

Міністерство освіти і науки України
Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації
Відділ у справах сім'ї, молоді та спорту Сумської міської ради
Сумське обласне відділення Національного Олімпійського комітету України



СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

Матеріали XVIII Міжнародної науково-практичної
конференції молодих учених

17–18 травня 2018 року



Суми • 2018

Міністерство освіти і науки України
Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації
Сумське обласне відділення Національного олімпійського комітету України
Відділ у справах сім'ї, молоді та спорту Сумської міської ради

СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

Матеріали XVIII Міжнародної
науково-практичної конференції
молодих учених
(17–18 травня 2018 року, м. Суми)

У двох томах

Том II

Суми
2018

УДК 796.011.1/3+613.71(477)
ББК 75.1(4Укр)я43
С 91

Друкується згідно з рішенням вченої ради Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка. Протокол № 9 від 26 березня 2018 р.

Рецензенти:

Міхеєнко О. І. – доктор педагогічних наук, професор;
Круцевич Т. Ю. – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор

Редакційна колегія:

Лянной Ю. О. – кандидат педагогічних наук, професор, ректор СумДПУ імені А. С. Макаренка;
Лянной М. О. – кандидат педагогічних наук, доцент, директор Навчально-наукового інституту фізичної культури СумДПУ імені А. С. Макаренка;
Томенко О. А. – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор;
Копитіна Я. М. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент (науковий редактор);
Лоза Т. О. – кандидат педагогічних наук, професор;
Калиниченко І. О. – доктор медичних наук, професор;
Кравченко А. І. – кандидат педагогічних наук, професор;
Гончаренко В. І. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, професор;
Зігунова І. С. – кандидат педагогічних наук, доцент;
Гвоздецька С. В. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент;
секретар наукового видання

Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення :
С 91 матеріали XVIII Міжнародної наук.-практ. конф. молодих учених : у 2 т. / відповід. ред. Я. М. Копитіна ; наук. ред. О. А. Томенко. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2018. – Т. II. – 187 с.

Збірник складають наукові статті студентів, аспірантів, магістрантів та їх наукових керівників з актуальних проблем теорії, методики й організації спортивної діяльності, оздоровчої, адаптивної та лікувальної фізичної культури, валеології, фізичної реабілітації та рекреації, корекційної освіти та туризму, у яких розглядаються психолого педагогічні, професійні аспекти фізичного виховання і спорту, здоров'я людини, туризму та корекційної освіти дітей, підлітків і молоді.

Матеріали конференції будуть корисними для вчителів і викладачів фізичного виховання, тренерів, організаторів фізичного виховання та спорту, спортсменів, студентів, усіх, хто цікавиться сучасними проблемами розвитку фізичного виховання, спортивного тренування, фізичної реабілітації, туризму, корекційної освіти.

Журнал індексується в Google Scholar.

УДК 796.011.1/3+613.71(477)
ББК 75.1(4Укр)я43

ЗМІСТ

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ТА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

Копитіна Я. М., Лянної М. О. Підсумки науково-дослідної роботи професорсько-викладацького складу кафедр Навчально-наукового інституту фізичної культури СумДПУ імені А. С. Макаренка за 2017 рік.....	6
Беспутчик В. Г., Ярмолюк В. А. Проблемы мотивации и отношение учащихся школ региона к ценностям физической культуры и спорта.....	25
Воробьев Н. С. Особенности возрастной динамики физических кондиций школьников сельских общеобразовательных организаций.....	28
Воробьев Н. С. Отношение обучающихся V–XI классов общеобразовательных организаций к урокам физической культуры.....	32
Гутько О. И., Борисов В. Я. Скандинавская ходьба в образовательном процессе по физической культуре студентов специального учебного отделения.....	35
Гутько О. И., Борисов В. Я. Формирование мотивации к ведению здорового образа жизни у студенток специального учебного отделения.....	38
Зиновьева Е. С., Селиванов В. М. Влияние физической активности на здоровье студентов.....	41
Ишухин В. Ф., Ишухина Е. А. Физическая подготовленность детей младшего школьного возраста МБОУ СОШ № 2 г. Радужный Владимирской области.....	44
Корюкин Д. А. Формирование здорового образа жизни у детей в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности.....	48
Купчинов Р. И. Физическое воспитание – специфическая дисциплина педагогической деятельности.....	52
Осипенко Е. В. Характеристика сформированности ценностного отношения учащихся II ступени образования к физическому здоровью.....	55
Резникова М. И. Кроссфит как способ подготовки студентов к сдаче нормативов ГТО по легкой атлетике.....	58
Сак Ю. В. Анализ лыжной подготовленности студентов инженерно-технического факультета.....	61
Самохин А. В., Сырецкая Г. П. Роль физической подготовки в геодезической и кадастровой деятельности.....	63
Сморгунов С. А., Малах О. Н. Оценка уровня теоретических знаний студентов-медиков по учебному модулю «Оздоровительная гимнастика Тай Бо».....	65
Соловьёва Н. Г., Смородская Т. Л., Наапетян Ю. Г. Общий уровень физической подготовленности и функциональной устойчивости у детей с синдромом гиперактивности.....	67
Сыроваткина И. А., Бурыченко А. В. Формирование самостоятельности у учащихся в процессе занятий физической культурой.....	72

РОЗДІЛ 2. АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ РЕАБІЛІТАЦІЇ, ВАЛЕОЛОГІЇ, ЛОГОПЕДІЇ, СПОРТИВНОЇ МЕДИЦИНИ Й АДАПТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Андрееенко Т. А., Клецков Н. А. Сохранение здоровья нации как медико-социальная проблема.....	75
Бобрик Е. А., Малах О. Н. Отношение учащихся-спортсменов к проблемам здоровья и здорового образа жизни.....	77

Дивинская А. Е. Дифференцированное применение средств системы Пилатес в адаптивном физическом воспитании студенток с различными нарушениями осанки.....	80
Махниченко А. С., Лобанова Г. П. Формирование у современной молодёжи ЗОЖ.....	84
Мурзатаева А. К., Рябоконь А. А. Настольный теннис как средство социализации детей с ограниченными возможностями.....	87
Ткачева Е. Г., Петричук О. В. Профилактика остеохондроза позвоночника у студентов средствами физической культуры.....	89
Усманходжаев Т. С., Мирзанов Ш. С., Люлина Е. С. Влияние восточного массажа на мышечную силу, тонус и процессы восстановления юных борцов.....	92
Яцун С. М. Исследование применения мехатронной системы на эта реабилитации у неврологических больных.....	96

РОЗДІЛ 3. МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ

Давиденко В. Н., Хасанова Г. М. Продукты пчеловодства как альтернатива запрещённым препаратам в спорте.....	98
Досин Ю. М., Ягур В. Е., Иголина Е. Н. Исследование сердечного ритма у студентов, занимающихся спортом с использованием метода интервалокардиографии.....	100
Касько В. А., Иголина Е. Н. Физиологические особенности гемодинамики у студентов физкультурного профиля в процессе адаптации к условиям обучения в ВУЗе.....	104
Костючик И. Ю. Показатели статокINETической устойчивости спортсменов с нарушениями слуха.....	108
Сыроваткина И. А., Бернацкий А. В. Оздоровительная физическая культура для учащихся с избыточной массой тела.....	111
Юденко А. Н. Оценка уровня здоровья и физической подготовленности студенток первокурсниц подготовительного отделения.....	115

РОЗДІЛ 4. ФІЛОСОФСЬКІ, ІСТОРІЧНІ, ПРОФЕСІЙНО-ПЕДАГОГІЧНІ ТА СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ І ТУРИЗМУ

Арпентьева М. Р. Исследования телесного капитала.....	118
Балабанова И. В. Историческое происхождение основных концепций оздоровления и укрепления здоровья: роль древнегреческой философии и медицины в современных теориях об оздоровительных тренировках.....	123
Виртуозов В. С., Песчанова С. А. Внутренний самодеятельный туризм как эффективное образовательное средство формирования знаний студентов (из опыта работы Владимирского педагогического института).....	126
Давиденко В. Н., Чунг Буй Хиеу, Хасанова Г. М. Развитие физической культуры в вузах Вьетнама.....	128
Морочко Е. А., Смольянов А. В. Анализ туризма в России 2015, 2016 2017 года.....	131

РОЗДІЛ 5. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Абдураззоков Х. А., Установочно-профилактическая значимость предсоревновательной разминки у волейболистов разной квалификации.....	134
---	------------

Ашуркова С. Ф. Эффективность игровых действий связующих игроков в современном волейболе.....	137
Гаврилов В. В. Предпосылки развития скоростной и скоростно-силовой выносливости у девушек лыжниц-гонщиц юниорского возраста.....	141
Миллер А. Г., Комарова А. Д., Фатхуллин М. Г. Развитие специальной силовой подготовленности и специальной выносливости легкоатлетов.....	143
Неъматов Б. И. Методы спортивной тренировки направленные на освоение и совершенствование двигательных качеств юных легкоатлетов.....	146
Старченко В. Н. Об основных категориях теории соревновательной деятельности.....	152
Туревский И. М. Принципы построения многолетнего процесса тренировки ловкости.....	155
Умматов А. А. Анализ взаимосвязи прыгучести и прыжковой выносливости с эффективностью атакующих действий у высококвалифицированных волейболистов.....	160
Федоричев С. А., Томилин К. Г. Малоизвестные технологии специальной физической подготовки тай-боксеров 14-15 лет.....	163
Халецкий С. В. Использование игровых упражнений в тренировочном процессе студенческой сборной по волейболу.....	167
Юров И. А. Взаимосвязь мотивации и тревожности у спортсменов.....	171
НАШИ АВТОРИ	175

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ТА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

Копитіна Я. М., Лянной М. О.

ПІДСУМКИ НАУКОВО-ДОСЛІДНОЇ РОБОТИ ПРОФЕСОРСЬКО-ВИКЛАДАЦЬКОГО СКЛАДУ КАФЕДР НАВЧАЛЬНО-НАУКОВОГО ІНСТИТУТУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СУМДПУ ІМЕНІ А. С. МАКАРЕНКА ЗА 2017 РІК

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури

У статті детально розкривається кадровий науковий потенціал семи кафедр Навчально-наукового інституту фізичної культури, ефективність роботи аспірантури, загальноуніверситетський та інститутський рейтинг кафедр відповідно до рейтингу та коефіцієнту продуктивності. Надається інформація про навчально-методичні праці, наукові статті викладачів і студентів у фахових та інших виданнях, їх участь у наукових конференціях.

Відповідно до поданих кафедральних наукових звітів, викладачі та студенти ННІФК у 2017 р. видали 417 одиниць друкованої продукції. Серед наукових і навчально-методичних праць у 2017 р. зазначимо: 5 збірників наукових праць, 28 навчальних посібників, із них 1 із грифом МОН України, 6 монографій 4 методичних рекомендацій, 2 патента на винахід, 301 наукову статтю, 84 з яких надруковані у фахових виданнях України.

Проаналізована інформація станом на 01.04.2017 р. про кадровий науково-педагогічний потенціал дозволяє констатувати, що кількість викладачів ННІФК, які мають учені ступені і наукові звання становить 60 осіб, крім того в аспірантурі навчаються 9 осіб, з них: за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт – 4 особи (1 курс - А.А. Докаленко (науковий керівник д.-р. наук з фіз. виховання і спорту О.А. Томенко), О.М.Євстаф'єв (канд.пед.наук, професор О.М.Бурла), 2 курс – М.В. Лях (науковий керівник канд.пед.наук, професор Т.О. Лоза), А.В. Рубаненко (науковий керівник канд. наук з фіз.виховання і спорту, доцент С.В. Лазоренко); за спеціальністю 24.00.02 – Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення навчаються на 3 курсах - Л.В. Серeda (науковий керівник канд.пед.наук, професор Ю.О. Лянной). О.П.Петренко (науковий керівник канд.пед.наук, професор Т.О.Лоза), І.О. Павленко (науковий керівник канд.пед.наук, професор Ю.О. Лянной), О.С. Хоменко (науковий керівник канд.пед.наук, професор Т.О. Лоза); Л.М.Максименко (науковий керівник канд.пед.наук, доцент М.О.Лянной).

Закінчили аспірантуру (станом на 01.04.2018 р.) і готуються до захисту кандидатських дисертацій за вищезазначеними спеціальностями Д.В. Деменков, О.В. Савчук, О.А. Ушкаленко.

У 2018 році планується захист дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту викладачем кафедри медико-біологічних основ фізичної культури Л.М.Максименко зі спеціальності 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення на тему «Теоретико-методичне обґрунтування засобів флорболу для зміцнення здоров'я дітей 5–6 років у процесі фізичного виховання» (науковий керівник кандидат педагогічних наук, доцент М.О.Лянной), захист дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук викладачем кафедри здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії О.В.Лянною зі спеціальності 13.00.03 – корекційна педагогіка на тему «Відновлення мавленнєвого спілкування при афазії у осіб післяінсультного стану» (науковий керівник доктор педагогічних наук, професор, дійсний член НАПН України В.М.Синьов), захист дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата наук з

фізичного виховання та спорту викладачем кафедри здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії А.М.Руденко зі спеціальності 24.00.03 – фізична реабілітація на тему «Фізична реабілітація дітей дошкільного віку із наслідками дисплазії кульшових суглобів» (науковий керівник кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент О.М.Звіряка), викладача кафедри теорії та методики фізичної культури Д.В.Бермудес зі спеціальності 13.00.04. – теорія і методика професійної освіти на тему «Підготовка майбутніх учителів фізичної культури та хореографії до реалізації варіативних модулів у процесі професійної діяльності», (науковий керівник кандидат педагогічних наук, професор Т.О.Лоза), старшого викладача кафедри теорії та методики фізичної культури Д.І.Балашова зі спеціальності 13.00.04. – теорія і методика професійної освіти на тему «Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до інноваційної професійної діяльності» (науковий керівник кандидат педагогічних наук, доцент М.О.Лянной), викладача кафедри здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії Т. В. Бугаєнко зі спеціальності 13.00.04. – теорія і методика професійної освіти на тему «Формування індивідуального стилю професійної діяльності майбутніх учителів фізичної культури у процесі педагогічної практики» (науковий керівник кандидат педагогічних наук, доцент М.О.Лянной).

У цілому по університету у 2017 р. захищено 4 докторських та 4 кандидатських дисертаційних робіт, 3 із яких захищено у ННІФК. Це: дисертація на здобуття наукового ступеня доктора педагогічних наук, яку захищено 28 лютого 2017 р. доцентом кафедри теорії та методики фізичної культури Т.Г.Дерекою на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 26.133.06 Київського університету імені Б.Грінченка за спеціальністю 13.00.04 – Теорія і методика професійної освіти на тему «Акмеологічні засади неперервної професійної підготовки фахівців фізичного виховання» (науковий консультант – доктор педагогічних наук, професор, академік НАПН України С.О.Сисоєва); дисертація на здобуття наукового ступеня доктора педагогічних наук, яку захищено 30 червня 2017 р. професором кафедри здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії Ю.О.Лянним на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 26.053.01 Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова за спеціальністю 13.00.04 – Теорія і методика професійної освіти на тему «Теоретичні і методичні засади професійної підготовки майбутніх магістрів з фізичної реабілітації у вищих навчальних закладах» (науковий консультант – доктор педагогічних наук, професор Л.П.Сущенко); дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту, яку захищено 15 грудня 2017 р. на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 26.829.02 у Національному університеті фізичного виховання і спорту України аспірантом кафедри теорії та методики фізичної культури Л.С.Михно за спеціальністю 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення на тему «Фізичне виховання молодших школярів на основі застосування засобів йога-аеробіки» (науковий керівник – кандидат педагогічних наук, професор Т.О.Лоза).

20 жовтня 2017 року відбувся попередній захист дисертаційної роботи на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.01 – олімпійський і професійний спорт аспіранта кафедри теорії та методики фізичної культури В.М.Боська на тему «Технологія початкового навчання плаванню дітей-інвалідів з наслідками дитячого церебрального паралічу» (науковий керівник доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор О.А. Томенко).

На базі ННІФК працюють наступні наукові лабораторії та ресурсні центри: Ресурсний центр технологій, спрямований на збереження, зміцнення і формування здоров'я дітей і молоді (керівник – д-р. мед. наук, професор І.О.Калиниченко), який створений у 2011 році; Навчально-науковий центр кафедри логопедії (керівник –

канд.пед.наук, професор А.І. Кравченко), який створений у 2014 році; Навчально-науковий центр фізичної та психологічної реабілітації (керівник – канд.наук з фіз. виховання і спорту, доцент О.М.Звіряка), який створений у 2015 році; Лабораторія гігієни навчальної діяльності та фізіології (керівник – д-р. мед. наук, професор І.О.Калиниченко), яка створена у 2008 році; Лабораторія оздоровчо-реабілітаційних технологій (керівник – канд.мед.наук, доцент В.І.Котелевський), яка створена у 2009 році; Лабораторія інноваційних корекційно-розвивальних, арт-технологій та ерготерапії (керівник – канд.пед.наук, доцент В.А.Литвиненко), яка створена у 2016 році.

Канд.наук з фіз.виховання і спорту, доцент кафедри здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії О.М.Звіряка та викладач кафедри здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії А.М.Руденко стали співавторами розробок, на які у 2017 році було отримано охоронні документи (патенти на корисну модель): «Спосіб оцінки функціонального стану кінцівки в умовах контрактури» та «Пристрій для оцінки функціонального стану кінцівки в умовах контрактури». Отримано свідоцтво про реєстрацію авторського права д-р.педагогічних наук Т.Г.Дерекою на монографію «Неперервна професійна підготовка фахівців фізичного виховання: акмеологічні засади», викладачем кафедри теорії та методики фізичної культури Д. В. Бермудес отримано свідоцтво про реєстрацію авторського права на навчально-методичний комплекс з дисципліни «Теорія і методика викладання аеробіки»; доцент кафедри теорії та методики фізичної культури І. В. Іваній отримано свідоцтво про реєстрацію авторського права на методичні рекомендації «Методика дослідження показників формування професійно-педагогічної культури майбутнього фахівця фізичного виховання та спорту».

У ННІФК у 2017 р. було проведено наступні науково-методичні та виховні заходи:

14 лютого 2017 року кафедра логопедії провела І Всеукраїнську студентську науково-практичну конференцію (з міжнародною участю) «Актуальні проблеми корекційної педагогіки, психології та реабілітації». За підсумками конференції видано збірник матеріалів конференції загальним обсягом 13,85 обл.-вид.арк., який уміщував розділи, присвячені актуальним питанням корекційно-розвивальної, психолого-педагогічної та реабілітаційної роботи серед дітей із психофізичними вадами; проблемам логопедичної допомоги дітям та дорослим; стану і перспективам оптимізації оздоровлення та реабілітації населення України; проблемі професійної підготовки, самовизначення та самовдосконалення спеціалістів у галузі логопедії та реабілітації, а також питанню психологічного супроводу осіб із порушеннями здоров'я.

28 лютого 2017 року професорсько-викладацький склад кафедри медико-біологічних основ фізичної культури та здоров'я людини і фізичної реабілітації провів черговий семінар «Педагогіка здоров'я», тематика якого була «Фітнес-технології на уроках фізичної культури».

27–28 квітня 2017 року професорсько-викладацький склад кафедри медико-біологічних основ фізичної культури було організовано VII Всеукраїнську науково-практичну конференцію з міжнародною участю «Освіта і здоров'я». У роботі конференції було виділено наступні питання: фізичне, психічне, соціальне і духовне здоров'я дітей, підлітків та молоді; донозологічна діагностика як засіб оцінки та прогнозування індивідуального та популяційного здоров'я; гігієнічні аспекти організації навчально-виховного процесу в закладах освіти різного типу; сучасні підходи до створення здоров'язбережувального середовища у закладах освіти та професійній діяльності; гігієнічні та психолого-педагогічні засади формування здорового способу життя; медико-біологічні та психолого-педагогічні проблеми фізичного виховання і спорту дітей, підлітків і молоді; методологічні засади та методичні підходи викладання дисциплін медико-біологічного блоку у вищих

навчальних закладах. У конференції брали участь фахівці майже з усіх регіонів України, а також з Польщі, Білорусії та інших країн. До конференції видано фаховий збірник наукових праць «Педагогічні науки» № 4, в якому опубліковано статті 29 авторів та збірник матеріалів конференції «Педагогіка здоров'я», на сторінках якого ділилися досвідом освітяни.

Кафедра теорії та методики фізичної культури, традиційно стала організатором XVII Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених «Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення», яка проходила 18–19 травня 2017 р. У конференції взяли участь молоді науковці з 21 вищого навчального закладу України, з 10 навчально-наукових закладів Російської Федерації, 4 навчальних закладів Білорусії, колеги з Казахстану та Узбекистану. Усього до I та II томів збірника наукових праць увійшло 154 наукові статті за п'ятьма напрямками: «Теоретико-методологічні та психолого-педагогічні аспекти фізичного виховання різних груп населення»; «Актуальні проблеми фізичної реабілітації, спортивної медицини й адаптивного фізичного виховання»; «Медико-біологічні аспекти фізичного виховання та спорту»; «Філософські, історичні, управлінські та соціально-економічні аспекти розвитку фізичної культури, спорту та туризму»; «Теоретико-методологічні аспекти підготовки спортсменів».

17-18 жовтня 2017 року на базі Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка в рамках ресурсного центру «Школа педагогіки здоров'я» відбулася II Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю «Арт-терапевтичні технології у здоров'язбережувальній діяльності сучасних закладів освіти», організаторами якої були кафедра медико-біологічних основ фізичної культури НН Інституту фізичної культури, кафедра образотворчого мистецтва, теорії історії музики та художньої культури НН Інституту культури та мистецтв, Інформаційно-методичний центр управління освіти і науки Сумської міської ради та КУ Сумський навчально-виховний комплекс «дошкільний навчальний заклад – загальноосвітня школа I ступеня № 41 «Райдуга». У конференції прийняли участь науковці, аспіранти, керівники закладів початкової освіти та загальної середньої освіти, методисти, практичні психологи, вчителі початкової школи, вихователі, студенти.

28–29 листопада 2017 року у СумДПУ відбулась III Всеукраїнська науково-практична інтернет-конференція з міжнародною участю «Стан і перспективи сучасного туризму», присвячена 10-річчю спеціальності «Туризм». У роботі конференції взяли участь викладачі та студенти кафедри туризму та готельно-ресторанного сервісу, директорат ННІФК, а також начальник управління та туризму Сумської обласної державної адміністрації Ю.М. Гладенко. За підсумками проведення конференції видано збірник наукових статей, загальним обсягом 18 обл.-вид.арк.

1 грудня 2017 року на кафедрі медико-біологічних основ фізичної культури Навчально-наукового Інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка відбувся Науково-практичний семінар для учителів початкових класів області «Технології у реалізації Концепції Нової української школи».

4 грудня 2017 року на кафедрі медико-біологічних основ фізичної культури Навчально-наукового Інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка відбулася II Всеукраїнська електронна науково-практична конференція студентів та молодих учених «Безпека життєдіяльності в освітньому середовищі».

5 грудня 2017 року відбулася II Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю «Актуальні питання охорони праці та здоров'язбереження в умовах сучасної школи». Конференція є спільним проектом кафедри медико-

біологічних основ фізичної культури Навчально-наукового Інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка та Інформаційно-методичного центру управління освіти і науки Сумської міської ради, Інформаційно-аналітичного центру медичної статистики відділу охорони здоров'я Сумської міської ради. Даний науковий захід був організований у рамках роботи ресурсного центру «Школа педагогіки здоров'я». У конференції прийняли участь близько 100 фахівців різних галузей, які розглядали наступні напрями: психофізіологічні засади охорони праці в галузі освіти; здоров'язбережувальні технології в умовах сучасних закладів освіти, використання інноваційних підходів на уроках фізичної культури у закладах освіти; організація цивільного захисту у загальноосвітньому закладі. Проблеми профілактики шкільного травматизму; медико-біологічні та психологічні методи відновлення працездатності у системі «людина-людина».

21 грудня 2017 року у стінах ННІФК СумДПУ ім. А.С.Макаренка кафедрою здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії проведено III Всеукраїнську заочну науково-практичну інтернет-конференцію «Проблеми здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії». За результатами конференції видано збірник наукових праць, до якого увійшли 68 статей від 102 авторів із м. Суми, Харків, Луцьк, Дніпро, Львів, Дрогобич, Київ, Запоріжжя та Мелітополь. Загальний обсяг статей склав 29,3 обл.-вид.арк.

Із березня 2017 року на базі кафедри теорії та методики фізичної культури було відкрито курси «Фітнем тренер».

22 березня 2017 року в стінах СДПУ ім. А.С.Макаренка відбулося засідання круглого столу з темою обговорення «Стан та перспективи розвитку туризму в Сумському районі» за участі Сумської районної державної адміністрації. У засіданні брали участь: голова Сумської районної державної адміністрації Дорошенко Геннадій Володимирович, заступник начальника управління культури і туризму Сумської обласної державної адміністрації Ігнатенко Антоніна Володимирівна, начальник відділу культури Сумської районної державної адміністрації Холодьон Юрій Миколайович, голови селищних рад, представники туристичного бізнесу, члени громадських організацій, що опікуються питаннями туризму та ін. У ході роботи круглого столу розглядалися питання можливостей розвитку садиб зеленого туризму, збереження культурно-історичної спадщини, розробки маршрутів активного туризму в Сумському районі. Була розроблена стратегія розвитку туризму Сумського району згідно прийнятої програми розвитку туризму в країні.

16 травня у філармонії відбувся обласний День науки за участі ректора СумДПУ імені А.С.Макаренка професора Ю.О. Ляного, науково-педагогічних працівників та студентів нашого університету. Кращі досягнення та здобутки в області науки були відзначені певними нагородами. Так, грамотою Сумської обласної ради була нагороджена доцент кафедри медико-біологічних основ фізичної культури, канд.біол.наук Г.О. Латіна.

22 травня 2017 року у Сумському державному педагогічному університеті відбулося святкування Дня науки в Україні. З нагоди Дня науки в Україні було нагороджено нагрудним знаком «Василь Сухомлинський» – Андросову Валентину Миколаївну, старшого викладача кафедри логопедії; нагрудним знаком «За наукові та освітні досягнення» – Томенка Олександра Анатолійовича, доктора наук з фізичного виховання і спорту, професора, завідувача кафедри теорії і методики фізичної культури; подякою Міністерства освіти і науки України нагороджено Ляного Михайла Олеговича, кандидата педагогічних наук, доцента, директора Навчально-наукового інституту фізичної культури; подякою Національної академії педагогічних наук України нагороджено Косяка Валерія Андрійовича, доктора філософських наук, професора кафедри туризму та готельно-ресторанної справи; почесною грамотою

Національної академії педагогічних наук України нагороджено Міхеєнка Олександра Івановича, доктора педагогічних наук, доцента кафедри здоров'я людини та фізичної реабілітації; медаллю «К. Д. Ушинський» нагороджено Кравченка Анатолія Івановича, кандидата педагогічних наук, професора, завідувача кафедри логопедії; подякою Сумської міської ради нагороджено Коваленка Олександра Вікторовича, кандидата педагогічних наук, доцента кафедри туризму та готельно-ресторанної справи; грамотою Департаменту освіти і науки Сумської обласної державної адміністрації нагороджено Іванія Ігора Володимировича, кандидата педагогічних наук, доцента кафедри теорії та методики фізичної культури, Луценка Ігора Васильовича, студента Навчально-наукового інституту фізичної культури, Тарасову Анастасію Володимирівну, студентку Навчально-наукового інституту фізичної культури; грамотою ректора нагороджено Маслова Романа Вікторовича, кандидата педагогічних наук, викладача кафедри здоров'я людини та фізичної реабілітації;

27–28 травня 2017 року на базі ДЗ «Дніпропетровська медична академія МОЗ України» відбувся форум масажно-реабілітаційних технологій та відкритий чемпіонат Дніпра по класичному та SPA-масажу. СумДПУ імені А.С. Макаренка був представлений професорсько-викладацьким складом Навчально-наукового інституту фізичної культури, а саме завідувачем кафедрою здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії доцентами О.М. Звірякою, Ю.М. Коржом та магістром І.О. Дейкуном. Фахівці гідно представили своїх вихованців, а саме студентів заочної та денної форм навчання: Сергій Цибуля, Марія Данченко, Олександр Коростіль, Аліна Литвиненко. За результатами чемпіонату серед професіоналів по класичному та SPA-масажу перемогу здобули Сергій Цибуля – 2 місце, Марія Данченко – 3 місце. Приз глядацьких симпатій здобув Олександр Коростіль.

1–2 червня 2017 року у Львові відбулись Ювілейні Загальні збори Української Асоціації фізичної терапії (УАФТ) з нагоди 10-ї річниці заснування Асоціації, у яких взяли участь представники з 17 осередків та багатолітні вірні партнери Асоціації. Сумський обласний осередок представляли професорсько-викладацький склад кафедри здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії, а саме: завідувач кафедри здоров'я людини та фізичної реабілітації, доцент О.М. Звіряка, доценти Н.В. Кукса, В.А. Литвиненко та викладач А.М. Руденко. З нагоди свята і від імені Асоціації, Степан Кобелев, як голова УАФТ, вручив усім почесним гостям грамоти за високі досягнення та особистий неоціненний внесок у розвиток реабілітації в Україні.

16 вересня 2017 року студенти I курсу спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія» та III курсу спеціальності «Фізична реабілітація» під керівництвом старшого викладача кафедри здоров'я людини та фізичної реабілітації, канд. наук з фіз. виховання і спорту Я.М. Копитіною, викладача Ю.М. Карпенко та завідувача кафедрою О.М. Звірякою разом із Рандоннерским Клубом «Velo-Sport Sumy Randonneurs» прийняли участь у організації осіннього бревету BRM 200 km «У гості до мамонта», який проведено у відповідності до Міжнародного Календаря RANDONNEURS MONDIAUX. Рандоннерський сезон Клубу VSSR закінчив традиційний осінній бревет, на якому студенти відпрацювали передстартовий масаж із метою прискорення адаптації робочих м'язових груп спортсменів до фізичних навантажень. У бреветі прийняли участь 32 спортсмена із 5 міст України (Суми, Шостка, Глухів, Олександрія, Конотоп), які усі успішно фінішували із залишком часу.

Кафедра здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії разом із Сумським дошкільним навчальним закладом (ясла-садок) № 33 «Маринка» провели «Олімпійський тиждень». У рамках заходу були запропоновані фізкультурно-оздоровчі розваги, перегляд мультфільмів про Олімпійські ігри, бесіди із видатними спортсменами-випускниками Навчально-наукового інституту фізичної культури: Бурмістрова Катерина Володимирівна (тренер, заслужений майстер спорту з вільної боротьби, чемпіонка Світу, багаторазова чемпіонка, призерка Чемпіонатів Європи,

триразова володарка Кубків Світу); Нагорна Яна Юріївна (вчитель основ здоров'я, майстер спорту з легкої атлетики), Гавриленко Антон Анатолійович (вчитель основ здоров'я, майстер спорту Міжнародного класу з футзалу серед гравців з вадами зору), Демченко Ярослав Миколайович (майстер спорту з легкої атлетики, учасник Чемпіонату Світу, багаторазовий чемпіон України, рекордсмен України – біг 400 м), Гончаренко Наталія Юріївна (вчитель основ здоров'я, майстер спорту з хокею на траві, багаторазова чемпіонка України, учасниця Чемпіонату Європи та Світу), Калюжна Валерія Володимирівна (вчитель основ здоров'я, майстер спорту з хокею на траві, багаторазова чемпіонка України, учасниця Чемпіонату Європи та Світу), Бондаренко Інна Миколаївна (тренер з хокею на траві Сумської дитячо-юнацької спортивної школи «Динамо»), Бондаренко Євген Михайлович (тренер з легкої атлетики Сумської дитячо-юнацької спортивної школи «Динамо»). Дошкільнята не залишилися байдужими до сучасного світу спорту, вони отримали нові знання про здоровий спосіб життя, дізнались про те, скільки необхідно докласти сил для того, щоб завоювати медаль, особливо – олімпійську. Під час урочистостей діти були відмічені смаколиками, а викладачі, студенти та спортсмени подяками за плідну співпрацю із дошкільним закладом.

21 вересня в Сумському обласному центрі соціальної реабілітації дітей-інвалідів відбувся День відкритих дверей. В урочистому заході взяли участь в якості аніматорів студенти 4 курсу спеціальності «Здоров'я людини» – Лукашенко Оксана, Гордієнко Ольга та Вронська Ангеліна.

21 вересня 2017 рік кафедра туризму та готельно-ресторанного сервісу СумДПУ ім. А.С. Макаренка взяла участь у науковій конференції, яка була присвячена року туризму у світі, оголошеному Всесвітньою туристичною організацією. Даний захід проводився у Сумській обласній універсальній науковій бібліотеці за ініціативи управління культури Сумської обласної державної адміністрації. Крім викладачів і студентів кафедри туризму та готельно-ресторанного сервісу у конференції взяли участь співробітники наукової бібліотеки, науковці з Національного «Деснянсько-Старогутського» природного парку, екскурсоводи міста Суми та інші фахівці у сфері туризму. З цікавими доповідями виступили в.о. завідувача кафедри туризму та готельно-ресторанного сервісу, канд.пед.наук, доцент І. С. Зігунова (тема доповіді – «Розвиток туризму в Україні і на Сумщині»); канд.пед.наук, доцент кафедри О. В. Коваленко («Тростянецький регіон як перспективна туристська дистанція Сумщини»). Упродовж заходу у теплій дружній атмосфері велась цікава дискусія з актуальних питань розвитку туризму у Сумському регіоні та у світі. Студенти магістратури та аспіранти кафедри ставили запитання, а науковці надавали пропозиції щодо розвитку туристської галузі Сумщині.

5–6 жовтня 2017 року у стінах СумДПУ ім.А.С.Макаренка відбувся II Сумський Регіональний чемпіонат із класичного та СПА-масажу і I Форум масажних технологій, організаторами яких виступив професорсько-викладацький склад кафедри здоров'я людини та фізичної реабілітації та студія масажу «Любава» за підтримки Професійної асоціації масажистів України, Управлінні молоді та спорту, Телерадіокомпанії Atv, газети «Круглий двір» та Філіалу Національної телекомпанії України «Сумська регіональна дирекція». У перший день заходу відбулися змагання майстрів у номінації «Класичний масаж» у двох категоріях «Початківець» та «Професіонал», а також у номінації «СПА-масаж» категорії «Професіонал». Переможцями у номінації «Дебютант» стала студентка спеціальності «Здоров'я людини» Н.Ю.Дикун.

Другого дня виступали провідні фахівці з масажу та реабілітації із різних регіонів України на Форумі масажних технологій. Форум масажних технологій – це майстер-класи по масажним і SPA-реабілітаційним технологіям від провідних викладачів України.

9 листопада 2017 року у м. Сумах вперше відбувся форум під назвою «Туристичний кластер Сумщини – перспективи створення та онлайн-просування», у якому активну участь взяли викладачі кафедри туризму та готельно-ресторанного сервісу, а саме канд.пед.наук, доцент кафедри туризму та готельно-ресторанного сервісу О. Коваленко, викладач кафедри туризму та готельно-ресторанного сервісу М. Єзута, фахівець відділу соціальної та культурно-масової роботи Т.Рябіченко, а також студент 1 курсу спеціальності 242 «Туризм» Д. Анісов. Захід пройшов за ініціативи Центру підтримки бізнесу м. Суми за сприяння облдержадміністрації, яка на сьогодні активно займається створенням та просуванням кластерної системи для розвитку економіки області. У ході форуму учасники СумДПУ імені А.С.Макаренка відвідали п'ять різноманітних панелей, а також попередньо домовились про подальшу співпрацю з Всеукраїнською Асоціацією Гідів, відділом туризму облдержадміністрації, обласним туристичним кластером «Посулля», туристичним оператором «Рожева чайка» та іншими туристичними агенствами міста Суми.

14 листопада 2017 року відбувся другий регіональний учнівський конкурс з основ здоров'я імені М. М. Васюка, який організовано професорсько-викладацьким складом кафедри медико-біологічних основ фізичної культури. Метою проведення даного заходу було підвищення рівня теоретичних знань серед підростаючого покоління про здоровий спосіб життя та його популяризацію, формування навичок здоров'язбереження і надання невідкладної домедичної допомоги. Конкурс проводиться в рамках діяльності ресурсного центру «Школа педагогіки здоров'я» СумДПУ імені А. С. Макаренка спільно з Інформаційно-методичним центром управління освіти і науки Сумської міської ради. Учасники конкурсу – команди учнів 10-11 класів загальноосвітніх навчальних закладів м. Суми (№1, №7, №8, №13, №15, №20, №21, №22, №23, №27).

На базі Центру денного догляду за дітьми відбувся дводенний семінар-тренінг «Профілактика дитячого травматизму» (21, 27 листопада 2017 рік), який складався з двох етапів та був проведений в рамках роботи ресурсного центру «Школа педагогіки здоров'я» кандидатом біологічних наук, доцентом кафедри медико-біологічних основ фізичної культури Навчально-наукового інституту фізичної культури Г.О.Латіною. На I етапі (21 листопада 2017 рік) вихователі та гувернери пройшли теоретичне вивчення за темою «Профілактика дитячого травматизму, як запорука безпеки життєдіяльності дітей дошкільного віку», яка дозволила розкрити питання причин виникнення травм у дітей дошкільного віку та заходів профілактики травматизму. На II етапі (27 листопада 2017 рік) відбувся практичний тренінг з послідовності дій домедичної допомоги при невідкладних станах у дітей не медичними працівниками. Під час тренінгу учасники скористались можливістю оволодіти навичками зупинки кровотеч при різних їх видах, допомоги при втраті свідомості, зупинці дихання та серця, обтурації дихальних шляхів сторонніми предметами.

1 грудня 2017 р. у рамках соціальної та професійної роботи кафедрою здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії було прийнято участь у заходах, приурочених Міжнародному дню людей з інвалідністю (3 грудня 2017 року) на базі КУ Сумської обласної ради Білопільського дитячого будинку-інтернату. Організатори даного заходу намагалися привернути увагу суспільства до проблем неповносправних осіб та нагадати людству про справи милосердя. Під час урочистостей було відзначено почесною грамотою Білопільської районної державної адміністрації магістра кафедри здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії Д.І. Каплія за сумлінну працю та відповідальне ставлення до службових обов'язків. Студент-магістрант надає реабілітаційні послуги 121 особам віком 4–35 років, які спрямовані на корекцію їх фізичних вад та інтеграцію у суспільство.

29 листопада 2017 року в Сумському державному педагогічному університеті ім. А.С. Макаренка відбувся обмін думками щодо розвитку туризму на Сумщині у

форматі «круглого столу» за участю начальника відділу туризму Сумської обласної державної адміністрації Гладенка Ю. М., представників бізнесу, президента федерації спортивного туризму Сумської обл. Зігунова В.М., представників освіти – адміністрація і викладачі кафедри туризму та готельно-ресторанного сервісу Навчально-наукового інституту фізичної культури СумДПУ імені А.С.Макаренка. За результатами «круглого столу» Юрій Гладенко закликав до співпраці у межах «Програми сталого розвитку туризму в Сумській обл. на 2018–2022 рр.» та «Стратегії розвитку туризму та курортів на період до 2026 року» та сформував умови для забезпечення навчання студентів по цільовим договорам від об'єднаних територіальних громад.

22–23 лютого 2017 року у стінах Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка відбувся II тур Всеукраїнського конкурсу студентських наукових робіт з галузі Фізичне виховання і спорт.

Згідно з наказом Міністерства освіти і науки України «Про проведення Всеукраїнського конкурсу студентських наукових робіт з природничих, технічних та гуманітарних наук у 2016/2017 навчальному році» за № 1266 від 20.10.2016 р. Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка визначено базовим вищим навчальним закладом освіти з проведення другого туру Всеукраїнського конкурсу студентських наукових робіт з галузі «Фізичного виховання та спорту» серед студентів ВНЗ III–IV рівнів акредитації.

Галузева конкурсна комісія забезпечила рецензування студентських наукових робіт, що надійшли з 43 вищих навчальних закладів. На підсумковій науково-практичній конференції, яка проходила 22 лютого виступили 73 студента із 22 вищих навчальних закладів. Так, за підсумками роботи конференції диплом II ступеня за напрямом «Спорт (за видами)» отримав І.В.Луценко (наукові керівники – доцент кафедри теорії та методики спорту В.О.Лапицький, старший викладач кафедри теорії та методики спорту І.М.Кравченко); диплом II ступеня за напрямом «здоров'я людини та фізична реабілітація» отримали К.В.Зарудна, Ю.О.Самодій (наукові керівники – сарший викладач кафедри здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії, канд.наук з фіз.виховання і спорту Я.М.Копитіна, доцент кафедри здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії, канд.наук з фіз.виховання і спорту О.М. Звіряка), Н.С.Лук'янова, В.О.Приходько (наукові керівники – доцент кафедри здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії, канд.пед.наук, В.А.Литвиненко, доцент кафедри здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії, канд.пед.наук Ю.М.Корж); диплом II ступеня за напрямом «Фізична культура» отримали С.А.Мельник та В.С.Сіренко (наукові керівники – доцент кафедри теорії та методики фізичної культури, канд.пед.наук І.В.Іваній, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури, канд.пед.наук А.В.Леоненко; диплом III ступеня за напрямом «Спорт (за видами)» отримала І.С.Власенко (наукові керівники – канд.наук з фіз.виховання і спорту, доцент кафедри теорії та методики спорту А.М.Ратов, канд.наук з фіз.виховання і спорту, старший викладач кафедри теорії та методики спорту І.М.Скрипка); диплом III ступеня за напрямом «здоров'я людини та фізична реабілітація» отримали О.О.Лукашенко, К.О.Сидоренко (наукові керівники - канд.наук з фіз.виховання і спорту, старший викладач кафедри медико-біологічних основ фізичної культури Ю.Л.Дяченко, викладач кафедри здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії А.М.Руденко); диплом III ступеня за напрямом «Фізична культура» отримали А.О.Стецюра, Р.С.Петренко (наукові керівники – канд.пед.наук, професор кафедри теорії та методики фізичної культури Т.О.Лоза, канд.наук з фіз.виховання і спорту викладач кафедри медико-біологічних основ фізичної культури А.Ю.Старченко).

Згідно з наказом Міністерства освіти і науки України від 09 грудня 2016 р. № 1495 «Про проведення Всеукраїнської студентської олімпіади у 2016/2017 навчальному році» на базі НН Інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка 19–21 квітня 2017 р. було проведено II етап Всеукраїнської студентської олімпіади зі спеціальності «Фізична реабілітація» серед студентів ВНЗ III–IV рівнів акредитації, у якому за перемогу боролись 50 учасників із 21 ВНЗ України. Грамотою за друге призове місце нагороджена студентка-магістрантка А.В.Тарасова, яку підготував до участі у Олімпіаді завідувач кафедри здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії, канд.наук з фіз.виховання і спорту, доцент О.М. Звіряка.

29–30 березня 2017 року на базі Львівського державного університету фізичної культури відбувся II етап Всеукраїнської студентської олімпіади зі спеціальності «Фітнес і рекреація», у якій прийняли участь 51 учасник із 20 профільних ВНЗ України. Грамотою за третє призове місце нагороджена студентка спеціальності «Фізичне виховання» ННІФК Уєдраого Сандра Вероніка, студентка 935 групи А.С.Бардакова посіла 15 місце у загальному рейтингу (до участі в олімпіаді студентів підготували доцент кафедри теорії та методики фізичної культури, канд.наук з фіз.виховання і спорту О.Я. Дубинська та викладач кафедри здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії Ю.М.Карпенко).

5–7 квітня 2017 року на базі Національного університету фізичного виховання і спорту України відбувся II етап Всеукраїнської студентської олімпіади зі спеціальності «Фізичне виховання», у якій прийняли участь 71 учасник із 30 профільних ВНЗ України. Грамотою за друге призове місце нагороджена студентка 931 групи спеціальності «Фізичне виховання» ННІФК СумДПУ ім. А.С. Макаренка С.С.Скворцова, до участі в олімпіаді яку підготували канд.пед.наук, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури А.В. Леоненко та канд.пед.наук, професор кафедри теорії та методики фізичної культури Т.О.Лоза).

У квітні 2017 року, на базі Національного університету фізичного виховання і спорту України відбувся II етап Всеукраїнської студентської олімпіади зі спеціальності «Спорт (за видами)». Грамотою за третє призове місце нагороджений студент спеціальності «Спорт» ННІФК СумДПУ ім. А.С. Макаренка І.Луценко (наукові керівники доцент Ратов А.М., доцент Лапицький В.І.).

Протягом 26–28 квітня 2017 року у м. Львів на базі Львівського державного університету безпеки життєдіяльності відбулася Всеукраїнська студентська олімпіада з професійно-орієнтовної дисципліни «Безпека життєдіяльності». У олімпіаді прийняли участь 139 учасників із 49 вищих навчальних закладів України. О.І.Нікольнікова нагороджена грамотою Головного управління Держпраці у Львівській області за високий рівень знань та творчий підхід до виконання практичних завдань (науковий керівник – канд.психол.наук, доцент кафедри медико-біологічних основ фізичної культури – Г.Л. Заїкіна відмічена подякою за високу професійну підготовку учасників II етапу Всеукраїнської студентської олімпіади з «Безпеки життєдіяльності».

У звітному році до наукової роботи ННІФК вагомий внесок зробили А.І.Шматкова, Л.О.Прийменко, Г.Б.Гученко, які підготували навчальний посібник «Українські народні та рухливі ігри»; канд.наук з фіз. виховання і спорту, професор В.І.Гончаренко та О.В.Чемелюх, які підготували навчальну програму з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів (5-9 класи) «Варіативний модуль «Флорбол»»; канд.наук з фіз. виховання і спорту, професор В.І.Гончаренко зі співавторами підготували «Навчальна програма підготовки тренерів дитячо-юнацького та аматорського футболу на курсах С-диплому ФФУ дисципліна «Теорія і методика викладання футболу» : збірник документів»; канд.психол.наук, доцент Г.Л.Заїкіна, яка підготувала навчально-методичний посібник «Комп'ютерна техніка і методи математичної статистики у фізичному вихованні і спорті»; канд.мед.наук,

доцент В.І.Котелевський, який підготував монографію «Превентивна фізична реабілітація вертебральної патології»; д.-р. пед.наук, професор О.І.Міхеєнко, який підготував розділ колективної монографії «Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження» та навчальний посібник «Загальна теорія здоров'я»; канд.пед.наук, доцент В.А.Литвиненко, яка підготувала навчальний посібник «Основи арт-терапії»; д.-р. мед.наук, професор І.О.Калиниченко, яка підготувала монографію «Збереження та зміцнення здоров'я дітей в умовах сучасних закладів освіти: проблеми та перспективи»; канд.пед.наук, професор А.І.Кравченко, який підготував монографію «Визначні особистості Старого Села Сумського району (повіту), першого поселення Герасима Кондратьєва»; канд.пед.наук, доцент О.М.Бурла та Н.М. Скачедуб, які підготували навчальний посібник «Методика навчання легкої атлетики на заняттях з фізичного виховання»; д.-р.філос.наук, професор В.А.Косяк, який підготував монографію «Онтологія телесно-двигательной активности (философские очерки)»; канд. наук з фіз. виховання і спорту, доцент О.Я.Дубинська, яка у співавторстві із канд. наук з фіз. виховання і спорту Н.В.Петренко підготували монографію із грифом СумДПУ ім.А.С.Макаренка «Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні учнівської та студентської молоді: проектування, розробка, специфічні особливості»; д.-р. наук з фіз. виховання і спорту, професор О.А.Томенко, доцент С.В.Чередніченко та А.Д.Красілов підготували розділ колективної монографії «Організаційно-управлінські умови розвитку неолімпійського спорту на Слобожанщині»; канд.наук з фіз. виховання і спорту І.М.Скрипка та доцент С.В.Чередніченко підготували посібник із грифом МОН «Загальна фізична підготовка з елементами панкратіону для учнів 1-4 класів: програма для гуртка, факультативу, секції»;

Проаналізувавши наукові праці викладачів ННІФК за 2010–2017 рр., можна зазначити, що найчастіше їх праці публікуються у таких фахових журналах і виданнях, як «Теорія та методика фізичного виховання» (м. Харків), «Довкілля та здоров'я» (м. Київ), «Український журнал з проблем медицини праці» (м. Київ), «Спортивний вісник Придніпров'я» (м. Дніпропетровськ), «Слобожанський науково-спортивний вісник» (м. Харків), «Наука в Олимпийском спорте» (м. Київ), «Молода спортивна наука України» (м. Львів), «Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту» (м. Харків), а також у таких збірниках наукових праць, як «Фізична культура, спорт та здоров'я нації» (м. Вінниця), «Науковий вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка», «Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського державного університету», «Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова» (м. Київ), «Педагогічні науки Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка», збірник наукових праць «Сучасні проблеми логопедії і реабілітації», збірник наукових праць «Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення» та інші.

Результати науково-практичних досліджень професорсько-викладацького складу були впроваджені у практичну діяльність наступних закладів: ОДЮСШ, Регіонального центру зимових видів спорту, ШВСМ міста Суми, у практику підготовки СДЮШОР зі стрільби з лука міста Чернівці та футбольної команди «Вікторія» Сумської обл., Сумський навчально-виховний комплекс «Загальноосвітня школа І ступеню», Сумський дошкільний навчальний заклад (ясла-садок) № 21 «Волошка», жіночий фітнес клуб «FitCurvers» м. Суми, Центр фізичного комфорту «Queen Fit», Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, Національний університет фізичного виховання і спорту України, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту, Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, Запорізький національний університет, Комунальну установу Сумський

Навчально-виховний комплекс «дошкільний навчальний заклад – загальноосвітня школа I ступеня № 41 «Райдуга», Сумський дошкільний навчальний заклад (ясла-садок) № 10 «Малючок», Сумський дошкільний навчальний заклад (ясла-садок) №16 «Сонечко», Сумський дошкільний навчальний заклад (ясла-садок) №18 «Зірниця», Білопільський дошкільний навчальний заклад (ясла-садок) «Зірочка», Тернопільський навчально-виховний комплекс «Загальноосвітня школа I-III ступенів – правовий ліцей №2» Тернопільської міської ради Тернопільської області, Сумське вище училище мистецтв і культури імені Дмитра Бортнянського, КУ Сумський НВК «ЗОШ I ступеня – ДНЗ №9 «Веснянка», Спортивний клуб Сумського державного університету, Сумського регіонального центру з фізичної культури і спорту інвалідів "Інваспорт".

За підсумками наукової роботи завідувачів кафедр ННІФК, перше місце посів О.А.Томенко (612 балів), друге – І.О.Калиниченко (445,5 балів), третє – А.І.Кравченко (373 бала), четверте – І.С.Зігунова (286,5 балів), п'яте – В.І.Гончаренко (270 бала), шосте – О.М.Звіряка (266 балів), сьоме – С.А.Лазоренко (254,5 балів).

Загальноінститутський рейтинг наукової діяльності очолюють Ю.О.Лянной (904,5 балів), О.А.Томенко (612 балів), О.О.Скиба (474,5 балів), О.Я.Дубинська (467 балів) та І.В.Іваній (445 балів).

Кафедри Навчально-наукового інституту фізичної культури у 2017 р. за рейтингом розташувались таким чином: перше місце посіла кафедра теорії та методики фізичної культури (3 місце у загальноуніверситетському рейтингу); друге - кафедра туризму та готельно-ресторанного сервісу (9 місце у загальноуніверситетському рейтингу); третє - кафедра теорії і методики спорту (13 місце у загальноуніверситетському рейтингу); четверте - кафедра здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії (16 місце у загальноуніверситетському рейтингу); п'яте - кафедра медико-біологічних основ фізичної культури (19 позиція загальноуніверситетського рейтингу); шосте - кафедра логопедії (25 місце у загальноуніверситетському рейтингу); сьоме - та кафедра спортивних дисциплін і фізичного виховання (35 позиція загальноуніверситетського рейтингу).

Порівняльний аналіз за кількістю і видами публікацій професорсько-викладацького складу (ПВС) навчально-наукового інституту фізичної культури за 2013–2017 рр. подано у табл. 1.

Таблиця 1

Загальна кількість і види публікацій ПВС ННІФК за 2013–2017 рр.

Показник	Роки				
	2013	2014	2015	2016	2017
Загальна кількість друкованої продукції, шт.	437	439	410	445	417
Навчальні посібники (усього), шт.	23	22	18	20	28
Навчальні посібники з грифом МОНУ, шт	4	1	2	8	1
Брошури, методичні рекомендації, шт.	33	19	25	20	4
Наукові статті (усього), шт.	337	352	338	334	301
Наукові статті у фахових виданнях, шт.	143	137	132	100	84
Патенти на винахід, шт.	2	-	2	2	2

Проведений аналіз наукової роботи кафедр ННІФК засвідчив, що колектив кафедри теорії і методики фізичної культури працює над колективною науково-дослідною темою, зареєстрованою в УкрІНТЕІ, «Теоретичні і методичні основи фізкультурної освіти різних груп населення» (номер державної реєстрації 0116U000900). У звітному році кількість і обсяг публікацій кафедри склав 98 одиниць друкованої продукції (58,73 др. арк.). За видами друкованої продукції викладачі кафедри видали 1 монографію, 13 навчальних посібників, з яких 1 – із грифом МОНУ, 1 збірник, 83 наукових статті, 21 із них опубліковано у фахових виданнях України, 22 - у міжнародних наукометричних базах даних (Scopus, Web of science для соціо-гуманітарних Copernicus). Загальний рейтинг склав 2250,8 балів. За кількістю

наукових і навчально-методичних праць лідерами кафедри стали доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор О.А.Томенко (612 балів), кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент О.Я.Дубинська (467 балів) та кандидат педагогічних наук, доцент І.В.Іваній (445 балів).

Порівняльний аналіз за кількістю і видами публікацій ПВС кафедри теорії і методики фізичної культури за 2013–2017 рр. подано у табл. 2.

Таблиця 2

**Кількість і види публікацій ПВС кафедри теорії і методики
фізичної культури за 2013–2017 рр.**

Показник	Роки					Усього
	2013	2014	2015	2016	2017	
Загальна кількість публікацій, шт	113	105	77	72	98	465
Збірники наукових праць, шт	2	2	1	2	1	8
Навчальні посібники (усього), шт	6	5	11	2	13	37
Монографії, шт	-	-	-	-	1	1
Навчальні посібники з грифом МОНУ, шт	1	-	-	-	1	1
Брошури, методичні рекомендації, шт.	8	10	14	7	-	39
Наукові статті (усього), шт	62	90	72	61	83	368
Наукові статті у фахових виданнях, шт	34	46	32	23	21	156
Публікації у міжнародних наукометричних базах даних (Scopus, Web of science для соціо-гуманітарних Copernicus)	-	-	-	-	22	22
Місце у рейтингу ННІФК	1	3	1	2	1	Середнє 1,6
Місце у рейтингу університету	3	16	14	8	3	Середнє 8,8

Колектив кафедри туризму та готельно-ресторанного сервісу працює над кафедральною науково-дослідною темою «Філософсько-антропологічна і культурологічна парадигми фізичного спорту і туризму» (Номер державної реєстрації роботи 0116U000899).

У звітному році кількість і обсяг публікацій склав 15 одиниць друкованої продукції (19,35 др. арк.) на 6,55 викладацьких ставок. За видами друкованої продукції викладачі кафедри опублікували 1 монографію, 12 наукових статей, 5 з яких – у фахових виданнях України. Загальний рейтинг склав 1108,5 балів. За кількістю наукових і навчально-методичних праць лідерами кафедри стали канд.пед.наук, доцент В.М.Зігунов (466 балів), канд.пед.наук, доцент І. С.Зігунова (286,5 балів) та д-р. філос. наук, професор В. А.Косьяк (225,4 бала).

Порівняльний аналіз за кількістю і видами публікацій ПВС кафедри туризму та готельно-ресторанної справи подано у табл. 3.

Колектив кафедри теорії і методики спорту працює над кафедральною науково-дослідною темою «Оптимізація навчально-тренувального процесу спортсменів у системі багаторічної підготовки» (Державний реєстраційний номер 0116U000898). У звітному році кількість і обсяг публікацій склав 45 одиниць друкованої продукції (11,46 обл.-вид. арк.). За видами друкованої продукції викладачі кафедри видали 4 навчальних посібника, 2 методичні рекомендації, 41 наукову статтю, 17 із них опубліковано у фахових виданнях України. Загальний рейтинг склав 712,56 балів. За кількістю наукових і навчально-методичних праць лідерами кафедри стали професор В.І.Гончаренко (270 балів), канд. наук з фіз. виховання і спорту І.М.Скрипка (181 бал), В.В.Затилкін (150 балів). Загальна кількість балів по кафедрі – 909,9.

Порівняльний аналіз за кількістю і видами публікацій ППС кафедри теорія та методики спорту за 2013–2017 рр. подано у табл. 4.

Таблиця 3

Кількість і види публікацій ППС кафедри туризму та готельно-ресторанної справи за 2013–2017 рр.

Показник	Роки					Усього
	2013	2014	2015	2016	2017	
Загальна кількість публікацій	46	47	57	35	15	200
Збірники наукових праць	-	-	-	-	1	1
Навчальні посібники (усього)					-	-
Монографії, шт	2	3	1	-	1	7
Навчальні посібники з гр. МОНУ	-	-	-	-	-	-
Брошури, методичні рекомендації	2	-	1	-		3
Наукові статті (усього)	40	40	52	34	12	178
Наукові статті у фахових вид.	-	-	-	-	5	5
Публікації у міжнародних наукометричних базах даних (Scopus, Web of science для соціо-гуманітарних Copernicus)	23	15	12	5	-	-
Місце у рейтингу ІНІФК	7	6	5	6	2	Середнє 5,2
Місце у рейтингу університету	36	30	25	34	9	Середнє 26,8

Таблиця 4

Кількість і види публікацій ППС кафедри теорії і методики спорту за 2013–2017 рр.

Показник	Роки					Усього
	2013	2014	2015	2016	2017	
Загальна кількість публікацій	57	44	42	57	65	265
Збірники наукових праць	-	-	-	-	-	-
Навчальні посібники (усього)	2	2	5	3	4	16
Навчальні посібники з грифом МОНУ	-	1	-	1	-	2
Брошури, методичні рекомендації	1	2	1	2	-	6
Наукові статті (усього)	32	28	24	41	37	162
Наукові статті у фахових вид.	9	8	15	9	17	58
Публікації у міжнародних наукометричних базах даних (Scopus, Web of science для соціо-гуманітарних Copernicus)	-	-	-	-	7	7
Місце у рейтингу ІФК	6	4	4	4	3	Середнє 4,2
Місце у рейтингу університету	34	18	22	21	13	Середнє 21,6

Колектив кафедри здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії звітувався про проведення роботи над кафедральною науково-дослідною темою «Теоретико-методологічні і організаційно-методичні проблеми здоров'я, фізичної реабілітації і корекційної педагогіки» (номер державної реєстрації 0115U005933). У звітному році кількість і обсяг публікацій викладачів кафедри склав 67 одиниць друкованої продукції (67,62 др. арк.). За видами друкованої продукції викладачі кафедри видали 1 монографію, 2 патенти на корисну модель, 1 колективну монографію, 2 навчальних посібника, 3 методичних рекомендацій, 58 наукових статей, 4 з них опубліковано у фахових виданнях України, 2 - у міжнародних наукометричних базах даних (Scopus, Web of science для соціо-гуманітарних Copernicus). Загальний рейтинг склав 788 балів. За кількістю наукових і навчально-

методичних праць лідерами кафедри стали доктор педагогічних наук, професор Ю. О.Лянной (904,5 балів), кандидат наук з фізичного виховання та спорту Я.М.Копитіна (299,5 балів), доктор педагогічних наук, професор О. І.Міхеєнко (288 балів).

Порівняльний аналіз за кількістю і видами публікацій ПВС здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії за 2013–2017 рр. подано у табл. 5.

Таблиця 5

**Кількість і види публікацій ПВС кафедри
здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії за 2013–2017 рр.**

Показник	Роки					
	2013	2014	2015	2016	2017	Усього
Загальна кількість публікацій, шт	66	85	84	64	67	368
Навчальні посібники (усього), шт	1	1	2	-	2	8
Навчальні посібники з грифом МОНУ, шт	-	-	-	-	-	-
Монографія	-	-	-	-	1	1
Брошури, методичні рекомендації, шт	2	2	3	1	2	10
Наукові статті (усього), шт	34	70	76	62	58	284
Наукові статті у фахових виданнях, шт	22	25	34	16	4	124
Публікації у міжнародних наукометричних базах даних (Scopus, Web of science для соціо-гуманітарних Copernicus)	-	-	-	-	2	2
Патенти на винахід, шт	2	-	2	2	-	8
Патенти на корисну модель, шт	-	-	-	-	2	2
Місце у рейтингу ННІФК	3	2	2	1	4	Середнє 2,8
Місце у рейтингу університету	13	11	20	4	16	Середнє 15,2

Колектив кафедри медико-біологічних основ фізичної культури працює над кафедральною науково-дослідною темою, зареєстрованою в УкрІНТЕІ, «Оцінка репродуктивного здоров'я підлітків і молоді з різними типами гендерної ідентичності» (номер державної реєстрації роботи 046 U007542). У звітному році кількість і обсяг публікацій склав 103 одиниці друкованої продукції (47,46 др. арк.). За видами друкованої продукції викладачі кафедри видали 1 монографію, 8 навчальних посібників, 2 методичні рекомендації, 46 наукових статей, 20 із них опубліковано у фахових виданнях України, 16 - у міжнародних наукометричних базах даних (Scopus, Web of science для соціо-гуманітарних Copernicus). Загальний рейтинг склав 840,43 бала. За кількістю наукових і навчально-методичних праць лідерами кафедри стали канд.біол.наук О.О. Скиба (473,5 балів), канд.біол.наук, доцент Г.Л.Латіна (428,5 балів) та д-р. мед. наук, професор І. О.Калиниченко (425,7 балів).

Порівняльний аналіз за кількістю і видами публікацій ПВС кафедри медико-біологічних основ фізичної культури за 2013–2017 рр. подано у табл.6.

Колектив кафедри логопедії працює над кафедральною науково-дослідною темою «Науково-педагогічні засади корекційного процесу серед осіб з психофізичними вадами», яку зареєстровано в УкрІНТЕІ під номером 0113u004665. У звітному році кількість і обсяг публікацій склав 47 одиниць друкованої продукції (50,55 др. арк.). За видами друкованої продукції викладачі кафедри видали 1 монографію, 2 збірника наукових праць, 44 наукову статтю, 4 з них опубліковано у фахових виданнях України, 7 - у міжнародних наукометричних базах даних (Scopus, Web of science для соціо-гуманітарних Copernicus). Загальний рейтинг склав 865,5 балів.

Таблиця 6

**Кількість і види публікацій ПВС кафедри
медико-біологічних основ фізичної культури за 2013–2017 рр.**

Показник	Роки					
	2013	2014	2015	2016	2017	Усього
Загальна кількість публікацій, шт	62	87	51	101	103	404
Збірники наукових праць, шт	-	2	-	-	1	3
Навчальні посібники (усього), шт	2	6	1	4	8	21
Монографії, шт	-	-	-	-	1	1
Навчальні посібники з грифом МОНУ, шт	-	-	-	-	-	-
Брошури, методичні рекомендації, шт.	5	2	4	3	2	16
Наукові статті (усього), шт	39	61	30	57	46	233
Наукові статті у фахових виданнях, шт	17	28	14	22	20	101
Публікації у міжнародних наукометричних базах даних (Scopus, Web of science для соціо-гуманітарних Copernicus)	-	-	-	-	16	16
Місце у рейтингу ННІФК	2	1	3	2	5	Середнє 2,6
Місце у рейтингу університету	7	7	21	10	19	Середнє 12,8

За кількістю наукових і навчально-методичних праць лідерами кафедри стали канд.пед.наук К. О. Зелінська-Любченко (385,5 балів), канд. пед. наук, професор А. І.Кравченко (373 бала), кандпед.наук, доцент Л.Л.Стахова (328 балів).

Порівняльний аналіз за кількістю і видами публікацій ПВС кафедри логопедії за 2013–2017 рр. подано у табл. 7.

Таблиця 7

Кількість і види публікацій ПВС кафедри логопедії за 2013–2017 рр.

Показник	Роки					
	2013	2014	2015	2016	2017	Усього
Загальна кількість публікацій	63	41	58	76	47	285
Збірники наукових праць	1	1	1	1	2	6
Навчальні посібники (усього)	12	4	3	8	-	27
Монографії, шт	-	-	-	-	1	1
Навчальні посібники з грифом МОНУ	3	-	1	6	-	10
Брошури, методичні рекомендації	10	1	-	4	-	15
Наукові статті (усього)	31	35	51	58	44	219
Наукові статті у фахових вид.	10	5	6	13	4	38
Публікації у міжнародних наукометричних базах даних (Scopus, Web of science для соціо-гуманітарних Copernicus)	-	-	-	-	7	7
Місце у рейтингу ННІФК	5	5	6	5	6	Середнє 5,4
Місце у рейтингу університету	32	20	28	26	25	Середнє 26,2

Колектив кафедри спортивних дисциплін і фізичного виховання працює над кафедральною науково-дослідною темою «Сучасні інноваційні засоби підготовки у спортивному тренуванні та фізкультурно-оздоровчій діяльності різних груп населення», яку зареєстровано в УкрІНТЕІ під номером 0114U005225. У звітному році кількість і обсяг публікацій склав 40 одиниць друкованої продукції (47,83др. арк.). За видами друкованої продукції викладачі кафедри видали 3 навчальних посібника,

із них 1 із грифом МОНУ, 3 методичні рекомендації, 21 наукову статтю, 12 із них опубліковано у фахових виданнях України. Загальний рейтинг склав 212,67 балів. За кількістю наукових і навчально-методичних праць лідерами кафедри стали канд.наук з фіз.виховання і спорту, доцент С.А.Лазоренко (254,5 балів), викладач І.О.Востоцька (110,5 балів), канд.пед.наук І.О.Павленко (108,5 балів).

Порівняльний аналіз за кількістю і видами публікацій ПБС кафедри спортивних дисциплін і фізичного виховання за 2013–2017 рр. подано у табл. 8.

Таблиця 8

Кількість і види публікацій ПБС кафедри спортивних дисциплін і фізичного виховання за 2013–2017 рр.

Показник	Роки					
	2013	2014	2015	2016	2017	Усього
Загальна кількість публікацій	63	30	41	40	22	196
Збірники наукових праць	1	-	-	-	-	1
Навчальні посібники (усього)	12	-	4	3	1	20
Навчальні посібники з грифом МОНУ	3	-	-	1	-	4
Брошури, методичні рекомендації	10	2	2	3	-	17
Наукові статті (усього)	31	28	33	21	21	134
Наукові статті у фахових вид.	10	10	19	12	13	64
Публікації у міжнародних наукометричних базах даних (Scopus, Web of science для соціо-гуманітарних Copernicus)					6	6
Місце у рейтингу ННІФК	5	7	7	7	7	Середнє 65,6
Місце у рейтингу університету	32	36	33	36	35	Середнє 34,4

За підсумками наукової роботи у 2017 році створено загально університетський рейтинг, який містить 333 пункта. Серед викладачів ННІФК лідерами загальноінститутського рейтингу стали: д.-р. пед. наук, професор Ю. О.Лянной (9 місце загальноуніверситетського рейтингу), д.-р.наук з фіз. виховання і спорту О.А.Томенко (22 місце загальноуніверситетського рейтингу), канд. біол. наук О. О.Скиба (34 місце загальноуніверситетського рейтингу), канд. наук з фіз. виховання і спорту, доцент О.Я.Дубинська (35 місце загальноуніверситетського рейтингу), канд.пед.наук, доцент І.В.Іваній (43 місце загальноуніверситетського рейтингу), канд.біол.наук, доцент Г.О.Латіна (45 місце загальноуніверситетського рейтингу), д.-р. пед. наук, професор І.О.Калиниченко (48 місце загальноуніверситетського рейтингу), канд. пед. наук, професор Т. О. Лоза (49 місце загальноуніверситетського рейтингу), Т.Дерека (53 місце загальноуніверситетського рейтингу), канд.пед.наук К.М. Зелінська-Любченко (58 місце загальноуніверситетського рейтингу), канд. психол.наук, доцент Г.Л.Заїкіна (61 місце загальноуніверситетського рейтингу), канд.пед.наук, професор А.І.Кравченко (62 місце загальноуніверситетського рейтингу), канд.пед.наук, доцент Л.Л.Стахова (74 місце загальноуніверситетського рейтингу), канд.пед.наук, доцент М.О.Лянной (76 місце загальноуніверситетського рейтингу).

Загальний рейтинг кафедр Навчально-наукового інституту фізичної культури за кількістю публікацій за 2013–2017 рр. подано у таблиці 9.

Протягом останніх 16 років викладачами ННІФК було захищено п'ять дисертацій на здобуття наукового ступеня доктора наук (В.А. Кóсяк, І. О. Калиниченко, О.А. Томенко, О.І.Міхеєнко, Ю.О.Лянной) та 48 кандидатських дисертації (А.І. Кравченко, М.О. Лянной, О.І. Міхеєнко, С.В. Гвоздецька, Л.В. Мороз, В.І. Котелевський, Г.О. Латіна, І.Б. Верблюдов, П.М. Оксьом, О.Я. Кібальник, Н.В. Кукса, Ю.А. Картава, О.В. Колишкін, О.М. Звіряка, Я.М. Коштур, Г.Л. Заїкіна, В. П. Самодай, П.Ф. Рибалко, О.І. Головченко, Н.В. Любченко, І.В. Іваній,

С.А. Лазаренко, Т.М. Коваленко, В.А. Литвиненко, Ю.Б. Арешина, Я.М. Копитіна, В.І. Гончаренко, А.О. Титович, О.Я. Кривцова, Ю.М. Корж, І.М. Коваленко, Ю.Л. Дяченко, В.В. Ворона, Н.А. Кулик, А.В. Леоненко, А.Ю. Старченко, А.В. Ольховик, М.М. Завадська, А.А. Бесєдіна, О.О. Скиба, І.О. Павленко, Л.Л. Стахова, О.В. Ласточкіна, К.О. Зелінська-Любченко, М.В. Зігунов, О.В. Шаповалова, І.С.Зігунова, Р.В.Маслов).

Таблиця 9

Загальний рейтинг кафедр ННІФК за кількістю публікацій у 2013–2017 рр.

Місце ННІФК	Назва кафедри	Загальна кількість публік.	Др. арк.	Зб. наук. прац.	Навч. посіб	Навч. посіб. з гр. МОН	Метод. реком.	Загал. наук. статті	Фахов. наук. статті	Патенти	Заг. унів. місц е
1	ТМФК	457	320,21	9	26	1	42	363	162	-	11
2	МБОФК	372	281,62	3	15	2	20	251	107	-	9,6
3	ЗЛФР	368	248,1	-	8	2	10	284	1241	8	15,2
4	ЛОГОП	294	347,94	5	35	12	17	226	46	-	21,6
5	ТІГРС	269	253,25	1	9	1	5	248	73	-	27,2
6	ТМС	259	171,01	-	15	3	14	166	54	-	25,8
7	СДіФВ	230	306,95	2	27	6	19	164	63	-	27,8
Всього по ННІФК		2249	1929,08	20	135	27	127	1702	1746	8	-

Учене звання доцента отримали 30 викладачів – І.О. Калиниченко, О.В. Міщенко, А.І. Кравченко, О.І. Міхеєнко, М.О. Лянной, В.О. Лапицький, І.Б. Верблюдов, М.Б. Чхайло, В.І. Котелевський, Н.В. Кукса, С.В. Гвоздецька, Г.О. Латіна, Л.В. Мороз, О.Я. Дубинська, Г.Л. Заїкіна, О.М. Звіряка, П.Ф. Рибалко, О.І. Головченко, С.А. Лазоренко, І.В. Іваній, В.П. Самодай, М.М. Ксенофонтowa, Ю.М. Корж, А.О. Титович, С.В. Чередніченко, Я.М.Копитіна, А.В.Леоненко).

Учене звання професора отримали 9 наших колег: А.І. Кудренко, Т.О. Лоза, В.А. Кóсяк, Ю.О. Лянной, І.О. Калиниченко, В.І. Гончаренко, О.А. Томенко, А.І. Кравченко, О.І.Міхеєнко.

Не менш вагомими успіхами, порівняно з викладачами, мають і студенти ННІФК, які щороку успішно захищають більше 200 дипломних і магістерських робіт, активно публікують наукові статі. Студенти інституту щороку стають переможцями та призерами Всеукраїнських конкурсів студентських наукових робіт із теорії і методики фізичної культури (Трембач Т., Гаркавіна Є., Бондар В., Красовська О., Поскрєбишева О.,Єременко Н., Сіренко В., Великодна К., Уедраого С.), з фізичної реабілітації (Войтенко В., Бульченко Ю., Тарасова А., Андросов І., Твердохліб В., Батютенко А.) з педагогіки (Буйвало (Лігуша) В.), з фітнесу та рекреації (Юрченко Ю.) з олімпійського та професійного спорту (Шагандіна Б., Приходченко Т., Луценко І.), з логопедії (Костян Ю.); Всеукраїнських студентських олімпіад із фізичного виховання (Томенко О., Іваненко Ю., Корнієнко А., Стецюра А.), фізичної реабілітації (Латіна Г., Арешина (Сінча) Ю., Прикажчик К., Даценко О., Кузнєцова Г., Кухар Р., Сажко О., Палатай Ю., Юнак Л., Степаненко О., Тарасова А.), олімпійського та професійного спорту (Шовкун Р., Головченко О., Курильченко Н., Скиба О., Луценко І.), фізичної рекреації та фітнесу (Корнієнко А.), безпеки життєдіяльності людини (Коломеець С.).

Серед викладачів ННІФК є 12 заслужених тренерів з різних видів спорту, і 1 заслужений журналіст України. Вітаємо доцента кафедри теорії та методики спорту Затилкіна Володимира Вікторовича з присвоєнням звання Заслужений тренер України та його доньку Затилкіну Анну, студентку НН ІФК, з присвоєнням звання Майстер спорту міжнародного класу з волейболу. Бажаємо ще більших досягнень у майбутньому!

ННІФК славиться спортивними досягненнями своїх студентів і випускників, серед них: 14 заслужених майстрів спорту: Олімпійські чемпіонки зимової олімпіади у Сочі (Росія) – 2014, повні кавалери ордену Княгині Ольги сестри Віта та Валентина Семеренки – біатлон; кавалер ордену “За мужність” II ступеня Олег Гусєв – футбол; кавалер ордену “За мужність” III ступеня Шостак Ганна – дзюдо; кавалер ордену «За заслуги» III ступеня Сергій Гузєв – панкратіон; Ігор Шевель – кікбоксинг; Світлана Саєнко та Катерина Бурмістрова – вільна боротьба; Олександр Біланенко – біатлон; Дмитро Баранов, Олександр Висоцький – панкратіон; Віктор Тесцов – пауерліфтинг; Денис Пояцка, Тріфонов Олександр – бокс; Роман Скотніков – фут зал. близько 90 майстрів спорту міжнародного класу, 16 учасників зимових і літніх Олімпійських ігор, 30 випускників стали чемпіонами світу з різних видів спорту.

Шановні колеги, сьогодні у стінах навчально-наукового інституту фізичної культури СумДПУ ім. А. С. Макаренка ми традиційно проводимо XVIII Міжнародну науково-практичну конференцію молодих учених «Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення» з метою зміцнення потенціалу науково-педагогічних кадрів, як нашого університету, так і інших навчальних закладів. Сподіваємося, що участь у конференції дозволить ближче познайомитися, розширити наукове спілкування, забезпечити обмін науковим досвідом, розробками та загальною інформацією між науковцями різних регіонів України, Росії, Білорусії, Вірменії, Грузії, Казахстану, Таджикистану.

Дирекція, вчена рада і безпосередній організатор конференції кафедра теорії та методики фізичної культури ННІФК бажають усім учасникам конференції максимально корисно і плідно провести свій час у нашому навчальному закладі. Просимо досвідчених фахівців надати свій науковий досвід, а молодим науковцям радимо обов'язково його засвоїти і примножити. Бажаємо всім учасникам приємних, незабутніх вражень від спілкування з колегами, побачених краєвидів чудового, неповторного міста Суми, а також нашого Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка.

ПРОБЛЕМЫ МОТИВАЦИИ И ОТНОШЕНИЕ УЧАЩИХСЯ ШКОЛ РЕГИОНА К ЦЕННОСТЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина, Республика Беларусь

Физическая культура и спорт многогранное социальное явление, существенно влияющее на формирование и воспитание личности школьников. В статье изучаются проблемы мотивации и отношение учащихся школ региона к ценностям физической культуры и спорта.

Постановка проблемы. Важным условием воспитания личной физической культуры человека является формирование мотивации к занятиям физической культурой, спортом и ведению здорового образа жизни. В целях развития интереса, и вовлечения учащихся к овладению основными видами физкультурно-спортивной деятельности и разносторонней физической подготовленности в Беларуси большое внимание уделяется развитию физической культуры и спорта. Они широко представлены в системе образования – воспитания подрастающего поколения, в сферах культурного общения, в комплексе социально-здравоохранительных мер, в международных отношениях и другие [4, 5, 6].

Забота о здоровье школьников, о физической культуре и спорте стала неотъемлемым элементом политики государства. В Республике Беларусь функционирует 2 898 учреждений общего среднего образования (УОСО), в которых обучается 962 272 учащихся, из них по состоянию здоровья для занятий физической культурой к основной группе отнесено 73,9%, к подготовительной – 18,8%, к специальной медицинской группе – 4,9%, группам лечебной физической культуры – 1,3%.

Образовательный процесс по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» («ФК и З») обеспечивает 6 495 учителей физической культуры.

Материально-спортивная база УОСО значительно превышает Государственный стандарт по обеспечению учащихся необходимой площадью спортивных плоскостных сооружений и зданий спортивного назначения из расчета на одного учащегося. Для организации образовательного процесса по учебному предмету «ФК и З» и организации и проведения оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с учащимися в УОСО используются 14 758 физкультурно-спортивных сооружений, из них: 3 стадиона, 1 855 спортивных ядер, 2 987 спортивных залов, 636 спортивных тиров, 7 836 плоскостных спортивных сооружений, 42 мини-бассейна, 64 бассейна, 1 335 приспособленных помещений для занятий физической культурой и спортом.

Всего на подготовку физкультурно-спортивных сооружений было выделено и освоено за 2016/17 учебный год 25 186, 85 млн. рублей [6].

Успехи спортсменов-школьников страны в международных соревнованиях, несомненно, повышают престиж государства.

Популярными и традиционными стали в республике различные физкультурно-спортивные мероприятия для школьников: «Стремительный мяч», «Снежный снайпер», «Золотая шайба», «Кожаный мяч», «Кубок Наций Данон» «Золотая рыбка», «Белая ладья», «Кубок Кока-кола. Вступай в игру!», «Школиада», «300 талантов для Королевы», «Лыжный марофон», «За здоровый образ жизни», «Стартуют все», «Покори свою вершину», «Олимпийцы среди нас» «Я рисую спорт», летнее и зимнее многоборья «Защитник Отечества», «Здоровье» Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь, Республиканский фестиваль «Олимпизм и молодежь», «Футбольные каникулы», Республиканский конкурс «Лето-пора спортивная!», Олимпионик» и другие.

Физическая культура и спорт среди учащихся УОСО в государстве рассматриваются как ценность и входят органичным компонентом в такие феномены, как «уровень жизни», «стиль жизни», а физические кондиции и здоровье рассматриваются в обществе как факторы во многом определяющие конкурентно-способность, её успешность в личной, общественной и будущей профессиональной жизни школьника. Физкультурно-спортивная деятельность как никакая другая детерминируется широким спектром ценностей: базовые (здоровье, учеба, гуманность и др.), вторичные (идеология, мода, функциональное содержание спорта, эстетика, физическая привлекательность, продление молодости, социальное признание, положение в обществе и т.п.).

Анализ проблем состояния и дальнейшего развития физической культуры и спорта напрямую связан с изучением особенностей одних из участников этого процесса – учащихся общеобразовательных школ.

Целью исследования было изучение проблем мотивации и отношения учащихся учреждений среднего образования региона к ценностям физической культуры и спорта.

В настоящее время мотивация как психологическое явление трактуется психологами по-разному: как совокупность факторов, поддерживающих и направляющих поведение (К. Мадсен; Ж. Горфуа), как совокупность мотивов (К. К. Платонов; Е. П. Ильин), как побуждение и процесс психической регуляции конкретной деятельности (М. Ш. Магомед-Эминов), как процесс действия мотива и механизм, определяющий возникновение, направление, способы осуществления конкретных форм деятельности (И. А. Джидарьян) и другие.

Мотивация физкультурно-спортивной деятельности определяется как внутренними, так и внешними факторами, меняющими своё значение на протяжении этапов обучения в школе.

На начальном этапе могут быть: укрепление здоровья, физическое развитие, развитие физических, волевых качеств, удовольствие от выполненных физических упражнений, от занятий физической культурой и спортом, стремление к самоутверждению, самовыражению (желание быть не хуже других, быть похожим на известного спортсмена, быть привлекательным). На последующих этапах: стремление к самосовершенствованию, общению, преодоление стрессов, препятствий, повышение социального статуса, потребность быть членом команды класса, частью коллектива, привлекательным для противоположного пола, быть готовым к трудовой деятельности, службе в армии и другие.

Каждый из перечисленных мотивов для конкретного ученика может иметь большую или меньшую действенность в связи с его ценностными ориентирами.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты анонимного анкетирования показали, что большинство учащихся УОСО положительно относятся к физической культуре и спорту, 90% ценят фактор здоровья, красоту – 50%.

В современной физической культуре и спорте 66% школьников видят средство физического развития и борьбы с вредными привычками, у школьников 30%, оценивают фактор общения 29% опрошенных гимназистов.

На первом месте у мальчиков (100%) стоит всестороннее развитие организма, у девочек 40%. На второе место (60%) мальчики ставят активный отдых и развлечение, возможность отойти от повседневных хлопот. Почти все ученики ответили, что спорт – это проверка человеческих возможностей, рациональное проведение времени и формирование характера человека; а у ученицы (50%) – возможность путешествовать, интересное зрелище, развлечение и красота.

Школьники (78%) отметили, что занятия спортом – борьба с болезнями, вредными привычками, рациональное проведение времени, борьба за мир и красоту.

На вопрос «Чем больше всего не нравится вам спорт?», 50% опрошенных ответили – допинг, звездная болезнь, 18% – стремление к легкой жизни, 33% – разжигание национализма и высокомерие. 38% – считают, что в спорте проявляется агрессивность, грубость, корысть, невежество, теряется свобода.

У большинства школьников мнение о физической культуре в спорте сложилось благодаря самостоятельным занятиям – 60%, под влиянием газет, журналов, радио – 38%, у представительниц женского пола 27% – самостоятельных занятий, под влиянием журналов, телевидения – 30%, под влиянием учителей физической культуры и здоровья и тренеров по спорту 45%. Выяснилось, что 64% учащихся средних и старших классов иногда посещают вновь построенные спортивные объекты (бассейны, каток, залы фитнеса и др.). В числе самых популярных видов спорта мальчики и девочки назвали футбол (41% и 61%), что связано с его зрелищностью. В числе наиболее привлекательных видов у мальчиков являются: плавание, баскетбол, а у девочек: плавание, конный спорт, баскетбол. Популярность плавания объясняется тем, что в большей части открытых водоемов запрещено купаться в летний период по санитарно-гигиеническим условиям и малым количеством бассейнов в регионе.

К спортивным телепередачам интерес проявляют 47% мальчиков (новости спорта – 35%, футбол 9%, биатлон 3%), не интересуются телевизионными программами 53%, и только 10% девочек привлекают спортивные программы (футбол 5%, биатлон 3%, новости спорта 2%).

Выводы. В результате проведенных исследований, можно констатировать:

1. Литературный обзор по проблеме мотивационной сферы школьника выявил неоднозначность понимания и интерпретации мотивационной сферы личности.

2. Современная практика общего среднего образования учащихся в сфере физической культуры, не в полной мере оправдывает социальные и личностные ожидания.

3. Школьника не в полной мере осваивают положительный потенциал физической культуры и спорта;

4. Наблюдается недостаточный уровень знаний о ценностях физической культуры и спорта, нет понимания влияния средств физической культуры и спорта на всестороннее гармоничное развитие, самосовершенствование личности школьника.

5. Выпускники учреждений общего среднего образования в своем большинстве не являются активными носителями и трансляторами ценностей физической культуры и спорта, что существенно ограничивает перенос полученных знаний, умений, отношений на физическую культуру человека, будущего специалиста, его быт, отдых, образ, стиль жизни, отношение к здоровью, к саморазвитию и самосовершенствованию личности, снижает в целом его развитие.

В целях эффективного улучшения мотиваций к занятиям физической культурой и спортом рекомендуем:

– в урочных и внеурочных формах занятий физической культурой и спортом разнообразить учебный материал, повышать их эмоциональную насыщенность;

– создавать благоприятный микроклимат в классе: атмосферу доверия, взаимоуважения, терпимости к ошибкам, неудачам, заботам об интересах одноклассников;

– воспитывать ответственность при выполнении заданий, за их результаты, умение производить самоанализ, самооценку, ощущать собственную значимость и адекватно воспринимать публичную оценку своих действий;

– наставникам необходимо: регулярно поощрять действия учеников, заботиться о своем авторитете и положительном отношении к нему воспитанников, проявлять доброту, справедливость, уважительное отношение к детям.

Мотивация к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью зависит от качества организационно-педагогических условий образовательного процесса и профессиональной компетентности учителей физической культуры и здоровья. На сколько мы сегодня будем мотивировать и прививать ценностные качества физкультуры и спорта учащимся в УОСО, от этого будет зависеть результат – высокоактивный молодой человек нашего общества, соблюдающий здоровый образ и стиль жизни.

Список используемой литературы

1. Асеев, В. Г. Мотивация поведения и формирование личности / В. Г. Асеев. – М. : Мысль, 2006. – С. 23.
2. Джидарьян, И. А. О месте потребностей, эмоций и чувств в мотивации личности // Теоретические проблемы психологии личности. – М. : Наука, 2012. – С. 148.
3. Ильин, Е. П. Мотивации и мотивы / Е. П. Ильин. – Питер : СПб, 2012. – С.182.
4. Кодекс Республики Беларусь об образовании от 13 янв. 2011 г. № 243-З (в ред. от 04.01.2014 № 126-З) [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.pravo.by/>. – Дата доступа : 17.11.2014.
5. Государственная программа развития физической культуры и спорта в республике Беларусь на 2016 – 2020 годы. Утверждена Постановлением Совета Министров Республики Беларусь 12.04.2016. № 303.
6. www.sportaducation.by

Воробьев Н. С.

ОСОБЕННОСТИ ВОЗРАСТНОЙ ДИНАМИКИ ФИЗИЧЕСКИХ КОНДИЦИЙ ШКОЛЬНИЦ СЕЛЬСКИХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ

Владимирский государственный университет им. А. Г. и Н. Г. Столетовых, Россия

В статье представлены результаты исследования возрастных изменений физического развития и физической подготовленности школьниц, обучающихся в сельских общеобразовательных организациях.

Постановка проблемы. Состояние здоровья российских школьников постоянно находится под пристальным вниманием специалистов различного профиля. Доказанный факт - здоровье школьников продолжает ухудшаться по сравнению с их сверстниками 20-30 лет назад [1, 2, 6]. Особенно значительное ухудшение здоровья происходит в возрастные периоды обучения в школе.

Результаты всероссийской диспансеризации показывают, что к 7-10 годам количество детей с 3-й группой здоровья увеличивается в 1,7 раза, составляя 14,9%, а в возрасте 15-17 лет – 22%, увеличиваясь, практически в 2,5 раза по отношению к детям годовалого возраста. Подростковый возраст характерен тем, что какое-либо хроническое заболевание здесь отмечается у каждого пятого ребенка, а у некоторых и несколько. Здоровье детей, их социально-педагогическая адаптация, нормальный рост и развитие во многом определяется средой, в которой живет ребенок. Такой средой для подрастающего поколения в возрасте от 3 до 17 лет являются образовательные организации, где обучающиеся проводят около 70% времени бодрствования [7].

В дошкольный и школьный период происходит наиболее интенсивный рост и развития ребенка, формирование его здоровья на всю оставшуюся жизнь. Физические кондиции являются одним из важных компонентов здоровья обучающихся, а их улучшение одной из главнейших задач системы школьного физического воспитания.

Для более совершенной и эффективной организации занятий физической культурой необходимо иметь объективную информацию об уровне развития физических кондиций обучающихся на каждом из этапов их обучения. Такая

информация, особенно на этапе формирования двигательных функций, имеет достаточно большое практическое значение [3, 5]. Физическое состояние и работоспособность школьников изменяется под воздействием внешней среды, учебных занятий, занятий физическими и спортивными упражнениями. В этой связи, своевременный контроль и оценка физического развития и двигательной подготовленности обучающихся позволяют рационально строить учебно-воспитательный процесс по физической культуре и определять эффективность педагогических воздействий на их физические кондиции. Особенно актуален этот вопрос в сельских общеобразовательных организациях.

Цель исследования: выявить и охарактеризовать физическое развитие и физическую подготовленность школьников, обучающихся в сельских общеобразовательных организациях.

Методика. В эксперименте приняли участие школьницы общеобразовательных организаций сельских образований Селивановского района Владимирской области I группы, здоровья систематически не занимающиеся спортом, в количестве 325 человек, по 25-30 в каждой возрастной группе. Для определения физической подготовленности применялись отдельные тесты, рекомендованные профессором Ляхом В. И.: удержание в висе на перекладине на согнутых руках; поднимание туловища из исходного положения, лежа на спине; прыжок в длину с места; бег на 30 метров с высокого старта; челночный бег 3 x 10 метров; наклон вперед в исходном положении сед; метание теннисного мяча рукой на точность («ведущей» и «не ведущей»); бег на 1000 метров, метание набивного мяча весом 1 килограмм двумя руками из-за головы из положения сед ноги врозь [4, 5]. В исследовании физического развития определялись длина и масса тела; окружность грудной клетки (ОГК) и ее экскурсия; жизненная емкость легких (ЖЕЛ); кистевая динамометрия правой и левой рук.

Все измерения проводились в первой половине дня в стандартных условиях по стандартным правилам. В исследования физического развития применялся медицинский инструментарий, который систематически проверялся и дезинфицировался. Тестирование физической подготовленности проводилось в стандартных условиях спортивного зала, бег на 30 метров с высокого старта и бег на 1000 метров - на школьной спортивной площадке. Применяемый инструментарий, соответствующий возрасту испытуемых (динамометр 30 Н для возраста 7-11 лет и 60 Н для возраста 12-17 лет), который также систематически проверялся и тарировался.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ полученных результатов показывает, что физические кондиции школьниц с возрастом повышаются, но неравномерно.

Динамика физической подготовленности наиболее ярко выражена у девочек 8 и 10 лет.

В возрасте 8 лет достоверное улучшение обнаружено по семи показателям из десяти ($P < 0,05$). Выраженных положительных сдвигов здесь не выявлено лишь по показателям в поднимании туловища из исходного положения лежа на спине, в метании набивного мяча двумя руками из-за головы из исходного положения сед ноги врозь и в челночном беге 3 x 10 метров ($P > 0,05$).

К девятилетнему возрасту достоверное улучшение отмечено лишь в четырех из десяти показателей: в прыжках в длину с места, в метании набивного мяча двумя руками из-за головы из исходного положения сед ноги врозь, в челночном беге 3 x 30 метров и в упражнении на гибкость ($P < 0,05$).

Десятилетний возраст характеризуется достоверно высоким улучшением результатов тестовых испытаний в шести тестах: в поднимании туловища из исходного положения лежа на спине ($P < 0,05$), в прыжке в длину с места ($P < 0,001$); в

метании набивного мяча двумя руками из-за головы из исходного положения сед ноги врозь ($P < 0,05$); в беге на 30 метров с высокого старта ($P < 0,001$); в челночном беге 3 x 10 метров ($P > 0,01$).

В дальнейшем определенной закономерности в исследуемых параметрах обнаружено не было. И, если в одиннадцатилетнем возрасте наблюдалось достоверное улучшение в пяти показателях из десяти ($P < 0,05-0,01$), то в возрастных периодах 12-15 лет положительные сдвиги результатов тестов выявлены лишь по отдельным показателям.

Меньше, чем в 11 лет выражены изменения в возрасте 12 и 13 лет. Так, девочки в двенадцать лет достоверно превосходили одиннадцатилетних лишь в поднимании туловища из исходного положения, лежа на спине и в беге на 30 метров с высокого старта ($P < 0,05$).

Больше выражена динамика физической подготовленности у девочек тринадцати лет: они показали более высокие результаты, чем двенадцатилетние в беге на 30 метров с высокого старта, в метании набивного мяча двумя руками из-за головы из исходного положения сед ноги врозь и в челночном беге 3 x 10 метров ($P < 0,05-0,01$).

В четырнадцать лет у девушек отмечены более высокие результаты, по сравнению с тринадцатилетними, только в метании набивного мяча двумя руками из-за головы из исходного положения сед ноги врозь и в удержании в висе на согнутых руках на перекладине ($P < 0,05$). Следует отметить, что в этом тестовом испытании отмечено только два периода достоверной динамики показателя: в возрасте восьми и четырнадцати лет.

Наименьшие изменения уровня физической подготовленности зафиксированы в возрасте пятнадцати лет. В этом возрасте девушки превосходили четырнадцатилетних только в поднимании туловища из исходного положения, лежа на спине ($P < 0,05$).

В беге на 1000 метров достоверное возрастное улучшение результатов выявлено лишь в восемь лет ($P < 0,05$).

Полученные результаты позволяют характеризовать возраст восьми и десяти лет как возраст наибольших положительных перемен в двигательном состоянии девочек. Однако не может не привлечь внимания различная направленность динамики некоторых показателей физической подготовленности школьниц в возрасте 7-17 лет. Выявлено, что все изменения показателей во всех тестовых испытаниях (как достоверные, так и недостоверные) происходят у них в разных направлениях: в одних возрастных периодах уровень определенных физических способностей растет, в других - ухудшается или не изменяется. Вследствие этого проследить какую-либо закономерность здесь не представляется возможным.

Так, результаты в беге на 30 метров с высокого старта и удержание в висе на согнутых руках резко снизились в одиннадцать лет по отношению к уровню десятилетних девочек ($P < 0,05$). В возрасте шестнадцати лет снизились показатели в поднимании туловища из исходного положения, лежа на спине; в беге на 30 метров с высокого старта; в метании набивного мяча двумя руками из-за головы из исходного положения сед ноги врозь; в челночном беге 3 x 10 метров и в кистевой силе правой руки ($P < 0,05-0,01$). И, если в первом случае ухудшение показателей можно объяснить началом полового созревания, то во втором, вероятнее всего, снижением мотивации к занятиям физическими упражнениями у девушек старшего возраста.

Анализ физического развития обучающихся разного возраста (7-17 лет) показывает, что все исследуемые параметры увеличиваются с возрастом, но в разной степени.

Так, длина тела изменяется скачкообразно от возраста к возрасту, что в основном соответствует возрастным закономерностям развития детей и подростков.

Здесь достоверное увеличение выявлено в возрасте 9,10,13 и 16 лет ($P<0,05$). Наибольший абсолютный показатель отмечен в возрасте шестнадцать лет.

Рост массы тела с возрастом незначителен. Однако отмечены периоды наибольшего прироста данного показателя в возрасте тринадцати и пятнадцати лет ($P<0,05$). Вместе с тем при расчете весо-ростового индекса Кетле отклонений выявлено не было. Во всех возрастных периодах этот показатель соответствовал норме.

Величина окружности грудной клетки увеличивался с возрастом равномерно. Но здесь так же отмечены периоды наибольшего прироста показателей в возрасте восьми и тринадцати лет ($P<0,05$). Достоверное увеличение экскурсии грудной клетки в возрастном аспекте наблюдалось лишь в десяти, одиннадцати, тринадцати и шестнадцати лет ($P<0,05-0,01$). А вот возраст девять и двенадцать лет характеризуется значительным снижением показателей ($P<0,05$).

Величина жизненной емкости легких возрастает постепенно, достигая максимума к семнадцати годам. В то же время здесь также выявлены периоды наибольшего прироста показателей в возрасте двенадцати и шестнадцати лет ($P<0,05-0,01$). Однако в возрасте тринадцать лет отмечено значительное снижение данного показателя ($P<0,05$).

При анализе результатов кистевой динамометрии не удалось выявить какой-либо закономерности. Достоверное увеличение силовых потенциалов кистей рук отмечено в возрасте: правой руки – в восемь, десять и тринадцать лет ($P<0,05$); левой руки – в восемь, десять и двенадцать лет ($P<0,05$).

Результаты исследования позволяют констатировать, что динамика показателей физического развития у сельских школьниц наиболее ярко выражена в возрасте восемь и тринадцать лет.

Выводы. Таким образом, в ходе исследования определенной закономерности в динамике физических кондиций школьниц 7-17 лет, обучающихся в сельских общеобразовательных организациях выявить, не удалось. Вместе с тем определено достоверное улучшение наибольшего количества исследуемых показателей физической подготовленности в возрасте восьми и десяти лет ($P<0,05 - 0,001$). В физическом развитии наибольшее увеличение исследуемых параметров выявлено в возрасте восьми, десяти и тринадцати лет ($P<0,05-0,01$).

Для более объективной картины динамики физических кондиций обучающихся сельских общеобразовательных организаций необходимо продолжение исследований с привлечением большего количества испытуемых.

Список используемой литературы

1. Бальсевич, В. К. Здоровьеформирующая функция образования в Российской (Материалы к разработке национального проекта оздоровления подрастающего поколения России в период 2006-2026 гг.) // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. - №5.- С. 2-6.

2. Изаак, С. И. Мониторинг физического развития и физической подготовленности: теория и практика: монография / С. И.Изаак. – М.: Советский спорт, 2005. - 196 с.

3. Ланда, Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности (Текст) : учеб. пособие / Б.Х. Ланда. 3 – е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2006. – 208 с.; ил.

4. Лях, В. И. Программы общеобразовательных учреждений: комплексная программа по физическому воспитанию: 1–11 кл. / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. - М.: Просвещение, 2014. - 126 с.

5. Лях В. И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя. М.: ООО « Фирма « Издательство АСТ», 2008.-272с.

6. Оценка физического развития детей и подростков в образовательных организациях (второе издание). — М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2014. — 40 с.

7. Багнетова Е. А. Школьная среда и факторы риска, влияющие на здоровье учащихся / Багнетова Е. А., Корчин В. И., Сорокун И. В. // Фундаментальные исследования. – 2011. – № 10-2. – С. 261-264.

Воробьев Н. С.

ОТНОШЕНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ V–XI КЛАССОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ К УРОКАМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Владимирский государственный университет имени А. Г. и Н. Г. Столетовых, Россия

В статье рассматривается проблема отношения школьников V–XI классов общеобразовательных организаций г. Владимира к урокам физической культуры с целью разработки технологий повышения мотивации к занятиям физическими упражнениями.

Постановка проблемы. В настоящее время государственная политика РФ в сфере образования нацелена на модернизацию содержания и технологий преподавания учебных предметов в общеобразовательных организациях Российской Федерации, в том числе и такого предмета как «Физическая культура».

Как отмечается в проекте Концепции модернизации содержания и технологий преподавания учебного предмета «Физическая культура», «...наблюдается снижение мотивации обучающихся к изучению учебного предмета «Физическая культура»». Указывается что основной причиной снижения мотивации к предмету, являются противоречия, возникающие в результате несоответствия личностных интересов обучающихся и учебной программой, где виды двигательной деятельности, средства видов спорта в большинстве случаев не удовлетворяют современным запросам молодежи [1].

Воспитание интереса к занятиям физическими упражнениями - это ключевой вопрос современного школьного физического воспитания.

Наблюдающееся сегодня отсутствие интереса к занятиям физическими упражнениями, свидетельствует о том, что проблема формирования мотивационно-потребностной сферы обучающихся общеобразовательных организаций должным образом еще не разработана.

Кроме мотивации, удовлетворенности уроками у обучающихся имеется еще и определенное отношение к физической культуре как общеобразовательному предмету, характеризующееся с одной стороны пониманием значимости этого предмета, а с другой - ожиданием того, что на этом предмете можно удовлетворить свои интересы, потребности в двигательной активности. Отношение к физической культуре у школьников как к предмету и как к уроку в абсолютном большинстве не совпадает: на протяжении всего периода обучения в школе у большинства учащихся отношение к физической культуре как предмету остается на высоком уровне, а отношение к уроку к старшим классам у значительной части учащихся снижается.

Цель исследования: выявить отношение обучающихся V–XI классов образовательных организаций к уроку физической культуры, как по содержанию и организации, так и как общеобразовательному предмету.

В исследовании приняли участие 698 обучающихся V–XI классов (девочек и девушек) общеобразовательных школ г. Владимира, в среднем примерно по 100 человек в каждом классе. Возраст обучающихся в каждом из классов был примерно одинаковым.

Обучающимся были предложены анкеты, включающие 11 вопросов. Школьники должны были из примерного перечня ответов выбрать наиболее для них предпочтительные или предложить свои. На некоторые вопросы можно было выбрать несколько ответов.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты обработки анкет показали, что основная масса школьников любит заниматься на уроках физической культуры. Так, ответы на вопрос «Любишь ли заниматься на уроках физической культуры?» показали, что 57,2% девочек V классов любят заниматься, 35,7% - очень любят заниматься. Вместе с тем здесь же выявлено 7,1% девочек, которые не любят уроки физической культуры. Несколько иная картина выявлена в VI классах. Здесь оказалось, что 66% обучающихся любят заниматься, а 34% - очень любят заниматься на уроках физической культуры. Примерно такие же данные получены и в VII классах: 61% девочек любят, а 39% - очень любят заниматься на уроках физической культуры.

Однако анализ анкет девушек VIII – XI классов выявил достаточно большое количество обучающихся, которые не любят школьные уроки физической культуры.

В VIII классах количество девушек любящих и очень любящих заниматься на уроках физической культуры составляет 69% и 20% соответственно, но 15% обучающихся ответили, что не любят заниматься.

Аналогичные результаты получены при ответе на этот вопрос и в IX–XI классах. Так, если в IX классах количество девушек не любящих школьные уроки физической культуры несколько снизилось (6%), то в X–XI классах их количество увеличилось до 19% и 18% соответственно. Количество девушек очень любящих заниматься так же снизилось. Их оказалось: в IX классах – 13%, в X классах – 6%, а в XI классах таких школьников не оказалось. Однако в этих же классах выявлено достаточно большое количество девушек, любящих уроки физической культуры. В IX классах их оказалось 81%, в X классах – 75%, в XI классах – 82%.

На вопросы, «Какого типа уроки физической культуры любишь больше всего?» и «Какие типы урока физической культуры не любишь?», обучающиеся могли выбрать несколько ответов.

Здесь получены разноречивые ответы. В V классах больше всего любят уроки спортивных игр – 60,7%. Остальные ответы распределились следующим образом: уроки гимнастики – 28,5%; уроки по зимним видам спорта – 25, 8%; уроки плавания – 17,9%; уроки легкой атлетики – 14,2%.

Вместе с тем отмечено, что больше всего не любят девочки V классов уроки единоборств – 53,6%. Здесь же выявлено 32,2% девочек не любящих заниматься зимними видами спорта, 17,9% обучающихся не любящих уроки плавания.

По мере освоения программного материала, предпочтения школьников изменились.

Так в VI классах любимыми уроками остались уроки спортивных игр и гимнастики 66% и 36% соответственно. Прибавилось количество девочек, любящих уроки плавания – 24%; уроки легкой атлетики и уроки по зимним видам спорта – по 22%. Остаются нелюбимыми уроки единоборств у 43% девочек. Вместе с тем выявлено и большое количество девочек не любящих уроки по зимним видам спорта – 32%; уроки легкой атлетики – 26%; уроки плавания – 22%.

В VII классах предпочтения обучающихся отдано те же урокам. Любят заниматься на уроках спортивными играми 61% школьников; на уроках по зимним видам спорта – 27%; на уроках гимнастики – 20%; на уроках легкой атлетики – 19%. Однако здесь отмечено некоторое увеличение количества обучающихся, отрицательно относящихся к урокам единоборств – 49%; к урокам плавания – 39%; к урокам гимнастики – 24%; к урокам легкой атлетики – 22%.

Среди девушек VIII классов 53% отдали предпочтение урокам спортивных игр; 35% - урокам легкой атлетики; по 23% - урокам гимнастики и плавания. В то же время 53% из них не любят уроки по зимним видам спорта; 32% - уроки единоборств; 26% - легкоатлетические уроки.

Ответы девушек IX классов выявили примерно равное отношение к разным типам урока физической культуры. Так, более любимыми остаются уроки спортивных игр – 56%; уроки гимнастики и легкой атлетики – по 25%; уроки плавания – 19%. Вместе с тем, здесь же отмечено отрицательное отношение других обучающихся к таким урокам как, единоборства – 37%; легкая атлетика и зимние виды спорта – по 31%; гимнастика и плавание – по 19%.

В ответах девушек X классов выбор любимых видов физкультурно-спортивной деятельности на уроках физической культуры уменьшается. Здесь предпочитают заниматься: спортивными играми – 69%; гимнастикой – 31%; зимними видами спорта 25%. В то же время как нелюбимыми уроками отмечены уроки легкой атлетики – 62%; уроки гимнастики – 31%; уроки плавания – 25%.

В XI классах у девушек наиболее любимыми остаются уроки спортивных игр -72%. Менее любимые уроки по зимним видам спорта – 27%; по легкой атлетике и гимнастики - по 18%. Больше всего девушки этих классов не любят уроки плавания – 45%; уроки единоборств и плавания - по 27%.

На вопрос «Считаешь уроки по физической культуре интересными?» обучающиеся всех классов ответили в основном положительно, но в разной степени. Что уроки интересные всегда ответили: в V классах - 42,5% обучающихся; в VI классах – 52%; в VII классах – 31%; в VIII классах – 26%; в IX классах – 63%; в X классах – 31%; в XI классах – 27%. Указали, что уроки интересные временами: в V классах – 57, 5% девочек; в VI классах – 48%; в VII классах – 66%; в VIII классах – 68%; в IX классах – 37%; в X классах – 63%; в XI классах – 73%. Вместе с тем по 6% девушек в VII и X классах ответили, что уроки физической культуры никогда не бывают интересными.

Основными причинами при ответе на вопрос «Почему считаешь, что уроки по физической культуре не всегда интересные?» обучающиеся всех классов указали: «постоянно проводятся одни и те же упражнения» (10-36%); «одни играют и упражняются, другие сидят на скамейке» (12-45%); «другие причины» (18-51%).

Ответы на вопрос об удовлетворенности уроками физической культуры не выявили какой-либо закономерности. На удовлетворенность уроками физической культуры указывает большинство обучающихся всех классов, но в разной степени. Так больше всего обучающихся всегда удовлетворенных уроками физической культуры в VI, IX и XI классах - 30%, 50% и 36% соответственно. В других классах таких школьников значительно меньше (от 17,9% до 25%). Основная масса обучающихся всех классов указывает, что удовлетворена уроками физической культуры лишь временами (50-75%). Однако встречаются школьники не испытывающие удовлетворенности от уроков физической культуры. В V классах их 10,7%, в VI классах – 6%; в VIII классах – 8%; в X классах – 12%.

На положительное отношение родителей к спортивным занятиям своих детей указывает большинство анкетированных. Так, 50-76% школьников разных классов ответили, что родители побуждают их к занятиям физическими упражнениями. Вместе с тем достаточно много ответов отмечающих равнодушное отношение родителей к спортивным занятиям детей (12-44%). Встречаются и ответы указывающие, что родители отговаривают заниматься спортом. Таких ответов в V классах – 7,1%, в VI – 4%, VIII – 9%, в IX – 6%, в XI – 9%.

Нет единодушного мнения у обучающихся о необходимости урока физической культуры как общеобразовательного предмета в школе.

И, если во всех классах школьники отвечают на этот вопрос положительно, или не имеют собственного мнения, то только в IX классах 100% девушек указали на необходимость урока. А вот в на ненужность урока физической культуры как общеобразовательного предмета в школе указали: в V классах 17,9%, в VII классах 15%, в VIII классах 26%, в X классах 12% обучающихся.

На вопрос, «Какие изменения по вашему мнению следовало бы ввести на уроках физической культуры?» получены различные ответы. Лишь 10-25% школьников разных классов ответили, что никакие изменения не нужны. Часть обучающихся основной школы (6-16%) указала на необходимость проведения занятий отдельно для девочек. Остальные предложения были направлены на изменение содержания и организации урока. Во всех классах предлагалось увеличить количество уроков по спортивным играм (31-73% предложений в разных классах); больше проводить занятий в бассейне (14-28% в основной школе); больше заниматься на уроках под музыкальное сопровождение (V классы – 46,4%, VIII классы – 21%, IX классы – 37%, XI классы – 36%). Кроме того 25% девушек IX классов указывают на необходимость отмены оценки по физической культуре в аттестате. Согласны с ними и девушки старших классов – 12% в X классах и 9% - в XI.

Большинство школьников всех анкетированных классов собираются в дальнейшем заниматься физическими упражнениями (57-88% в V-IX классах). Лишь в XI классах таких девушек чуть меньше (46%), однако здесь 45% не определились с занятиями. Отрицательно ответили на вопрос о продолжении занятий физическими упражнениями обучающиеся V классов - 7%, VI – 3%, VII – 12%, XI – 9%.

О том, любят ли соперничать с товарищами на уроках по физической культуре, девушки ответили примерно в равном соотношении в VI, VII, X классах. В большей степени любят соперничать девушки в VIII классах – 62%. Вместе с тем предпочитают заниматься без соревнований девушки выпускных классов: в IX классах – 69%, в XI – 64%.

Выводы. Таким образом, проведенные нами исследования позволили выявить определенное отношение школьников V–XI классов к урокам физической культуры в общеобразовательных организациях. Однако какой-либо закономерности обнаружить не удалось. Вместе с тем, результаты исследования позволяют внести коррективы в содержание, направленность и организацию школьных уроков по физической культуре с целью повышения мотивации обучающихся к занятиям физическими упражнениями.

Список используемой литературы

1. Концепция модернизации содержания и технологий преподавания учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательных организациях Российской Федерации (проект) [Электронный ресурс]. URL: <https://www.koiro.edu.ru/pdf>

Гутько О. И., Борисов В. Я.

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Минский государственный лингвистический университет, Республика Беларусь

В статье рассматривается использование оздоровительно-профилактической программы по скандинавской ходьбе на занятиях по физической культуре студентов специального учебного отделения. Приведены результаты исследования влияния скандинавской ходьбы на функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем данной категории студентов.

Постановка проблемы. Физическая культура в специальном учебном отделении направлена, прежде всего, на оздоровление и профилактику заболеваний, улучшение функционального состояния организма и физической подготовленности, повышение работоспособности и привитие студентам навыков по использованию физических упражнений в повседневной жизни.

В настоящее время особое внимание заслуживает относительно новое средство оздоровительной физической культуры – скандинавская ходьба. В международной практике скандинавская ходьба называется нордическая, финская или северная [1, 6, 4].

Скандинавская ходьба – это ходьба с использованием специально разработанных палок. Как вид двигательной активности она широко используется в оздоровительной физической культуре и мировых реабилитационных центрах. На сегодняшний день INWA (International Nordic Walking Association) - главная организация, которая участвует в разработке, совершенствовании и продвижении принципов и методологии Скандинавской ходьбы в мире и представлена более чем в 40 государствах с 20 национальными организациями-участницами [2].

Для нашей республики это новый вид двигательной активности, получивший широкое распространение у людей всех возрастов, в том числе и студенческой молодежи, как средство оздоровления и активного отдыха.

Анализ научно-методической литературы позволил тщательно изучить влияние скандинавской ходьбы на организм человека. В разных странах учеными проводились исследования по использованию скандинавской ходьбы в разновозрастных группах людей (от 18 до 70 лет) [3, 4, 5, 7]. Полученные научно-обоснованные экспериментальные данные указывают на то, что скандинавская ходьба:

- 1) развивает аэробные возможности организма;
- 2) укрепляет функциональное состояние кардиореспираторной системы и физическую подготовленность занимающихся;
- 3) развивает двигательные функции опорно-двигательного аппарата;
- 4) укрепляет мышцы опорно-двигательного аппарата;
- 5) развивает общую выносливость;
- 6) развивает координацию движений;
- 7) способствует развитию моторики кисти;
- 8) эффективно применяется в стабилизации массы тела;
- 9) улучшает психоэмоциональное состояние;
- 10) широко используется в реабилитации больных: (ишемическая болезнь сердца; артериальная гипертензия; вегето-сосудистая и нейроциркуляторная дистонии; облитерирующий эндартериит сосудов нижних конечностей; хронические заболевания легких; болезни, связанные с нарушением обмена веществ (сахарный диабет 2-го типа, ожирение, метаболический синдром); болезни опорно-двигательного аппарата (артроз, артрит, остеохондроз, остеопороз); нервные и психические заболевания (депрессия, болезнь Паркинсона, болезнь Альцгеймера);
- 11) является наименее травматичным видом двигательной активности;
- 12) рекреационно-оздоровительный и популярный вид двигательной активности для людей различных возрастов.
- 13) практически не имеет противопоказаний;
- 14) по материальным затратам сравнительно доступное средство для занимающихся различных социальных групп.

На основании вышесказанного в 2016 году О. И. Гутько разработана и внедрена оздоровительно-профилактическая программа, для студентов специального учебного отделения с использованием скандинавской ходьбы, в учебный процесс по физическому воспитанию.

Цель исследования состоит в профилактике и оздоровлении студентов специального учебного отделения с использованием предложенной программы по скандинавской ходьбе.

Результаты исследования и их обсуждение. Программа состоит из теоретического и практического разделов, а также контрольных тестов,

оценивающих функциональное состояние организма и физическую подготовленность занимающихся.

Теоретический раздел направлен на изучение на занятиях студентами следующих тем: история возникновения скандинавской ходьбы; влияние ее на организм человека; показания и противопоказания при различных заболеваниях; техника передвижения; техника безопасного жизнеобеспечения; двигательные режимы; дозирование физической нагрузки; выбор маршрутов; ростовой подбор палок, виды палок и профессиональный их выбор; врачебно-педагогический контроль и самоконтроль; санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к экипировке и спортивному инвентарю.

Практический раздел предполагает обучение технике скандинавской ходьбы, ее закреплению и совершенствованию. Оценивается уровень функционального состояния организма и физической подготовленности занимающихся. Выполняются комплексы общеразвивающих и специальных упражнений и т.п.

Предваряет практический раздел, инструктаж занимающихся по безопасному жизнеобеспечению на занятиях физической культуры.

Практические занятия со студентами специального учебного отделения проводятся как индивидуально, так и группе в парковой зоне, на специально подобранных преподавателем маршрутах или площадках.

На первых практических занятиях проводится обучение по подбору и использованию экипировки для скандинавской ходьбы, изучаются элементы техники передвижения.

В соответствии с нозологическими формами заболеваний, преподаватель подбирает индивидуальные нагрузки занимающимся по объему и интенсивности, маршруты движения, этапы проведения контроля преподавателем и самоконтроля, за реакцией организма на предлагаемую нагрузку, с последующей ее коррекцией по мере возникающей необходимости.

Учитывая тот факт, что занятия проводятся в условиях улицы, важно соблюдать дисциплину и четко выполнять команды преподавателя.

При неблагоприятных климатических и метеорологических условиях ограничивать физическую нагрузку, так например, не следует проводить занятия со студентами специального учебного отделения по скандинавской ходьбе при температуре выше +27С и ниже –10С [5].

При движении по маршруту, под уклон вверх уровень нагрузки следует значительно снижать. Количество остановок для отдыха во время проведения занятия зависит от подготовленности занимающихся студентов и их субъективных и объективных ощущений – самочувствия.

Для определения влияния практической части оздоровительно-профилактической программы по скандинавской ходьбе на функциональное состояние кардиореспираторной системы студентов был проведен сравнительный анализ результатов контрольного тестирования в сентябре и декабре 2016 уч.года. В обследовании приняло участие 17 студентов второго курса специального учебного отделения. Для оценки функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем студенты выполняли пробы Генчи и Штанге, считали частоту дыхания за 1 минуту, пробу Мартине-Кушелевского. Полученные результаты исследования оценивались по пятибалльной шкале. Частота дыхания в норме в сентябре зарегистрирована у 52,94% студентов, а в декабре у 88,23%. Проба Генчи – в сентябре 5 баллам соответствовали 64,70% студентов, 4 баллам – 29,41%, 3 баллам – 5,88%. В декабре 5 баллам соответствовали 76,47% студентов и 4 баллам – 23,52%. Проба Штанге – в сентябре 58,82% студентов соответствовали 5 баллам, 4 баллам – 41,17%, в декабре 5 баллам – 88,23%, 4 баллам – 11,76%. Проба Мартине-Кушелевского: в сентябре пульс после нагрузки (20 приседаний за

30 секунд) – 11,76% студентов соответствовали 4 баллам, 3 баллам – 41,17%, 2 баллам – 29,41% и 1 баллу – 17,64%. В декабре 5,88% студентов соответствовали 5 баллам, 4 баллам – 52,94% и 3 баллам – 41,17%. Восстановление после нагрузки в течение 3 – минут прошло следующим образом: в сентябре 5 баллов зарегистрировано у 17,64% студентов, 4 балла – 23,52%, 3 балла – 47,05% и 2 балла – 11,76%. В декабре 5 баллам соответствовало 35,29% студентов, 4 баллам – 58,82%, 3 баллам – 5,88%.

Выводы. По результатам проведенного сравнительного анализа функционального состояния кардиореспираторной системы студентов следует отметить улучшение всех показателей. И можно говорить о том, что оздоровительно-профилактическая программа с использованием скандинавской ходьбы в образовательном процессе по дисциплине «Физическая культура» в специальном учебном отделении, как вид двигательной активности, способствует укреплению здоровья студентов, повышению сопротивляемости организма к отрицательным факторам и имеет дальнейшие перспективы развития в вузе.

Список используемой литературы

1. Волков А. В. Методические материалы к профессиональному курсу «Инструктор Nordic Walking» / А. В. Волков. – Санкт-Петербург, 2010 - 41 с.
2. Волков А. В. История возникновения ходьбы с палками в мире, Российской Федерации и Санкт-Петербурге / Волков А. В., Крысюк О. Б., Самойленко А. К. // Актуальные вопросы спортивной медицины и лечебной физической культуры: Матер. науч. -практ. конф., посв. 80-летию каф. спорт. мед. и техн. здоровья НГУ им. П. Ф. Лесгафта и 175-летию со дня рожд. П. Ф. Лесгафта. - СПб., 2012. - С. 13-15.
3. Кантанева М. Финская ходьба по - настоящему. Publication of the WORLD ORIGINAL NORDIC WALKING FEDERATION (ONWF) COPYRIGHT, Marko Kantaneva 2014 – 94с.
4. Крысюк О. Б. Преподавание скандинавской ходьбы как оздоровительно-восстановительной методики в курсе лечебной физической культуры / Крысюк О. Б., Волков А. В., Самойленко А. К., Киреев И. О. // Матер. итог. науч. -практ. конф. проф. -препод. сост. Нац. гос. ун-та физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург за 2010 г. / НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург - СПб.: [б. и.], 2011. - С. 126-127.
5. Палагнюк В. Г. Финская ходьба с палками как вид физической активности для лиц старшей возрастной группы// Методические рекомендации. – СПб: 2012 - 24с.
6. Полетаева А. С. Скандинавская ходьба. Секреты известного тренера/ А. С. Полетаева. – СПб: Санкт-Петербург, 2015 - 124с.
7. Schwanbeck K. The Ultimate Nordic Pole Walking Book // Meyer & Meyer Sport. - 2012. - 181 p.

Гутько О. И., Борисов В. Я.

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ВЕДЕНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОК СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Минский государственный лингвистический университет, Республика Беларусь

В статье рассматривается отношение студенток специального учебного отделения к ведению здорового образа жизни. Проведено социологическое исследование, в результате которого определились условия проведения занятий по дисциплине «Физическая культура» для студенток специального учебного отделения.

Постановка проблемы. Сохранение здоровья студенческой молодежи является наиглавнейшей задачей государственной политики и оздоровления нации в области физической культуры и спорта Республики Беларусь.

Студенты одна из самых уязвимых и наименее социально защищенная группа населения, которая характеризуется специфическими условиями быта и учебы.

Современный образовательный процесс высшей школы и возрастные особенности предъявляют повышенные требования практически ко всем органам и системам организма. Так, как именно в этот период студенты испытывают воздействие целого комплекса факторов, оказывающих отрицательное влияние на состояние здоровья, это стрессовые ситуации, связанные с успеваемостью, материальные трудности и как следствие необходимость совмещать учебу с работой, нарушения режима труда, отдыха и питания, значительная гиподинамия [2, 3]. В связи с этим **здоровый образ жизни (ЗОЖ)** является актуальным и приоритетным направлением, наиболее действенным способом укрепления и сохранения здоровья и подготовки к активной жизнедеятельности студенческой молодежи [1].

Цель исследования состоит в изучении отношения студенток специального учебного отделения к здоровому образу жизни.

Результаты исследования и их обсуждение. В социологическом исследовании по оценке ЗОЖ участвовало 76 студенток специального учебного отделения кафедры физического воспитания и спорта МГЛУ 1–2 курсов всех факультетов.

По оценке здорового образа жизни использовалась анкета, внедренная на кафедре физического воспитания и спорта профессором Р.И. Купчиновым. Анкета состояла из четырех блоков:

1 блок – отношение студенток к ЗОЖ.

2 блок – оценка ведения студентками ЗОЖ.

3 блок – оценка самочувствия студенток.

4 блок – мотивация ведения студентками ЗОЖ.

Каждый блок включает 10 вопросов и 5 вариантов ответов. Мы решили осветить наиболее значимые и интересные, на наш взгляд, вопросы и ответы.

В 1 блоке на вопрос: «Что является наиболее важным для сохранения и укрепления здоровья человека?» – преимущественным оказались ответы – отказ от вредных привычек – 22 человека (28%), регулярные занятия физической культурой – 26 человек (34%).

По отношению к здоровому образу жизни подавляющее большинство студенток 33 человека (43%) – выразили положительное мнение. О положительном влиянии ЗОЖ на здоровье человека утвердительно высказалось 62 человека (81%).

35 человек (46%) выразило мнение о том, что занятия по физической культуре помогают учебе. Улучшают здоровье, по мнению 51%, а это 39 человек, занятия физической культурой.

На взгляд анкетированных, 50 человек (65%), основными разрушителями здоровья являются пагубные привычки (курение, алкоголь, наркотики, лекарства).

Здоровый образ жизни для многих студенток (64 человека 84%) – это, прежде всего, здоровье.

42% опрошенных, (32 человека), предпочитают для улучшения здоровья активный отдых – прогулки на улице, занятия физическими упражнениями и т.п.

Теоретическими знаниями о ЗОЖ иногда обогащают себя – 59% (45 человек). Желание по возможности вести ЗОЖ выразили – 54% (41 человек).

Во втором блоке, оценивая ведение ЗОЖ, анкетированные заявили, что двигательный режим в неделю от 4 до 6 часов составляет у 42% (32 человека).

Характеризуя питание большинство, а это 45% (34 человека), ответило, что питание у них разнообразное.

Не соблюдают режим труда и отдыха, а именно 2 часа учебного труда и 30 минут отдыха, 51% – 39 человек.

У 23 человек (30%) продолжительность сна в среднем составляет 6 часов, а у 24 человек (31%) – 7–7,5 часов.

Гигиенические нормы и требования при занятиях физической культурой (надевают специальную форму и после занятий принимают душ) соблюдают почти всегда – 22 человека (29%), постоянно – 42 человека (55%).

К сожалению, необходимо отметить, что закаливанием наши студентки, в основном, не увлекаются. Нет, ответили – 63% (48 человек).

Иногда занимаются самостоятельно физической культурой 60% (46 человек).

Для нас это важно, поскольку на старших курсах одно занятие в неделю проводится организовано под руководством преподавателя, а второе самостоятельно. В связи с этим необходимо продумывать систему мотивации здорового образа жизни с целью привития студенткам знаний, умений, навыков для проведения самостоятельных занятий.

Вопросы 4 блока помогли нам разобраться в существующей проблеме. Основным мотивом для ведения ЗОЖ, как отметили студентки, является: физическое развитие и здоровье – 37% (28 человек), психическое состояние здоровья, состояние душевного комфорта – 27% (21 человек).

Мешают же студенткам вести здоровый образ жизни не умение силы воли организовать себя – 62 человека (81%).

Справедливо на наш взгляд студентки ответили на вопрос: «Кто должен заботиться о состоянии здоровья» – сам человек – 97% (74 человека).

Основным мотивом для занятий физической культурой для студенток является красивое телосложение (фигура) – 48% (37 человек), хорошая физическая и функциональная подготовленность – 28% (22 человека), улучшение состояния здоровья – 20% (15 человек).

По мнению анкетированных на положительное отношение к ЗОЖ влияют: родители, близкие – 27% (21 человек), средства массовой информации – 27% (21 человек), преподаватель по физической культуре – 19% (15 человек).

В наибольшей степени на формирование положительного отношения студенток к ЗОЖ является личная заинтересованность – 85% (65 человек).

В 3 блоке вопросов об оценке самочувствия удовлетворительным состояние своего здоровья признали – 50% (38 человек), а хорошим – 39% (30 человек).

В вопросе: «Чувствуете ли вы усталость после учебного дня?» – ответы распределились в две группы: почти всегда – 34% (26 человек) и иногда – 41% (31 человек).

47% (36 человек) студенток ответили, что их беспокоят головные боли и – 34% (26 человек) ответили, что боли органов и систем организма не беспокоят.

Удовлетворительным уровень своей физической подготовленности признали – 52% (40 человек), 22% (17 человек) – плохим и – 17% (13 человек) – хорошим.

Вызывает серьезную обеспокоенность ответ студенток на вопрос: «Считаете ли Вы, что за время учебы в вузе у Вас ухудшились общая работоспособность, память, зрение, слух, все в порядке?» – на который студентки ответили – 42% (32 человека) – зрение и – 52% (40 человек) ответили, что у них все в порядке.

На вопрос: «Получаете ли Вы удовольствие от занятий по физической культуре» – студентки ответили следующим образом: иногда – 30% (23 человека), часто – 45% (34 человека) и всегда – 17% (13 человек).

По результатам обработки анкеты видно следующее, студентки специального учебного отделения понимают, что для сохранения здоровья необходимо отказаться от всех вредных привычек, регулярно заниматься физической культурой, соблюдать гигиенические нормы и требования, правильно питаться.

Выводы. Основной формой воспитания и приобщения к ценностям здорового образа жизни студенток являются занятия по физической культуре, которые способствуют восстановлению всего организма, как целостной социально-биологической системы.

Формировать положительное отношение данной категории студенток к ведению здорового образа жизни через групповые и индивидуальные беседы, приучая их к физическому самовоспитанию.

Создавая мотивацию ведения здорового образа жизни необходимо информировать студенток по вопросам рационального использования средств и методов физической культуры в целях профилактики конкретного заболевания и оздоровления организма в целом.

Для ведения студентками здорового образа жизни, наиболее актуальным, является разработка и внедрение в учебный процесс по физической культуре оздоровительно-профилактических программ для конкретных нозологических форм, состоящих из теоретического и практического разделов, для проведения организованных и самостоятельных занятий.

Список используемой литературы

1. Вайнер Э.Н. Валеология: Учебник для вузов. М.: Флинта: Наука, 2001. – 416с.
2. Павлов В. И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи //Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 3 (73), 22 апреля 2011. – С. 154–158. (research-journal.org...u-studencheskoj-molodezhi-v...)
3. Переселкова З. Ю. Особенности формирования здорового образа жизни у студенческой молодежи в пространстве вуза// Социологические науки. – Выпуск №7. – (49). Часть 1. – С. 93–95. (bmsi.ru>Документ>494e2953-f97a-4276-8dcf...)

Зиновьева Е. С., Селиванов В. М.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ

Кемеровский государственный университет
Институт экономики и управления, Россия

В статье описаны компоненты физической культуры, представлены результаты исследования влияния программы элективных курсов физической культуры на здоровье и самочувствие студентов, а также предложено возможное решение проблемы.

Постановка проблемы. Не секрет, что физические упражнения помогают поддерживать наше тело в форме, напрямую влияя на здоровье. Кому-то достаточно только зарядки по утрам, а кто-то полностью отдаётся в профессиональный спорт. И всё же есть люди, которые не могут заниматься физической активностью, но им приходится делать это через силу. Речь идёт о занятиях физической культурой в школах и университетах. Задумывались ли вы о том, что простой урок, связанный с различными силовыми упражнениями или игрой в волейбол, может привести к неблагоприятным последствиям, или даже оставить ребёнка инвалидом?

Сейчас существуют определённые нормативы, которых придерживается каждое учебное заведение. Иногда ребёнок не может справиться с такими нагрузками, пересиливает себя, чтобы хоть немного приблизиться к «среднему значению» времени, длины прыжка, количества отжиманий. Всё это может привести к проблемам со здоровьем.

Цель исследования состоит в анализе влияния программы элективных курсов по физической культуре на здоровье студентов, а также в поиске возможного решения данной проблемы.

Результаты исследования и их обсуждение. Что такое физическая культура? Это часть общечеловеческой культуры, способ физического совершенствования личности. В основе лежит двигательная активность в форме физических упражнений, позволяющих формировать необходимые умения и навыки, оптимизировать состояние здоровья и работоспособность. Результатом

деятельности является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений и навыков, нравственное, эстетическое развитие [1, с. 4].

Исторически сформировались следующие компоненты физической культуры:

1) образовательная физическая культура (общее «двигательное образование»);

2) спортивная физическая культура (спортивная деятельность, где раскрываются способности человека на предельных уровнях);

3) рекреационная физическая культура (активный отдых);

4) реабилитационная физическая культура (эффективное лечение травм);

5) адаптивная физическая культура (адаптация к социальной среде);

6) профессионально-прикладная физическая культура (формирование двигательных умений и навыков, способствующих освоению профессии) [2, с.32].

Физическая активность и здоровье человека – эти два понятия неразделимы. Только сбалансированные физические нагрузки обеспечат правильную работу организма. Но что, если для некоторых людей любая активность может привести к плачевным последствиям?

Проведём анализ рабочей программы дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» института экономики и управления КемГУ. Данный документ в главе 4.2 содержит наименования тем практических занятий: 1 курс – легкоатлетическая подготовка, стрелковая подготовка, лыжная подготовка; 2 курс – спортивные игры; 3 курс – гимнастика, фитнес. Предусмотрена самостоятельная работа студентов: выбор тем докладов, составление комплексов упражнений, ведение дневника здоровья. В главе 6.2.1 изложены контрольные тесты подготовленности студентов (для юношей и девушек). Каждому нормативу соответствует оценка в баллах (5, 4, 3). Т.к. анкетирование проходили студенты второго курса, сдававшие нормативы первого курса, то рассмотрим контрольные тесты для студентов первого года обучения (табл.1).

Таблица 1

Контрольные тесты подготовленности студентов основной и подготовительной групп для студентов I курса [3, с.13]

Характеристика направленности тестов	Юноши			Девушки		
	Оценка в баллах					
	5	4	3	5	4	3
Бег (100 м, сек)	13,2	13,8	14	15,7	16	17
Поднимание и опускание туловища из положения лежа (раз)				60	50	40
Подтягивание на перекладине (раз)	15	12	9			
Бег 2 км (мин, сек); бег 3 км (мин, сек)	12	12,35	13,10	10,15	10,50	11,15
Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	190	180	168
Бег на лыжах 5000 м (мин, сек)	23,5	25	26,25	31	32,3	34,15

В программе есть некоторые различия между сдачей нормативов для юношей и девушек. Сравним их с нормативами для получения юношеского разряда и значка ГТО.

Норматив преодоления дистанции в 100 м для получения I юношеского разряда составляет 12,8 секунд для парней и 15,3 секунд для девушек. Для получения II юношеского разряда спортсмен должен пробежать дистанцию за 13,4 секунды, а спортсменка за 16 секунд. III юношеский разряд включает в себя 14 секунд и 14,7 секунд соответственно. Таким образом, студент, пробежавший дистанцию на 5, мог сдать данный норматив при получении II юношеского разряда.

Для возраста 18-24 лет существуют следующие нормативы ГТО для дистанции 100 м: юношам потребуется преодолеть дистанцию в сто метров за

13,5 секунд, а девушкам – за 16,5 [3]. Такое время предусмотрено для претендентов на золотой значок, но его недостаточно, чтобы получить оценку 5 за данный вид теста в университете.

Что касается поднимания и опускания туловища из положения лёжа для девушек, то для получения золотого значка ГТО (18-24 лет) этот вид упражнения необходимо сделать 47 раз [4]. Но его недостаточно даже для получения оценки 4 в учебном заведении. Для юношей же предусмотрены подтягивания, и чтобы получить 5, нужно подтянуться 15 раз. Золотой значок ГТО требует выполнения этого норматива в количестве 13 раз [5]. Прыжки с места при выполнении нормативов ГТО требуют от спортсменов 240 см (для парней) и 195 см (для девушек) [6]. В университете за такую длину можно получить оценки 4 и 5 соответственно.

Таким образом, большинство нормативов находятся на уровне нормативов на получение золотого значка ГТО, а иногда даже превышают их. Многим студентам не под силу такие требования, но они пытаются не отставать от своих товарищей и выглядеть «сильными» в глазах тренера. Зачастую такое рвение и приводит к неблагоприятным последствиям, связанным со здоровьем.

Для изучения состояния здоровья студентов было проведено анкетирование среди учащихся второго курса направления «Экономика» института экономики и управления КемГУ. Студентам было предложено 6 вопросов, касающихся их здоровья и самочувствия. Результаты представлены в таблице (табл. 2):

Таблица 2

**Результаты анкетирования студентов второго курса направления «Экономика»
Института экономики и управления КемГУ**

Вопрос	Девушки	Юноши
Справлялись ли Вы с нормативами на первом курсе?	Да (39%) Нет (61%)	Да (50%) Нет (50%)
Какой норматив для Вас являлся самым сложным?	Бег 100 м (38%) Бег 2 км (22%) Бег на лыжах (33%) Стрельба (7%)	Бег 100 м (17%) Бег на лыжах (33%) Проблем не возникало (50%)
Хорошо ли Вы себя чувствовали после физических упражнений?	Да (28%) Нет (72%)	Да (46%) Нет (54%)
Возникали ли у Вас проблемы со здоровьем после занятий физической культурой?	Да (23%) Нет (77%)	Да (13%) Нет (87%)
Числитесь ли Вы в спец.группе, будучи студентом второго курса?	Да (33%) Нет (67%)	Да (6%) Нет (94%)
Есть ли у Вас проблемы с дыхательной системой (одышка, перенесенные операции, хронический кашель)?	Да (61%) Нет (39%)	Да (11%) Нет (89%)

Мы видим, что для некоторых студентов, особенно для девушек, занятия физической культурой вызывают некие трудности. Дело в том, что не всегда в школах уделяется внимание данному уроку, поэтому дети приходят физически не подготовленными, отсюда – проблемы с дыхательной системой. Наиболее затруднительными нормативами являются бег (100 м) и бег на лыжах, поскольку здесь нужно прикладывать больше усилий, чтобы уложиться во времени. Около половины студентов не справляется с нормативами, приближенными к нормативам ГТО, а многие начинают чувствовать себя хуже после занятий. Но как найти компромисс, если всё же нужно развивать свою физическую подготовленность, хоть и имея проблемы со здоровьем?

Для студентов, находящихся в спец.группе и имеющих проблемы со здоровьем, в КемГУ предусмотрены следующие виды деятельности: 1) *занятия лечебной физической культурой*; 2) *йога*; 3) *фитнес*; 4) *написание рефератов*.

В учебном заведении можно заниматься более простым видом деятельности, развивать своё дыхание, делать растяжку. Студент уделяет внимание хоть и не большой, но всё же физической активности и в то же время не чувствует переутомление. Обычно студенты, занимающиеся йогой, не жалуются на плохое самочувствие после занятий и реже говорят о проблемах со здоровьем.

Что могут предложить студенты? Для того чтобы не возникало проблем со сдачей нормативов, нужно убрать рамки времени и количества в программе по занятиям физической культурой. Это поможет снизить риск появления заболевания после нагрузки, а также создаст благоприятную обстановку для посещения занятий, поскольку студент не будет бояться, что не сможет уложиться во времени. Сделанное упражнение – это уже большой результат для многих детей. Глядя на то, что у них получается, они сами будут стремиться выполнять задания лучше и с удовольствием посещать занятия.

Выводы. Таким образом, можно сделать выводы о том, что не каждый человек справляется с нормативами, приближенными к нормативам ГТО. Это может оказать неблагоприятное воздействие на организм, а каждое занятие будет восприниматься как стрессовая ситуация. Поэтому физическую культуру нужно рассматривать с двух сторон: как способ укрепления здоровья и как причину возникновения проблем со здоровьем.

Список используемой литературы

1. Теоретические основы дисциплины «Физическая культура» [Текст]: учеб. для вузов / М. А. Зайнетдинов [и др.]. - Уфа: УГНТУ, 2007. - 265 с.
2. Гелецкий, В.М. Теория физической культуры и спорта [Текст]: учебное пособие / В. М. Гелецкий. – Красноярск: ИПК СФУ, 2008. – 342 с.
3. Бег на 100 метров — рекорды и нормативы [Электронный ресурс]. – URL: <http://keeprun.ru/types/beg-na-100-metrov-rekordy-i-normativy.html> (дата обращения: 10.12.2017)
4. Нормы ГТО на пресс: поднимание туловища из положения лежа на спине [Электронный ресурс]. – URL: <http://gtonorm.ru/podnimanie-tulovishha-iz-polozheniya-lezha-na-spine.html> (дата обращения: 10.12.2017)
5. Подтягивание на турнике [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.gtonormy.ru/podtyagivanie-na-turnike/> (дата обращения: 10.12.2017)
6. Требования по прыжкам в длину с места в соответствии с "ГТО 2017" [Электронный ресурс]. – URL: <http://gtonorm.ru/pryzhki-v-dlinu-s-mesta.html> (дата обращения: 10.12.2017)

Ишухин В. Ф., Ишухина Е. А.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА МБОУ СОШ № 2 г. РАДУЖНЫЙ ВЛАДИМИРСКОЙ ОБЛАСТИ

Владимирский государственный университет им. А. Г. и Н. Г. Столетовых
МБОУ СОШ № 2 ЗАТО г. Радужный, Россия

В статье представлены результаты физической подготовленности детей младшего школьного возраста (на примере СОШ № 2 ЗАТО г. Радужный Владимирской области).

Постановка проблемы. Обучение двигательным действиям необходимо в любой деятельности и начинать необходимо с самого раннего возраста. Однако только в сфере физического воспитания изучение их является главной целью обучения.

Физическое воспитание школьников должно обеспечить каждому ученику,

участвующему в образовательном процессе, достаточный и необходимый минимум теоретической, технической и физической подготовленности, которые направлены на обеспечение базы в освоении физической культуры для жизнедеятельности, для развития личности, для формирования здоровья и здорового образа жизни [1].

В настоящее время физическому воспитанию уделяется большое внимание. Это обусловлено резким ухудшением здоровья детей и подростков и снижением уровня их физической подготовленности.

По данным научных исследований около 40% детей страдают хроническими заболеваниями. Резко прогрессируют болезни сердечно-сосудистой и костно-мышечной систем, которые во многом обусловлены недостаточной двигательной активностью в сочетании с неблагоприятными экологическими условиями и неполноценным питанием. Более 50% юношей и девушек, оканчивающих школу, имеют уже 2-3 хронических заболевания, а в целом лишь 12% выпускников можно считать практически здоровыми. По причине низкого уровня состояния здоровья около 1 млн. детей школьного возраста полностью освобождены от занятий физической культурой. Более 30% юношей по состоянию здоровья не могут быть призваны в армию. Более 40% выпускников не могут выполнить самые низкие нормативы по физической подготовке» [2, 4].

Цель исследования состоит в анализе результатов физической подготовленности детей младшего школьного возраста (на примере СОШ №2 ЗАТО г. Радужный Владимирской области).

Результаты исследования и их обсуждение. Для более детального анализа динамики результатов исследования было проведено сравнение показателей по всем тестам, определяющий уровень физической подготовленности детей младшего школьного возраста.

При анализе полученных данных начального и итогового испытаний достоверного прироста практически не выявлено.

Улучшение показателей у занимающихся в 1 «а» классе, наблюдается лишь в прыжках в длину у мальчиков, и подтягивании у девочек, что говорит о хорошем развитии скоростно-силовых и силовых способностей ($p < 0,05$), (табл.1).

У мальчиков в беге на 500 м, средний результат в начале года $176,19 \pm 4,5$, в конце года - $169,31 \pm 4,46$. Положительной динамики не наблюдается, однако результат не является достоверным ($p > 0,05$), (табл.1).

В беге на 30 м результаты составили $6,9 \pm 0,1$ в сентябре и $6,54 \pm 0,52$ в мае. Более 5% занимающихся показали одинаковые результаты, как в начале года, так и в конце, о чем свидетельствуют значения достоверности различий по t-критерию Стьюдента ($p > 0,05$), (табл.1).

В подтягивании положительной динамики так же не выявлено. Средний результат в начале года составил $1,25 \pm 0,3$, а в конце года $1,19 \pm 0,28$. Результат не является достоверным ($p > 0,05$), (табл. 1).

В подъёме туловища, мальчики показали следующие результаты: в начале года $19,25 \pm 1,6$, в конце года $21,06 \pm 0,98$. Однако более 5% показали одинаковые результаты ($p > 0,05$), (табл. 1).

Улучшение результатов прослеживается при измерении гибкости. Однако зарегистрированные результаты $3,38 \pm 0,5$ в сентябре и $4,75 \pm 0,43$ в мае, так же не являются достоверными ($p > 0,05$), (табл.1).

Достоверный прирост результатов у мальчиков зарегистрирован лишь в прыжках в длину. В сентябре средний результат составил $113,81 \pm 4,09$, в мае $126,94 \pm 4,7$. Более 95% детей в конце года прыгнули лучше, чем вначале, о чем так же свидетельствуют значения достоверности различий по t-критерию Стьюдента ($p < 0,05$), (табл. 1).

Таблица 1

Динамика уровня физической подготовленности учеников 1 «а» класса в течение учебного года ($M \pm m$)

Тесты	$M \pm m$		Абс. прирост	%	Р
	до	после			
мальчики					
Бег 500 м (с)	176,19 \pm 4,5	169,31 \pm 4,46	6,88	3,9	p>0,05
Бег 30 м (с)	6,9 \pm 0,1	6,54 \pm 0,52	0,36	5	p>0,05
Подтягивание (кол- во раз)	1,25 \pm 0,3	1,19 \pm 0,28	- 0,06	1	p>0,05
Подъем туловища (кол- во раз)	19,25 \pm 1,6	21,06 \pm 0,98	1,81	9,4	p>0,05
Наклон вперед (см)	3,38 \pm 0,5	4,75 \pm 0,43	1,37	40,5	p>0,05
Прыжок в длину (см)	113,81 \pm 4,09	126,94 \pm 4,7	13,13	11,5	p<0,05
девочки	до	после	Абс. прирост	%	Р
Бег 500 м (с)	193,45 \pm 8,52	193,45 \pm 8,55	0	100	p>0,05
Бег 30 м (с)	6,93 \pm 0,07	6,8 \pm 0,07	0,13	1,9	p>0,05
Подтягивание (кол- во раз)	6,63 \pm 0,88	10,27 \pm 0,76	3,64	54,9	p<0,01
Подъем туловища (кол- во раз)	19,54 \pm 0,53	19 \pm 1,07	- 0,54	2,8	p>0,05
Наклон вперед (см)	6,45 \pm 5,43	9,18 \pm 0,76	2,64	40,4	p>0,05
Прыжок в длину (см)	108,72 \pm 2,61	114,64 \pm 4,2	5,92	105,4	p>0,05

У девочек 1 «а» класса в беге на 500 м результаты составили 193,45 \pm 8,52 в сентябре и 193,45 \pm 8,55 в мае. Более 5% занимающихся показали одинаковые результаты, как в начале года, так и в конце, о чем свидетельствуют значения достоверности различий по t- критерию Стьюдента (p>0,05), (табл. 1).

В беге на 30 м, средний результат в начале года 6,93 \pm 0,07, в конце года - 6,8 \pm 0,07. Положительной динамики не наблюдается, результат не является достоверным (p>0,05), (табл.1).

Достоверный прирост результатов у девочек зарегистрирован в подтягивании из виса лёжа. В сентябре средний результат составил 6,63 \pm 0,88, в мае 10,27 \pm 0,76 (p<0,01), (табл.1).

В подъёме туловища, девочки показали следующие результаты: в начале года 19,54 \pm 0,53, в конце года 19 \pm 1,07. Достоверного прироста не наблюдается (p>0,05), (табл.1).

Улучшение результатов прослеживается в наклоне вперед. Однако зарегистрированные результаты 6,45 \pm 5,43 в сентябре и 9,18 \pm 0,76 в мае, так же не являются достоверными (p>0,05), (табл.1).

Положительная динамика зарегистрирована в прыжках в длину. В сентябре средний результат составил 108,72 \pm 2,61, в мае 114,64 \pm 4,2. Результат не является достоверным (p>0,05), (табл.1).

Анализируя результаты 1-го «б» класса можно выявить достоверные изменения в результатах следующих тестов: подтягивании и прыжках в длину у мальчиков, и в беге на 500м, на 30м, подтягивании из виса лёжа у девочек (табл.2).

У мальчиков в беге на 500 м, средний результат в начале года 193,45 \pm 7,25, в конце года - 192,7 \pm 3,98. Более 5% показали одинаковые результаты в начале и конце года (p>0,05), (табл. 2).

В беге на 30 м результаты составили 6,8 \pm 0,15 в сентябре и 6,7 \pm 0,21 в мае. Достоверного прироста не наблюдается (p>0,05), (табл.2).

**Динамика уровня физической подготовленности учеников 1 «б» класса
в течение учебного года ($M \pm m$)**

Тесты	$M \pm m$		Абс. прирост	%	P
Мальчики	до	после			
Бег 500 м (с)	193,45±7,25	192,7±3,98	0,75	0,4	p>0,05
Бег 30 м (с)	6,8±0,15	6,7±0,21	0,1	1,5	p>0,05
Подтягивание (кол- во раз)	0,4±0,33	0,6±0,35	0,2	50	p<0,01
Подъем туловища (кол- во раз)	16,7±0,46	16,7±0,69	0	100	p>0,05
Наклон вперед (см)	5,3±0,38	6,3±0,58	1	18,9	p>0,05
Прыжок в длину(см)	110,1±4,13	123,2±3,06	13,1	11,9	p<0,05
Девочки	до	после	Абс. прирост	%	P
Бег 500 м (с)	197,6±8,44	171,5±7,56	26,1	13,2	p<0,05
Бег 30 м (с)	7,21±0,2	6,3±0,14	0,9	12,6	p<0,001
Подтягивание (кол- во раз)	9,08±0,66	10,9±0,55	1,82	20,04	p<0,05
Подъем туловища (кол- во раз)	18±0,7	18,5±0,69	0,5	2,8	p>0,05
Наклон вперед (см)	7,7±0,79	9,08±0,85	1,38	17,9	p>0,05
Прыжок в длину (см)	110,6 ±4,21	117±5,15	6,4	5,8	p>0,05

В подтягивании средний результат в начале года составил 0,4±0,33, а в конце года 0,6±0,35. Почти все дети улучшили результаты при повторном тестировании (p<0,01), (табл. 2).

В подъёме туловища, мальчики показали следующие результаты: в начале года 16,7±0,46, в конце года 16,7±0,69. Положительной динамики не наблюдается (p>0,05), (табл. 2).

Улучшение результатов прослеживается при измерении гибкости. Однако зарегистрированные результаты 5,3±0,38 в сентябре и 6,3±0,58 в мае, так же не являются достоверными (p>0,05), (табл. 2).

Достоверный прирост результатов у мальчиков зарегистрирован в прыжках в длину. В сентябре средний результат составил 110,1±4,13, в мае 123,2±3,06. Более 95% детей в конце года прыгнули лучше, чем вначале, о чем так же свидетельствуют значения достоверности различий по t-критерию Стьюдента (p<0,05), (табл. 2).

Девочки 1 «б» класса в беге на 500 м показали следующие результаты: 197,6±8,44 в сентябре и 171,5±7,56 в мае. Результаты тестирования в конце года значительно улучшились по сравнению начальными показателями (p<0,05), (табл. 2). Так же улучшение показателей наблюдается и в беге на 30 м, средний результат в начале года 7,21±0,2, в конце года - 6,3±0,14. Результат является достоверным (p<0,001), (табл. 2).

Достоверный прирост результатов у девочек зарегистрирован в подтягивании из виса лёжа. В сентябре средний результат составил 6,63±0,88, в мае 10,9±0,55 (p<0,05), (табл. 2).

В подъёме туловища, девочки показали следующие результаты: в начале года 18±0,7, в конце года 18,5±0,69. Прирост результатов не является достоверным (p>0,05), (табл. 2). Улучшение результатов прослеживается в наклоне вперед. Однако зарегистрированные результаты 7,7±0,79 в сентябре и 9,08 ±0,85 в мае, так же не являются достоверными (p>0,05), (табл. 2).

Положительный прирост так же зарегистрирован в прыжках в длину. В сентябре средний результат составил $110,6 \pm 4,21$, в мае $117 \pm 5,15$. Результат не является достоверным ($p > 0,05$), (табл. 2).

Выводы. Исходя из полученных результатов статистически достоверных различий практически не выявлено. Достоверный прирост наблюдается у мальчиков, занимающихся в 1 «а» классе в прыжках в длину, а так же в подтягивании у девочек, занимающихся в том же классе.

В 1 «б» классе значительные различия были выявлены в подтягивании и прыжках в длину у мальчиков, а так же в беге и подтягивании у девочек.

Список используемой литературы

1. Виленская, Т. Е. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста: учебное пособие для студентов образовательных учреждений среднего профессионального образования / Т.Е. Виленская. - Ростов н/Д.: Освита, 2006. - 256 с.

2. Кенеман, А. В. Физическая подготовка детей младшего школьного возраста / А. В. Кенеман. – М.: Просвещение, - 2012. - 144 с.

3. Ланда, Б. Х. Комплексный мониторинг показателей здоровья и уровня знаний в оценке общеобразовательных учреждений / Б. Х. Ланда // Физическая культура в школе. - 2014. - №4. - С. 19.

4. Литвинов, Е. Н. Методика физического воспитания учащихся 1- 4 классов / Е. Н. Литвинов, Г. И. Погадаев, Т. Ю. Торочкова, Р. Я. Шитова. - М.: Просвещение, 2017. – 80 с.

Корюкин Д. А.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ В ПРОЦЕССЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Курганский государственный университет, Россия

В статье представлены результаты исследования влияния комплекса мероприятий по формированию здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста.

Постановка проблемы. Анализ показателей здоровья, физического и двигательного развития детей старшего дошкольного возраста в последние годы свидетельствует о тревожных тенденциях. По данным Е. Н. Вавиловой, Н. А. Ноткиной, М. А. Правдовой и др. от 30% до 40% детей старшего дошкольного возраста имеют низкий уровень двигательного развития. Причины этого кроются в современном образе жизни. Психологи, педагоги, медики отмечают общую тенденцию для детских учреждений - снижение двигательной активности детей, а для ребенка-дошкольника потеря в движениях - это потеря в здоровье, развитии, знаниях [3].

Цель исследования состоит в изучении путей формирования здорового образа жизни у старших дошкольников в процессе физкультурно- оздоровительной деятельности.

В процессе работы использовались следующие **методы исследования:** анализ научно-методической литературы, антропометрические методы исследования, методы оценки функционального состояния системы внешнего дыхания, анкетирование (для детей использовалась анкета «Что такое здоровье?»), методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. В исследовании принимали участие дети старшего дошкольного возраста. В экспериментальную и контрольную группу вошли дети дошкольного возраста, посещавшие МДОУ Детский сад № 7 комбинированного вида с. Аргаяш Челябинской области. У детей экспериментальной группы применялся разработанный комплекс мероприятий по формированию

здорового образа жизни. Занятия физическими упражнениями проводились преимущественно на свежем воздухе в течение года, в соответствие с температурным режимом.

План оздоровительных мероприятий в исследовательской группе на 2016- 2017 учебный год

1. Утренняя гимнастика /ежедневно в течении года/
2. Гимнастика после сна /ежедневно в течении года/
3. Дыхательная гимнастика
4. Точечный массаж
5. Воздушные ванны /перед сном, после сна/
6. Физкультурные занятия /3 раза в неделю/
7. Пальчиковая гимнастика
8. Полоскание горла, Травмами /1 раз в квартал по 10 дней/
9. Витаминизация: соки, напитки, сиропы, витамины /ежедневно
10. Профилактические прививки
11. Закаливание солнцем, водой /в летний период/
12. Профилактика плоскостопия /ежедневно/
13. Профилактика осанки детей /ежедневно/
14. Физкультминутки /ежедневно/
15. Подвижные игры на свежем воздухе /ежедневно/
16. Прогулки /в теплое время года/

17. Проводить работу с родителя по профилактике оздоровительных мероприятий в течении года.

На первом этапе исследования были получены антропометрические показатели, отображенные в таблице 1.

Таблица 1

Антропометрические показатели детей старшего дошкольного возраста в начале исследования (M±m)

Группа	Кол- во человек	Длина тела, см.	Масса тела, кг.	ОКГ, см.	Индекс Пинье, у.е.
Экспериментальная группа	18	118,56±0,7	20,1±0,4	57,1±0,3	41,3
Контрольная группа	19	119,63±0,6	20,6±0,4	56,6±0,2	42,1

Достоверных различий между показателями детей экспериментальной и контрольной групп не было. Это говорит об одинаковом развитии детей обеих групп.

На втором этапе нашего исследования нами были обнаружены достоверные различия в экспериментальной группе по сравнению с первым этапом по показателям: длина тела, масса тела, окружность грудной клетки (рис.1).

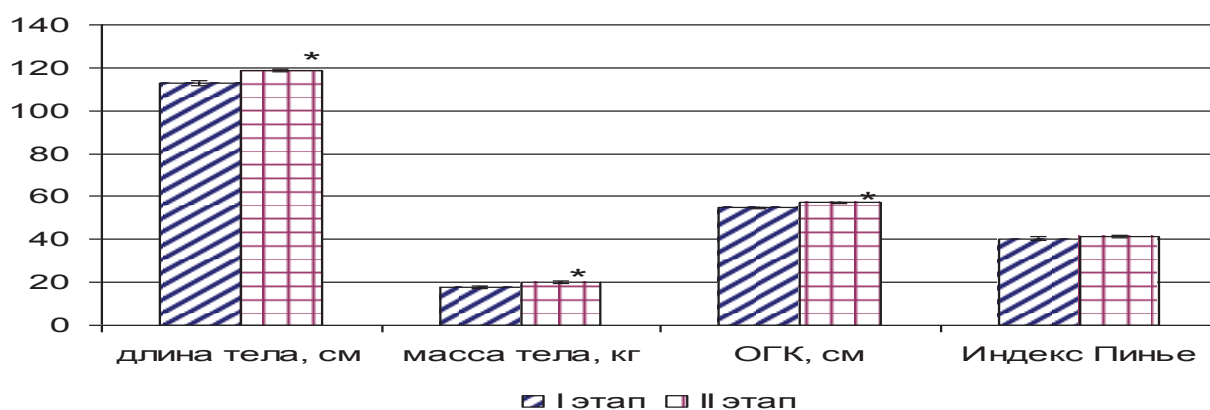


Рис. 1. Динамика показатели физического развития детей дошкольного возраста

Примечание: *Различия достоверны по отношению к 1 этапу

Такие результаты мы связываем с возрастным скачком в физическом развитии обусловленный возрастными особенностями испытуемых. Индекс Пинье, характеризующий крепость телосложения остается достаточно высоким для данной возрастной группы. Достоверных различий между контрольной и экспериментальной группами на втором этапе по показателям физического развития нами не обнаружено. В сравнении с первым этапом в экспериментальной группе сократилось детей с дисгармоничным физическим развитием по дефициту в массе тела и составило три мальчика.

Оценивая функциональное состояние системы внешнего дыхания, у детей дошкольного возраста достоверных отличий между группами отмечено не было (таблица 2).

Таблица 2

Функциональные показатели внешнего дыхания детей старшего дошкольного возраста ($M \pm m$)

Параметры		ЖЕЛ, мл.	Проба Штанге, с.	Проба Генчи, с.	ЧД, цикл/мин
Обследуемые					
Эксперимен. группа (n=18)	Сентябрь	1427,3 \pm 23,7	26,36 \pm 1,3	10,91 \pm 0,6	22 \pm 0,8
Контрольная группа (n=19)	Сентябрь	1395,8 \pm 26,8	23,4 \pm 0,8	10,2 \pm 0,5	22 \pm 0,6

Примечание: *различия достоверны при ($p < 0,05$).

В процессе исследования было проведено текущее и итоговое тестирование показателей внешнего дыхания у детей контрольной и экспериментальной групп.

Показатель ЖЕЛ достоверно увеличился у детей экспериментальной группы уже во время текущего тестирования и составил 1427,3 мл, при этом оставаясь ниже возрастной нормы (рис. 2).

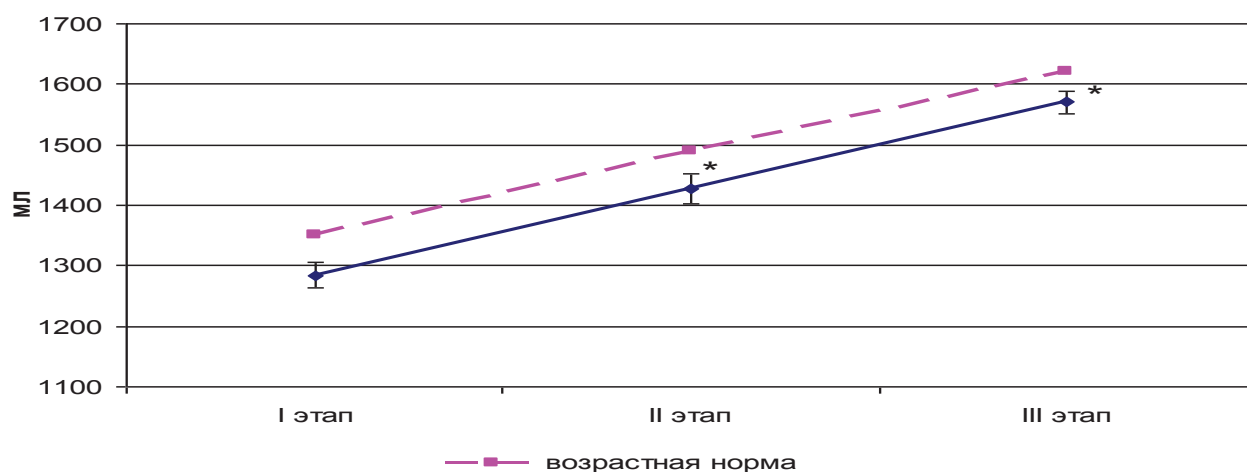


Рис. 2. Динамика ЖЕЛ у детей экспериментальной группы (n=18)

Примечание: * различия достоверны по отношению к I этапу ($p < 0,05$)

Сравнивая показатели внешнего дыхания в конце исследования между группами можно отметить достоверные различия по показателям жизненной емкости легких (рис.3).

По другим показателям (частота дыхания, проба Штанге, проба Генчи) достоверных различий не обнаружено.

После проведенного исследования мы получили следующие результаты анкетного опроса. У детей экспериментальной группы количество положительных ответов на поставленные в анкете вопросы значительно увеличилось. 50% детей на 8 вопросов из 10 дали положительные ответы. На вопрос «5. Делаешь ли ты утром

зарядку дома? - да или нет» все детки дали отрицательный ответ. Это можно объяснить тем, что занятия в садике начинаются рано и родители в силу своей занятости на работе не поднимают детей на зарядку. На вопрос «2. Что ты знаешь о своем здоровье? Мое здоровье:- хорошее; не очень хорошее» мнения детей разошлись. 10 детей дали отрицательный ответ, а 8 положительный. Это говорит о том, что детский сад смешенного типа, и там ходят детки с разными диагнозами, поэтому получились такие результаты.

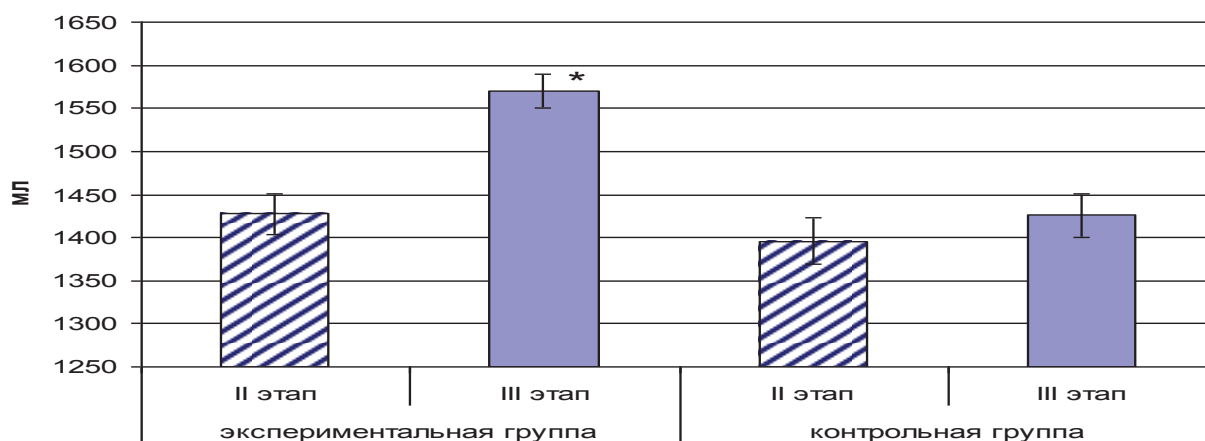


Рис.3. Жизненная емкость легких детей 6-7 лет на текущем и итоговом этапах исследования

Примечание: * различие достоверно по отношению к контрольной группе ($p < 0,05$)

Подводя итоги вышесказанного можно сделать следующие **выводы**:

1. Результаты исследования физического развития показали, что в начале эксперимента достоверных различий между группами отмечено не было. Показатели окружности грудной клетки и ЖЕЛ – ниже возрастной нормы, а показатель Индекс Пинье – превосходил возрастную норму В экспериментальной группе 76,3% детей были с дисгармоничным физическим развитием.

2. На основании литературных данных и педагогического опыта была разработана система мероприятий на учебный год (одобренная заведующей детского сада) по формированию здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста.

3. В процессе исследования прослеживается достоверное увеличение показателей рост, вес, ОГК и в контрольной, и в экспериментальной группах; в экспериментальной группе количество детей с дисгармоничным развитием снизилось до 28%. Показатель ЖЕЛ достоверно увеличился в экспериментальной группе, в отличие от контрольной.

4. По результатам анкетного опроса можно с уверенностью сказать, что комплекс разработанных мероприятий является эффективным. Наиболее эффективное средство из нашего комплекса – это беседа с родителями.

Список используемой литературы

1. Бузунова А. Медико- педагогическая оздоровительная работа / Бузунова А., Волков П. //Дошкольное воспитание. - № 4. - 2010. - С. 44
2. Доскин В. А. Растём здоровыми: Пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры / В.А. Доскин, Л.Г. Голубева. - М.: Просвещение, 2011.- 450 с.
3. Кожухова Н. Некоторые аспекты физического воспитания дошкольников / Кожухова Н. //Дошкольное воспитание. - № 3. - 2010. С. 5- 7.
4. Шишкина В. А. Какая физкультура нужна дошкольнику / Шишкина В. А., Мащенко М.В. – М.: Просвещение, 2008. - 446 с.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ – СПЕЦИФИЧЕСКАЯ ДИСЦИПЛИНА ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Минский государственный лингвистический университет, Республика Беларусь

В статье обосновывает специфика дисциплины физическое воспитание, приводятся принципиальные отличия физического воспитания от других видов педагогической системы воспитания и общеобразовательных дисциплин, направленных на формирование полноценного здоровья.

Постановка проблемы. Физическое воспитание в учреждениях общего базового и среднего образования приравнено таким общеобразовательным предметам – литературе, истории, математике и т.д. В высшем образовании физическое воспитание отнесено к дисциплинам социально-гуманитарного цикла, на что указывает образовательный стандарт высшего образования первой ступени. Такой подход определяет отношение общества, организаторов учреждений образования и здравоохранения к физическому воспитанию как другим предметам, прежде всего к гуманитарным, в структуре национальной системы образования. В таком подходе к физическому воспитанию и кроется одна из основных системных ошибок, понимания роли этого явления для полноценной жизнедеятельности человека и общества в целом.

Цель исследования состоит в анализе принципиальных отличий дисциплины физическое воспитание от других дисциплин педагогической деятельности.

Результаты исследования и их обсуждение. Для подтверждения этой системой ошибки используем научные положения систематики (от греч. Systematikos – упорядоченный, относящийся к системе), область знания, в рамках которой решаются задачи упорядоченного определенным образом обозначения и описания

И здесь следует уточнить понятия. Гуманитарный. 1. Обращенный к человеческой личности, к правам и интересам человека. 2. О науках: относящийся к изучению общества, культуры и истории народа в отличие от естественных и технических наук. Основной целью социально-гуманитарной подготовки подрастающего поколения выступают формирование и развитие социально-личностных компетенций, основанных на гуманитарных знаниях.

Гуманитарные знания направлены на умственное и духовное формирование человека. Организованная двигательная деятельность направлено на телесное (психофизиологическое), духовное и умственное развитие, которая связана, во-первых, с комплексом наук о живой природе и человеке, о закономерностях органической жизни, во-вторых, с социально-психолого-педагогической системой управления психофизическим состоянием здоровья человека. Вследствие этого физическое воспитание является биологосоциальной специфической дисциплиной и этим отличается от всех остальных дисциплин системы непрерывного образования.

Физическое воспитание в силу ее предмета находится в определенной зависимости от педагогики, однако ряд наук различного происхождения исследуют предмет этой науки. Наука о физическом воспитании находится на «рубеже» между естественными и гуманитарными науками, сюда необходимо причислить и социальные науки. Нередко ее называют также интегральной наукой, поскольку ее цель заключается в том, чтобы объединить результаты, полученные различными науками о человеке в аспекте его двигательного, спортивного и игрового поведения

До настоящего времени многими авторами физическое воспитание рассматривается как сфера социально-культурной деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического совершенствования человека.

Подходы к оценке физического воспитания только с позиций философии, культурологи и социологии являются на современном этапе достижений научных знаний ошибочными. Это связано с тем, что психофизическое состояние здоровья человека обеспечивается организованной двигательной деятельностью – в первую очередь тренировкой, рациональным питанием, закаливанием организма и его очищением, рациональным сочетанием умственного и физического труда, умением правильно выбрать время и вид культурного досуга, исключением из жизни пагубных пристрастий. Большинство этих показателей обеспечивает физическое воспитание и это позволяет утверждать, что она является – главным компонентом полноценного здоровья.

Специфика и отличие физического воспитания от других видов педагогической системы воспитания и общеобразовательных дисциплин, кроме формирования полноценного здоровья, имеет принципиальные следующие отличия.

Во-первых, рассматривая физическое воспитание в виде педагогического процесса, всегда подразумевается то, что этот процесс в основном отражает закономерности тренировочной (тренинг [англ. Training] специальной тренировочный режим) деятельности, обеспечивающей упорядоченное формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, развитие двигательных способностей и возможностей, обуславливающих психофизическую дееспособность человека. Поэтому оно является учебно-тренировочным процессом в отличие от так называемого учебно-воспитательного процесса по остальным образовательным предметам педагогической деятельности. В учебно-тренировочном процессе по физическому воспитанию взаимосвязано решаются воспитательные, образовательные и двигательные задачи, которым уделяется 95-97% времени в занятиях физическим воспитанием.

Во-вторых, занятия физическим воспитанием являются особым трудом, который связан с напряжениями, а иногда и с преодолением болевых синдромов: боли в мышцах, судороги мышц, болевой печеночный синдром, бронхоспазм возникающие при двигательных нагрузках. Для преодоления напряжения требуется характер, воля, а также знания о пользе двигательной активности для здоровья и полноценной жизнедеятельности, которые можно получить только в процессе воспитания.

В-третьих, при контроле психофизического состояния здоровья особую сложность представляет оценка уровня развития двигательных способностей. Эта сложность связана с нравственным пониманием родителями, воспитателями, детьми, подростками, молодежью и прежде всего организационно управленческими работниками образования и физического воспитания интерпретации результатов оценки двигательной подготовленности.

Отметка (зачет) в физическому воспитанию по сравнению с другими образовательными дисциплинами, имеет несколько составляющих и выставляется за наиболее яркое проявление двигательных способностей, которые зависят, в первую очередь, от генетической предрасположенности психофизических и морфологических особенностей организма человека.

Это подтверждается разностью результатов по показателям, характеризующим основные двигательные способности среди шестилетних детей. К группе «лучших» относятся дети, выполняющие контрольные нормативы на отметку 5 баллов по пятибалльной системе. К группе «худшие» относятся дети, выполняющие контрольные нормативы на отметку 1 балл по пятибалльной системе. Эти отличия в шестилетнем возрасте являются в большей мере генетически обусловленные и в меньшей мере связаны с образом жизни в предыдущий возрастной период. Так, в беге на 30 м с высокого старта (скоростные способности) разность между лучшими (5 баллов) и худшими (1 балл) результатами составляет

1,9 с, в прыжке в длину с места (скоростно-силовые способности) соответственно 37 см, челночный бег 4х9 м (координационные способности) – 2,6 с, сгибание и разгибание рук в упоре лежа (силовые способности) – 9 раз, количество метров пробегаемых за 6 минут (общая выносливость) – 400 м, наклон, вперед сидя на полу (гибкость) – 14 см. Чтобы ликвидировать такую генетически заложенную разность результатов между средними показателями более сильных и слабых детей, необходимо серьезно тренироваться 3–4 раза в неделю на протяжении 2–3 лет с учетом естественного развития и созревания растущего организма.

Реальность такого положения позволяет говорить о том, что отметка по дисциплине «Физическое воспитание» генетически предопределена. В настоящее время уже ни у кого не вызывает сомнения правомерность утверждения, что высокий уровень развития двигательных способностей является результатом сложного взаимодействия наследственных факторов и целенаправленной тренировки. Как известно, основу наследственности составляет генетическая информация, которая в значительной мере определяет рост и формирование организма, его адаптационные реакции на внешние воздействия, уровень подготовленности и темпы поступательного развития двигательных способностей.

В-четвертых, место занятий, оборудование и инвентарь обуславливает условия и организацию проведения учебно-тренировочного процесса, и зависят от базы: стадион, парк, лыжная трасса, каток, игровые площадки; залы: игровой, гимнастический, тренажерный, разносторонней подготовки; бассейн и т.п.

В-пятых, построение учебно-тренировочного процесса включает три составных части занятий (подготовительную, основную, заключительную), в которых решаются специфические научно и психофизиологические обоснованные задачи для оптимального функционирования организма.

В-шестых, основой практических занятий физическим воспитанием является двигательная деятельность (составляющая 95-97% от общего времени, выделяемого на дисциплину), сопряженная с преодолением психофизиологических нагрузок оцениваемых количественными и качественными показателями, отличающиеся по объему, интенсивности, координационной сложности, психической напряженности.

В-седьмых, в физическом воспитании используют разнообразные средства, включая и общепедагогические, а также специфические, которые составляют физические упражнения, естественные факторы внешней среды и гигиенические факторы.

В-восьмых, эффективность занятий физическим воспитанием определяется двумя подходами. Первый подход связан со значительным распространением в двигательной подготовке, а также в физиологии труда определения величины и интенсивности нагрузки по затратам энергии (в ккал или в ккал/мин). Второй подход рассматривает реакцию, выраженную величиной и характером физиологических изменений в организме (в первую очередь увеличение ЧСС).

Например, ориентиром качественной нагрузки для студентов считается такая нагрузка, которая позволяет потратить за одно занятие (80-90 мин) 600-700 ккал. Этот минимум можно выполнить при примерном объеме средств, используемых на занятиях при следующей интенсивности: 30% времени (от общего времени занятий) при чистоте сердечных сокращений (ЧСС) – 100-120 уд./мин или 110–125 ккал, 50% при – 130–160 уд./мин или 330-385 ккал, 20% при – 160–180 уд./мин или 160–190 ккал. У студентов 720-840 ккал соответственно: 215–250 ккал, 360–420 ккал, 145–170 ккал. Энергозатраты за занятия в пределах 250–300 ккал, являются не эффективными или малополезными для улучшения психофизического состояния здоровья.

В девярых, только на практических занятиях педагог (учитель, преподаватель, тренер) физического воспитания может отрабатывать часть вопросов, связанных с формированием полноценного здоровья и здорового образа жизни подрастающего поколения потому, что: 1) на практических занятиях можно научить занимающихся оценивать свой уровень психофизического состояния здоровья и динамику его изменения в процессе непрерывного образования; 2) в результате двигательной подготовленности в организме развивается совокупность изменений, способствующих развёртыванию механизма общей адаптации, сопротивляемости организма к нагрузке, окружающей среде, климатическим условиям и различным вредным факторам; 3) познакомить занимающихся с наиболее важными для здоровья и жизнедеятельности человека показателями функциональных возможностей организма (работоспособности, адаптации, восстановления); 4) на занятиях физической культуры можно научить занимающихся проводить постоянный педагогический контроль и самоконтроль за психофизическим состоянием (количественная оценка здоровья), ведение дневника здоровья (в настоящее время индивидуальная электронная флэш-карта).

Выводы. Приведенные факты позволяют утверждать, что физическое воспитание на современном этапе развития общества является главным компонентом полноценного здоровья и базой для профессионального образования подрастающего поколения. О таком подходе к воспитанию много веков назад говорил Аристотель: «Порывы, воля, а также желания присущи даже новорожденным детям, между тем как рассудительность и ум, естественно, появляются у них только с возрастом. Потому и забота о теле должна предшествовать заботе о душе, а затем после тела, нужно позаботиться о воспитании наклонностей, чтобы воспитание их послужило воспитанию ума, а воспитание тела – воспитанию души».

Список используемой литературы

1. Амосов Н.М. Сердце и физические упражнения / Амосов Н. М., Муравов И. В. 2-е изд., перераб. и доп. М.: Знание, 1985. – 64 с.
2. Апанасенко Г. Л. Эволюция, биоэнергетика и здоровье человека / Апанасенко Г. Л. - СПб: МГП Петроволис, 1992. – 123 с.
3. Бондаревский Е. Я. Педагогические основы контроля за физической подготовленностью учащейся молодежи: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук. - М., 1983. – 45 с.
4. Купчинов, Р. И. Теория и методика физического воспитания в терминах, понятиях, вопросах и ответах: учебно-методическое пособие / Р. И. Купчинов. – Мн.: БНТУ, 2006. – 279 с
5. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: учеб. для институтов физ. культуры / Матвеев Л. П. - М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
6. Тер-Ованесян А. А. Педагогические основы физического воспитания / Тер-Ованесян А. А. -М.: Физкультура и спорт, 1978. – 206 с.

Осипенко Е. В.

ХАРАКТЕРИСТИКА СФОРМИРОВАННОСТИ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ УЧАЩИХСЯ II СТУПЕНИ ОБРАЗОВАНИЯ К ФИЗИЧЕСКОМУ ЗДОРОВЬЮ

Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины, Республика Беларусь

В статье рассматривается ценностная характеристика здоровья учащихся 5-9 классов средних школ Гомельского региона. Анализ полученных результатов позволил констатировать, что 70–75% опрошенных респондентов не испытывают различных признаков дискомфорта в состоянии собственного здоровья. При этом лишь 12,8% респондентов систематически ведут дневник самоконтроля и оценки своего здоровья, изучают литературу по физической

культуре, спорту, здоровью. Только 19,5% опрошенных респондентов систематически выполняют закаливающие процедуры; 36,9% респондентов указывают на частичную удовлетворенность длительностью и качеством сна в дни занятий физическими упражнениями, а 6,0% респондентов испытывают постоянный недосып. 40,9% респондентов отмечают высокий уровень своей двигательной активной, а 47,7%-умеренный.

63,8% опрошенных респондентов указывает на отличное состояние физического здоровья, а 36,2% – удовлетворительное. 56,4% респондентов готовы выполнять соревновательные упражнения, а 36,9% – недостаточно готовы.

Надеемся, что представленные материалы будут полезны в практической деятельности педагогам, руководителям учреждений образования, родителям, другим заинтересованным специалистам при вынесении решений, касающихся вопросов организации физического воспитания и проектирования развивающей физкультурно-игровой среды в учреждениях общего среднего образования.

Постановка проблемы. Здоровье является основополагающей ценностью, без которой невозможна полноценная реализация личности. Ценностная характеристика здоровья человека проявляется в различных сферах жизнедеятельности: служит источником духовной бодрости и оптимистических идеалов, побуждает интерес к творчеству, является необходимым условием культурного развития, усиливает потребность общения, познания себя, в воспитании мыслей, чувств, радости наслаждения, свойственных здоровому человеку, самоосуществлению.

Проблемы физического воспитания школьников являются актуальными, так как в этом возрасте закладываются основы личностной физической культуры, фундамент здоровья и здорового образа жизни людей [1].

Цель исследования: выявить уровень сформированности ценностного отношения учащихся 5–9 классов средних школ Гомельского региона к физическому здоровью и здоровому образу жизни.

Результаты исследования и их обсуждение. Нами проводилось социологическое исследование, в котором принимали участие учащиеся II ступени учреждений общего среднего образования Гомельского региона (Беларусь) в количестве 149 человек (64–43,0% – мальчики, 85–57,0% – девочки). Из них учащихся 5 класса – 47 человек (31,5%), 6 класса – 31 человек (20,8%), 7 класса – 37 человек (24,8%), 8 класса – 25 человек (16,8%), 9 класса – 9 человек (6,0%).

На вопрос «Оцените состояние своего здоровья в текущем году?» 95 респондентов (43♂ и 52♀ – 63,8%) указали, как отличное и 54 (21♂ и 33♀ – 36,2%) – удовлетворительное.

72 опрошенных респондентов (37♂ и 35♀ – 48,3%) констатировали улучшение физического здоровья по отношению к прошлому году, 71 (25♂ и 46♀ – 47,7%) – отсутствие изменений, а 6 (2♂ и 4♀ – 4,0%) – отметили признаки ухудшения.

Одним из обязательных факторов здорового образа жизни человека является систематическое, соответствующее полу, возрасту, состоянию здоровья использование физических нагрузок. Они представляют собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, в организованных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом, объединенных термином «двигательная активность».

Среди факторов, оказывающих влияние на рост, развитие и состояние здоровья детей и подростков, двигательной активности принадлежит едва ли не первостепенная роль. К сожалению, сейчас большой бедой большинства подростков, юношей, девушек (да и взрослых) стала недогрузка мускулатуры, малоподвижность (гипокинезия). При этом известно, что физические упражнения

благоприятно влияют на становление и развитие всех необходимых функций центральной нервной системы: силу, подвижность и уравновешенность нервных процессов.

На вопрос «Оцените уровень своей двигательной активности в последние месяцы?» 61 респондент (31♂ и 30♀ – 40,9%) отметили, как высокий, 83 (31♂ и 52♀ – 55,7%) – как умеренный, а 5 (2♂ и 3♀ – 3,4%) – крайне низкий.

Известно, что уроки физической культуры и здоровья в недельном цикле не компенсируют дефицита физической нагрузки учащихся. При этом 17 респондентов (8♂ и 9♀ – 11,4%) указали на высокий уровень физических нагрузок на уроках физкультуры, 119 (53♂ и 66♀ – 79,9%) – на достаточный, а 13 респондентов (3♂ и 10♀ – 8,7%) – на низкий.

На вопрос «Испытываете ли Вы быструю утомляемость при любых физических нагрузках?» 54 респондента (30♂ и 24♀ – 36,2%) ответили нет, 76 (24♂ и 52♀ – 51,0%) – изредка, 19 (10♂ и 9♀ – 12,8%) – да.

На вопрос «Подготовлены ли Вы к выполнению интенсивных упражнений, действий соревновательного характера?» 84 респондента (43♂ и 41♀ – 56,4%) указали, что да, уверен, 55 (19♂ и 36♀ – 36,9%) – недостаточно и 10 (2♂ и 8♀ – 6,7%) – не готовы.

На вопрос «Беспокоят ли Вас неприятные ощущения, боли в области сердца в покое?» 3 респондента (3♀ – 2,0%) указали, что очень часто, 32 (7♂ и 25♀ – 21,5%) – изредка, 114 респондентов (57♂ и 57♀ – 76,5%) – нет.

На вопрос «Беспокоят ли Вас боли в области сердца при выполнении физических нагрузок?» 5 респондентов (2♂ и 3♀ – 3,4%) указали, что очень часто, 39 респондентов (9♂ и 30♀ – 26,2%) – изредка, а 105 (64♂ и 85♀ – 70,5%) – нет.

На вопрос «Бывают ли у Вас головные боли, головокружения, обмороки в покое?» 3 респондента (3♀ – 2,0%) указали, как очень часто, 35 (8♂ и 27♀ – 23,5%) – изредка, 111 респондентов (56♂ и 55♀ – 74,5%) – нет.

На вопрос «Беспокоят ли Вас головные боли при выполнении физических нагрузок?» 2 респондента (2♀ – 1,3%) указали, что очень часто, 36 респондентов (10♂ и 26♀ – 24,2%) – изредка, 111 (54♂ и 57♀ – 74,5%) – нет.

На вопрос «Беспокоят ли боли в позвоночнике или суставах в покое или после физических упражнений?» 6 респондентов (2♂ и 4♀ – 4,0%) указали, что очень часто, 41 респондентов (10♂ и 31♀ – 27,5%) – изредка, 102 респондентов (52♂ и 50♀ – 68,5%) – нет.

На вопрос «Достаточно ли Вы высыпаетесь в дни физических тренировок (занятий физкультурой)?» 85 респондентов (42♂ и 43♀ – 57,0%) отметили, что да, вполне, 55 респондентов (19♂ и 36♀ – 36,9%) – не всегда, 9 респондентов (3♂ и 6♀ – 6,0%) указали, что постоянно не высыпаются.

На вопрос «Занимаетесь ли Вы элементарным закаливанием (холодный душ, обтирание, пробежки)?» 29 респондентов (13♂ и 16♀ – 19,5%) указали, что занимаются ежедневно, 78 респондентов (35♂ и 43♀ – 52,3%) – не регулярно, 42 респондентов (16♂ и 26♀ – 28,2%) – не занимаются.

На вопрос «Ведёте ли Вы дневник самоконтроля по оценке своего физического развития?» 19 респондентов (10♂ и 9♀ – 12,8%) указали, что систематически, 31 респондент (9♂ и 22♀ – 20,8%) – пробовали, но не получается, 99 респондентов (45♂ и 54♀ – 66,4%) – не считают необходимым.

Только 21 респондент (10♂ и 11♀ – 14,1%) из числа опрошенных респондентов постоянно изучают литературу по физической культуре, спорту, здоровью; 58 респондентов (26♂ и 32♀ – 38,9%) – изучают время от времени, а 70 (28♂ и 42♀ – 47,0%) – не изучают.

Выводы. 70-75% опрошенных респондентов не испытывают различных признаков дискомфорта в состоянии собственного здоровья. При этом 40,9%

респондентов отмечают высокий уровень своей двигательной активной, а 47,7%-умеренный.

В тоже время 63,8% опрошенных респондентов указывает на отличное состояние физического здоровья, а 36,2% – удовлетворительное. 56,4% респондентов готовы выполнять соревновательные упражнения, а 36,9% – недостаточно готовы.

Только 12,8% респондентов систематически ведут дневник самоконтроля и оценки своего здоровья, изучают литературу по физической культуре, спорту, здоровью. Лишь 19,5% респондентов систематически выполняют закаливающие процедуры.

36,9% респондентов указывают на частичную удовлетворенность длительностью и качеством сна в дни занятий физическими упражнениями, а 6,0% респондентов испытывают постоянный недосып.

Следует заключить, что анализ полученных результатов исследования свидетельствует о необходимости внесения коррекции в формирование потребностно-мотивационной сферы учащихся и заботы у них о собственном здоровье.

Список используемой литературы

1. Осипенко, Е. В. Диагностика, формирование и коррекция потребностно-мотивационной и ценностной сферы физической культуры школьников / Е. В. Осипенко, В. Н. Старченко // Мир спорта: ежеквартальный научно-теоретический журнал. – Мн., 2013. – № 3. – С. 50–54.

Резникова М. И.

КРОССФИТ КАК СПОСОБ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ ГТО ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Владимирский государственный университет имени А. Г. и Н. Г. Столетовых, Россия

В статье представлен метод подготовки молодых людей к сдаче нормативов по легкой атлетике и описаны основные приемы физического совершенствования и их влияние на организм.

Постановка проблемы. В настоящее время в России стремительно развивается пропаганда здорового образа жизни, все больше людей приобщается к бегу, фитнесу, ну и конечно, одним из самых распространенных направлений является сдача нормативов ГТО (Готов к труду и обороне). Которые сдают учащиеся большинства школьных, средне-профессиональных и высших учебных учреждений, а также работники предприятий и просто увлекающиеся свои физическим совершенствованием люди. Люди различного возраста, стремятся подготовиться и улучшить свои физические показатели, чтобы завоевать высшую награду – золотой знак ГТО. Что также позволит получить дополнительные баллы при поступлении в другие высшие учебные заведения.

Однако, подготовка к различным физическим нагрузкам, многие из которых не так часто применяются в обычной жизни, не так проста, и требует профессионального подхода в планировании и систематизации тренировочных нагрузок, в определении оптимальных индивидуальных нагрузок и контроле за состоянием занимающихся.

Цель исследования заключается в изучении влияния предложенного метода CrossFit тренировок на совершенствование физического развития студентов дневного отделения ВУЗа для сдачи нормативов ГТО.

Результаты исследования и их обсуждение. Подготовка студентов к сдаче норм ГТО по легкой атлетике, имеет особое значение, так как эти нормативы

являются обязательными в комплексе ГТО. Существуют и некоторые нюансы, связанные с возрастом студентов. Ребята, закончившие школу, уже не дети, но еще и не взрослые. Например, многие ребята продолжают расти, их зоны роста еще не закрылись, продолжается увеличение мышечной массы. Во время учебы в институте, в них закладываются и продолжают формироваться ключевые привычки поведения и моральные ценности. При этом на преподавателей ложится большая ответственность в создании заинтересованности у подростков к правильным и полезным занятиям. Молодые люди очень легко увлекаются и приобщаются к подготовке и сдаче нормативов, так как это позволяет им с интересом заниматься спортом, соревноваться друг с другом и получить престижную награду – золотой значок ГТО.

В программу подготовки по легкой атлетике нужно включать специально-беговые, специально-развивающие упражнения, а также упражнения на технику. Конечно, занятия чисто легкой атлетикой помогут достичь основной цели – сдачи норм ГТО по легкой атлетике, но комплекс ГТО состоит не только из легкоатлетических нормативов, а требования, предъявляемые к физическим качествам сдающих нормативы, требуют более разнообразной подготовки.

Одним из эффективных средств совершенствования физической подготовленности студентов является система CrossFit, которая представляет собой многофункциональную тренировку, в течение которой выполняется ряд упражнений, одно за другим. При этом комбинируются нагрузки различного характера (кардио, силовые, гимнастические) и варьируются временные интервалы работы и отдыха. Используемые движения требуют ловкости, правильной техники исполнения и хорошей координации. Обычно в CrossFit применяются многосуставные упражнения (базовые), такие как отжимания, тяги, приседания и работа со свободным и своим весом, так как в них задействованы все группы мышц, что позволяет комплексно развивать свое тело. Также можно сказать, что **кроссфит** – это нагрузка суперсильного характера, в тренировке используются как силовая нагрузка анаэробного характера, так и кардио-нагрузка аэробного характера [2].

Конечно, обязательной составляющей при подготовке к нормативам по легкой атлетике должен быть бег, включающий как кроссовую подготовку, спринтерскую подготовку и интервальные тренировки, а также специальные беговые упражнения развивающие технику бега. Но чтобы добиться серьезных улучшений одного бега недостаточно, тут нам на помощь и приходит система всесторонней подготовки CrossFit, позволяющая соединять беговую работу с различными упражнениями на взрывную силу, координацию, силовую выносливость, разнообразными прыжками на тумбу, скамейку, через скакалку, и многообразной работой с отягощениями. Добавляя в беговую работу различные упражнения, создавая круговые тренировки, чередуя анаэробную и аэробную нагрузку, а также совмещая их, мы получаем совершенно новый стресс для мышц и системы дыхания, что позволяет нам получить еще больший стимул к их развитию и адаптации.

Отдельно можно выделить кроссфит-комплексы, так называемые WOD (Workout of the day), включающие различные упражнения с собственным весом и работу с отягощением при серьезной нагрузке на органы дыхания, заставляющие выполнять большое количество повторений упражнений и за короткий промежуток времени. Такая работа совершенно отличается от обычного бега и дает колоссальный толчок в развитии всех систем энергообеспечения мышечных волокон и органов дыхания [2].

Применение гимнастических упражнений в таких занятиях, развивает ловкость, чувство равновесия, гибкость, вестибулярный аппарат, концентрацию и задействует те мышцы, которые в обычной жизни не используются, что опять же еще больше улучшает подготовленность студента к нормативам.

К положительным сторонам системы CrossFit можно отнести возможность заниматься как на тренажерах и с отягощением, так и использовать вес собственного тела. Возможность не использовать для занятий тренажерные залы и стадионы также является плюсом этой системы, ведь для кросса, прыжков со скакалкой, приседаний, отжиманий и подтягиваний на турнике денежные средства не нужны. К плюсам этой системы можно отнести непродолжительность занятий по времени, что для студентов является достаточно серьезным фактором, ведь выполняя упражнения без отдыха или с небольшим отдыхом, занимающийся достигает максимальной нагрузки в достаточно короткий промежуток времени. Это позволяет выполнить нужный объем тренировок в условиях ограниченности по времени еженедельных занятий, и освободить свое личное время для учебы, работы или хобби.[1]

Возможность заниматься в тренажерном зале или на свежем воздухе, в группе или индивидуально также является плюсом системы CrossFit. Для любящих занятия в компании, фитнес-центры стали предлагать разработанные системы тренировок подходящие для занятий людей с различным уровнем подготовленности. Для любящих индивидуальные занятия на природе существуют разработанные системы, описанные в современной спортивной литературе, а также на сайтах, посвященных фитнес-тренировкам, в том числе конкретно занятиям по системе CrossFit.

Самым важным в системе CrossFit является определить степень подготовленности занимающегося, для подбора нагрузки, соответствующей степени развития физических качеств. В зависимости от индивидуальных физических возможностей должны быть правильно подобраны упражнения, величина отягощений, количество сетов и подходов в задании. Несомненно, что преподаватели, обладающие достаточными знаниями в области физической культуры, имеют возможности более качественно подбирать нагрузки для студентов, желающих подготовиться к сдаче норм ГТО с помощью системы CrossFit. Поэтому достаточно целесообразным видится внедрение такого способа подготовки на занятиях физической культурой в ВУЗах. Использование для занятий по физической культуре по системе CrossFit спортивных залов, бассейнов, тренажерных залов, стадионов, существующих в системе спортивной базы ВУЗов, открывают огромные возможности по сочетанию и разнообразию используемых тренировочных комплексов, что позволяет молодым людям всесторонне развиваться и быть готовыми к любой деятельности и любым трудностям, возникающим в повседневной жизни [1].

Результаты занятий по системе CrossFit появляются уже после первого месяца тренировок. Бег становится обычным делом, не сбивающим дыхание, нормализуется вес тела, сжигаются жиры и развиваются мышцы. С каждым занятием вы улучшаете свои показатели во всех упражнениях и различных видах нагрузки, тело становится более выносливым, сильным и подтянутым, органы дыхания позволяют вам выполнять прежде тяжелые нагрузки без особого труда. В дальнейшем при акценте в тренировках на силовых и тяжелоатлетических упражнениях развивается мышечный каркас спины, расширяются плечи, большой стимул в развитии получают мышцы ног и брюшного пресса. От работы с интервальными тренировками, кардио упражнениями и продолжительной работы с собственным весом или небольшими отягощениями, очень быстро развивается вся дыхательная система, и окислительные способности мышц.

Также к плюсам данного способа программирования тренировок можно отнести их огромную разнообразность, что позволяет делать каждое занятие со студентами интересными и позитивными в которых отсутствует скука и рутина. За счет всесторонней подготовки студенты становятся универсальными спортсменами, которые могут легко пробежать кросс, много подтянуться и присесть со штангой, что

в свою очередь помогает выполнить разнообразные нормативы ГТО и получить заветный золотой значок.

Выводы. В ходе практической работы со студентами при использовании данного метода были достигнуты достаточно большие положительные изменения в физической подготовленности занимающихся. Существенно были улучшены показатели в беге на короткие дистанции, за счет увеличения силы и быстроты движений сгибателей бедра, а также в беге на длинные дистанции, за счет улучшения дыхательной системы, общей выносливости и кислородного энергообеспечения организма. Силовые показатели были увеличены за счет прироста мышечной массы и уменьшения процента жира в организме, ребята научились правильной технике движений и адаптировались к тяжелым нагрузкам. Таким образом, система CrossFit может являться инструментом, который выведет физическую подготовку студентов на кардинально новый уровень.

Список используемой литературы

1. Суслина И.В. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВЫНОСЛИВОСТИ В СПОРТЕ: учебное пособие. - Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2012. – 87 с.
2. Бен Бержерон «Достигая совершенства» URL; <http://the-endeavour.ru/ben-berzheron-dostigaya-sovershenstva-glava-1/>

Сак Ю. В.

АНАЛИЗ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ИНЖЕНЕРНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА

Гродненский государственный университет имени Янки Купалы, Республика Беларусь

В статье представлены результаты экспертного оценивания технической лыжной подготовленности будущих инженеров в рамках требований учебной программы «Физическая культура и здоровье» для учащихся учреждений общего среднего образования.

Постановка проблемы. Учет успеваемости позволяет педагогу сократить или увеличить время, отводимое на изучение того или иного элемента или лыжного хода в целом, использовать новые, более эффективные методы обучения, на основе прочного усвоения материала вовремя приступить к изучению неосвоенных движений. Данные предварительного учета используются для оперативного планирования образовательного процесса [1; 3].

Овладение правильной техникой передвижения на лыжах – это сложный аспект подготовки студентов. В этой связи исследование технической лыжной подготовленности будущих инженеров является своевременным и актуальным.

Цель исследования состоит в анализе качества владения техникой способов передвижения на лыжах будущими инженерами согласно требований программы по физической культуре и здоровью для учащихся учреждений общего среднего образования [6; 7].

Результаты исследования и их обсуждение. Основным методом исследования явилось экспертное оценивание техники способов передвижения на лыжах по пятибалльной шкале.

Исследование проведено на базе учреждения образования «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы» с участием студентов первого курса инженерно-технического факультета (n = 52).

Для проведения экспертизы предварительно был осуществлен отбор трех экспертов из девяти специалистов в области лыжного спорта с помощью метода самооценки. Расчет эффективности оценочной деятельности экспертов производился по методике В. М. Зациорского [4].

Оценивая технику передвижения на лыжах отдельными способами, эксперты учитывали количество и значимость ошибок у студентов, их влияние на скорость передвижения и структуру способа передвижения на лыжах в целом [2; 5].

Экспертная оценка была проведена по 38 показателям технической подготовленности.

Данные обрабатывались с помощью прикладной программы R version 3.0.2

Наиболее высокие оценки имели место у студентов за выполнение технически простых и доступных способов подъемов «полуелочкой» ($3,61 \pm 0,5$ баллов), «елочкой» ($3,60 \pm 0,6$ баллов), «лесенкой» ($3,63 \pm 0,5$ баллов); способов спуска в основной стойке ($3,38 \pm 0,6$ баллов), высокой стойке ($3,24 \pm 0,5$ балла), низкой стойке ($3,37 \pm 0,6$ баллов); поворотов на месте вокруг пятки лыж ($3,17 \pm 0,4$ баллов) и вокруг носков лыж ($2,91 \pm 0,4$ баллов). Обращает на себя внимание тот факт, что студенты недостаточно владели техникой скользящего шага – основой техники лыжных ходов ($2,46 \pm 0,5$ баллов). В этой связи наиболее низкие экспертные оценки были зафиксированы за технику выполнения наиболее технически сложного и одного из основных способов передвижения – попеременного двухшажного хода ($2,15 \pm 0,5$ баллов); одновременного одношажного (основной вариант) ($2,23 \pm 0,5$ баллов); одновременного одношажного (скоростной вариант) ($2,35 \pm 0,5$ баллов); одновременного двухшажного ($2,47 \pm 0,5$ баллов). У студентов практически отсутствовали навыки владения попеременным четырехшажным ходом, коньковыми лыжными ходами, переходами с одновременных ходов на попеременные.

По нашему мнению, данное положение объясняется в первую очередь слабой организацией образовательного процесса по лыжной подготовке в учреждениях общего среднего образования, неустойчивым снежным покровом на территории Республики Беларусь на протяжении последних лет.

Выводы. Данные исследования показали, что студенты по показателям технической подготовленности испытывают явные затруднения в выполнении технических действий на лыжах, входящих в содержание школьной программы по физической культуре и здоровью.

Полученные результаты также указывают на необходимость овладения «школой лыжника» будущими инженерами в процессе проведения занятий по лыжной подготовке в силу их низкого уровня технической подготовленности.

Список используемой литературы

1. Антонова, О. Н. Лыжная подготовка. Методика преподавания: учебн. пособие для студ. средн. пед. учеб. заведений / О. Н. Антонова, В. С. Кузнецов. – М.: Изд. центр «Академия», 1999. – 208 с.
2. Барков, В. А. Оценка технической подготовленности школьников при занятиях лыжным спортом / В. А. Барков, Ю. В. Сак // Фізична культура і здоров'я. – 2001. – № 1. – С. 24–60.
3. Бутин И. М. Лыжный спорт : учебн. для студ. пед. ин-тов. – М.: Просвещение, 1983. – 336 с.
4. Спортивная метрология : учебн. для ин-тов физ. культуры / под ред. В. М. Зациорского. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 256 с.
5. Лыжные гонки. Теория и методика обучения в лыжных гонках : учебн. пособие / Н.А. Демко [и др.]; под. ред. Н. А. Демко. – Изд. 3-е., стер. – Минск.: БГУФК, 2012. – 298 с.
6. Физической культура и здоровье (I–IV классы) : учебная программа. – Минск : НИО, 2009. – 34 с.
7. Физической культура и здоровье (V–XI классы) : учебная программа. – Минск : НИО, 2009. – 80 с.

Самохин А. В., Сырецкая Г. П.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ГЕОДЕЗИЧЕСКОЙ И КАДАСТРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Сибирский государственный университет геосистем и технологий, Россия

В статье рассматриваются трудности, с которыми сталкивается неподготовленный специалист. Изучалась группа студентов. Также предлагаются систематические упражнения физических упражнений для студентов, готовившихся к работе в районах с тяжелыми и неблагоприятными климатическими условиями. Показаны личные результаты работы над физическим состоянием, результаты подготовки студентов.

Постановка проблемы. Профессия геодезиста в достаточной степени своеобразная. Не каждый малоподготовленный человек способен работать по этой специальности. В работе требуется не только владеть и применять теоретические знания, но и оставаться при этом фанатом своего дела. Ежемесячные переезды, встречи с новыми людьми, постоянное общение с природой, испытание разнообразными трудностями делают человека совершенно другим по сравнению с городскими жителями, привыкшим к дорогам, городскому транспорту и комфорту.

Цель исследования выявить влияние занятий физической культурой к тем обстоятельствам, которые ждут студента в профессиональной деятельности, обеспечение необходимого уровня профессиональной готовности будущих инженеров, включающей знания, оптимальный уровень здоровья, хорошую физическую подготовку и работоспособность.

Владея и активно используя разнообразные средства и методы физической культуры, геодезист борется с условиями Крайнего Севера, улучшает свое физическое состояние, а также стремится к карьерному росту.

Проведено ориентировочное исследование: в ходе работы учитывался опыт брата, который закончил СГГА в 2012 году по специальности прикладная геодезия и его коллег, имеющих навык работы в геодезической и кадастровой деятельности. Большинство геодезистов, трудоустроенных по специальности работают вахтовым методом. Во время бесед, дискуссий, просмотра фотографий, видеороликов об особенностях работы, единогласно отмечены тяжелые, неблагоприятные бытовые и климатические условия (о. Сахалин, Ямало-Ненецкий АО, Кежемский район Краснодарского края, Ленский район Якутии, ХМАО и др.)

Физически неподготовленный организм не может нормально функционировать в этой среде. Для этого необходимо вести ЗОЖ, совершенствовать физическую подготовку.

Результаты исследования и их обсуждение. Учитывая индивидуальные особенности своего организма, был составлен учебно-тренировочный план занятий атлетической гимнастикой (развитие силы) и беговой подготовкой (развитие выносливости) [1]. Был заведен дневник, благодаря которому план корректировался [2, 3]. В таблице 1 отмечены результаты с 2013-по наст. вр.

Таблица 1

Развитие силовой подготовки, выносливости с 2013-по наст. вр.

Тест		9 кл		10кл	11кл	1к	11к
1	Бег, 3000 м	ОРУ, ОФП	13,32		13,01	12,48	
2	Тест Купера	2500	2700		2900	3000	3200
3	Присед	ОФП	100		110	130	150
4	Жим лежа		60		70	90	100
5	Становая тяга		100		120	140	170

Также в ходе работы проведен анализ результатов тренировочного цикла студентов 1-5 курсов геодезической направленности, регулярно занимающихся спортом (таблица 2)

Таблица 2

Анализ результатов тренировочного цикла студентов 1-5 курсов геодезической направленности, регулярно занимающихся спортом

Тест	I курс	II курс	III курс	IV курс	V курс
Функциональная проба	62	53	42	35	27
Бег (100 м), с	15,67	15,14	14,92	14,34	13,94
Бег (3000 м), мин	18,01	16,33	15,15	14,26	12,85
Прыжок в длину с места	198	208	227	238	243
Подтягивание на перекладине	6	6	8	10	11

При исследовании показателей результатов, отмечен положительный рост (таблица 3).

Таблица 3

Динамика изменений показателей результатов студентов, активно занимающиеся спортом

Тест	I-V курс	
Функциональная проба	↑с 25% до 87,5%	↑ с 6,95% до 80,46%
Бег (100 м), с	↑с 0% до 79,05%	
Бег (3000 м), мин	↑с 0% до 70,71%	
Прыжок в длину с места	↑с 0% до 95,65%	
Подтягивание на перекладине	↑с 20% до 70%	

Организм студентов, активно занимающиеся спортом, способен в большей степени оказывать сопротивление влиянию неблагоприятных климатических факторов среды. А значит препятствовать заболеваниям, которым подвергаются будущие специалисты. В этом мы убедились наличием болезней у людей, которые нейтрально или вовсе негативно относятся к занятиям физической культурой и спортом.[4,5]

Выводы. Как показывает практика, многие спортсмены для развития силовой выносливости прибегают к выполнению базовых упражнений. Например, борцы, хоккеисты, боксеры, лыжники и т.д. Поэтому, следуя составленному учебно-тренировочному плану с учетом индивидуальных особенностей организма, выполнение силовой тройки упражнений, а также развивая выносливость, каждый студент способен добиться успеха в будущем. Спорт не только помогает противодействовать внешним угрозам, но и помогает выстраивать отношения с коллективом, стать лучшим в своей профессии.

Список используемой литературы:

1. Атлетическая гимнастика: Учебное пособие. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://cnit.ssau.ru/kadis/atlet_set/index.html (Дата обращения 05.04.2017).
2. Беговая подготовка и качество выносливости [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://cianet.info/viewtopic.php?f=56&t=816> (Дата обращения 05.04.2017).
3. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебное пособие / Ю.И. Гришина. – Изд. 4-е. – Ростов н/Д.: Феникс, 2014. – 249 с.
4. Луценко М. Т., Пирогов А.Б. Хронические заболевания в условиях севера России // Фундаментальные исследования. – 2012. – № 4-1. – С. 74-79;
5. Покровский, В. М. Физиология человека / В.М. Покровский, Г.Ф. Коротько. – М.: Риор, 2003. – 656 с.

ОЦЕНКА УРОВНЯ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ ПО УЧЕБНОМУ МОДУЛЮ «ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ТАЙ БО»

Витебский государственный университет имени П. М. Машерова,
Республика Беларусь

В статье представлены результаты анкетирования студентов-медиков касательно уровня их теоретических знаний по учебному модулю «Оздоровительная гимнастика Тай бо». Уровень теоретических знаний занимающихся остается на низком уровне, что ставит под сомнение возможность их самостоятельных занятий. Поэтому, представляется возможным создание интерактивного курса по учебному модулю «Оздоровительная гимнастика Тай бо» с использованием оболочки Moodle.

Постановка проблемы. Несмотря на постоянное улучшение системы физического воспитания в УВО [2], показатели уровня теоретических знаний о физической культуре, если рассматривать их как один из важнейших критериев качества педагогического процесса, остаются пока нерешенной проблемой. В ряде исследований показано, что за время обучения в УВО уровень теоретических знаний о физической культуре в целом и каких либо нетрадиционных формах в частности, заметно не увеличиваются и остаются на достаточно низком уровне, что снижает возможность самостоятельных занятий.

Цель исследования состоит в анализе теоретических знаний студентов-медиков по учебному модулю «Оздоровительная гимнастика Тай бо».

Результаты исследования и их обсуждение. В исследовании принимали участие 36 студентов (девушки) второго курса Витебского государственного ордена Дружбы народов медицинского университета. Средний возраст респондентов составил 18,7 года. Респонденты обучались в рамках модуля «Прикладная физическая культура», по курсу оздоровительной гимнастики на основе упражнений Тай бо («Оздоровительная гимнастика Тай бо» № УД-054/уч.). Для выявления уровня теоретических знаний студентов касательно оздоровительной гимнастики Тай бо была использована анкета, в которую входило 19 вопросов.

При ответе на вопрос на чем основывается техника оздоровительной гимнастики Тай бо 75,8% испытуемых ответили неправильно, указав, что техника основывается на аэробике и силовых упражнениях, и только лишь 15,2% ответили, что техника гимнастики Тай бо основывается на единоборствах и аэробике, что и является правильным ответом. Все студенты-медики не дали правильного ответа при ответе на вопрос касательно времени продолжительности занятия.

Большинство (75,8%) студентов знают, что занятие по оздоровительной гимнастике Тай бо состоит из разминки, основной и заключительной частей. При ответе на вопрос, через какой промежуток времени заметны первые результаты тренировок, 69,7% испытуемых ответили, правильно выбрав ответ «3-4 недели». На вопрос об эффективности занятий оздоровительной гимнастики Тай бо, 60,6% респондентов ответило скорее да, чем нет, и только 3,5% ответило, что данная оздоровительная методика не дает никакого эффекта.

Студенты–медики (57,6%) считают, что занятия данным видом оздоровительной гимнастики оказывает влияние на все функциональные системы организма. Приоритетным для респондентов является то, что повышается тонус тела, без сложных физических нагрузок, увеличивается контроль в различных стрессовых ситуациях, а также гибкость.

При ответе на вопрос есть ли противопоказания к занятиям по оздоровительной гимнастике Тай бо 84,8% испытуемых ответили да есть, по уровню

заболевания, 12,1% ответили да есть противопоказания по возрасту и 4,1% считают да есть по полу и уровню физической подготовки. На вопрос, с какими именно заболеваниями нельзя заниматься оздоровительной гимнастикой Тай бо подавляющее большинство студентов ответили с заболеваниями сердечно-сосудистой, дыхательной, костной и мочевыделительной систем, а также с психическими заболеваниями.

Таким образом, уровень теоретических знаний занимающихся находится на низком уровне, что ставит под сомнение возможность их самостоятельных занятий. Поэтому, нами был разработан образовательный модуль «Оздоровительная гимнастика Тай бо» в системе Moodle.

Популярность системы Moodle обусловлена тем, что она изначально разрабатывалась непосредственно как инструментальный расширения возможностей преподавания. К достоинствам Moodle относится также то, что ее функционал основан на классических технологиях веб-программирования (HTML, PHP, MYSQL) и данная система управления бесплатно распространяется вместе со своим исходным кодом на правах лицензии GNU GPL [3]. На основе Moodle в УО «ВГМУ» в 2011 году разработана система дистанционного обучения (СДО), которая используется как оболочка для создания электронных учебно-методических комплексов (ЭУМК) по дисциплинам, а также и для организации самостоятельной работы студентов [3].

Модуль «Оздоровительная гимнастика Тай бо» по дисциплине «Физическая культура» раскрывает вопросы, связанные с изучением основных понятий, средств, методов и влияния на организм оздоровительной гимнастики Тай бо. Целью модуля является формирование системы понятий, знаний, умений и навыков в области оздоровительной гимнастики Тай бо.

Первоначально ЭУМК модуля «Оздоровительная гимнастика Тай бо» по дисциплине «Физическая культура» разрабатывался как электронный аналог печатной версии учебно-методического комплекса, однако стало очевидно, что такой статичный ресурс не может в полной мере соответствовать требованиям учебного процесса в современных условиях. Многие зарубежные эксперты в области электронного обучения выражают мнение, что будущее электронного обучения – это мобильные устройства, а следовательно, и веб-форматы учебных материалов [4]. Поэтому при сопровождении модуля «Оздоровительная гимнастика Тай бо» был сделан акцент на обеспечение его совместимости не только с персональными компьютерами, но и с мобильными устройствами без создания отдельной версии ЭУМК. О правильности данного выбора свидетельствует тот факт, что более 50% визитов в СДО ВГМУ осуществляется со смартфонов и планшетов [1]. На основе разработанных печатных учебных материалов были созданы интерактивные элементы курса. Так, лекционные материалы были организованы в виде учебных модулей на основе элемента курса «Лекция», что позволило преподносить учебный материал нелинейно. Современные, интерактивные лекции представляют собой совокупность веб-страниц с теоретическим материалом, в которые могут быть внедрены все виды мультимедиа, и веб-страниц с контрольными вопросами различных типов («множественный выбор» с одним или несколькими верными ответами, «ответ в виде текста», «ответ в виде числа», «на соответствие») [5]. Использование таких интерактивных лекций позволило повысить интерес и общую мотивацию благодаря новым формам работы, активизации и индивидуализации обучения.

В рамках модуля «Оздоровительная гимнастика Тай бо» огромное значение имеет элемент наглядности, поэтому наиболее трудные для понимания фрагменты темы мы представили в виде презентаций и видеозаписей.

Контролирующий блок в ЭУМК модуля «Оздоровительная гимнастика Тай бо» был основан на самоконтроле обучающихся (решение тестовых заданий и

ситуационных задач). При этом все тренировочные и контрольные тесты, а также задания для самоконтроля стали доступными для прохождения с мобильных устройств и планшетов.

Мониторинг работы студентов в ЭУМК ведется преподавателем непрерывно как по отдельным элементам, так и на уровне всего курса. Так, элемент курса «Тест» предоставляет широкие возможности накопления и анализа статистики работы студентов. Каждая попытка прохождения теста студентом сохраняется и доступна преподавателю вместе с ее параметрами – временем начала и завершения, продолжительностью, данными ответов, результатами в процентах и баллах. Контроль прохождения элементов курса (изучения лекций, выполнения тестовых заданий и заданий для самоконтроля) в ЭУМК стимулирует самостоятельную работу студента.

Перечень основных терминов и определений, разработанный в традиционном текстовом виде, был преобразован в элемент курса «Глоссарий». Такой глоссарий обеспечивает выделение соответствующих понятий гиперссылкой с возможностью вывода всплывающего окна с определением понятия при клике по нему мышкой.

Выводы. Оздоровительная гимнастика на основе упражнений Тай бо является эффективным средством повышения уровня физического здоровья, однако, уровень теоретических знаний занимающихся остается на низком уровне, что ставит под сомнение возможность их самостоятельных занятий. Поэтому, представляется возможным создание интерактивного курса по учебному модулю «Оздоровительная гимнастика Тай бо» с использованием оболочки Moodle.

Список используемой литературы

1. Голенова И.А., Синьков Г.Г. Организация внеаудиторной самостоятельной работы студентов по дисциплине «Биологическая физика» с использованием системы управления обучением Moodle / И.А. Голенова, Г.Г. Синьков // Веснік Віцебскага дзяржаўнага ўніверсітэта. – 2017. - №4(97). – С. 113-119.
2. Динамика физической подготовленности в процессе обучения [Электронный ресурс] URL: http://studbooks.net/742813/turizm/uroven_fizicheskoy_podgotovlennosti_postupayuschih_vuzy (дата обращения 29.03.2018).
3. Moodle –Open-source learning platform Available at: <https://moodle.org>. (accessed 13.11.2016).
4. Büchner, A. Moodle 3 Administration /A. Büchner // Third edition. –UK: Packt Publishing Ltd, 2016. – 197p.
5. Golenova I.A., Sinkov G.G. Vesnik Vitsebskaga dziazhaunaga universiteta [Journal of Vitebsk state university], 2016, 3, pp. 65–73.

Соловьёва Н. Г., Смородская Т. Л., Наапетян Ю. Г.

ОБЩИЙ УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ У ДЕТЕЙ С СИНДРОМОМ ГИПЕРАКТИВНОСТИ

Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка, Республика Беларусь

В статье анализируются общий уровень физической подготовленности и функциональной устойчивости у детей с синдромом гиперактивности. Отмечаются особенности развития двигательных качеств и координационных способностей, которые проявляются в более низком уровне своего развития, меньшей целевой сформированности двигательных действий и недостаточности управления пространственными движениями. Выявлены некоторое напряжение компенсаторных возможностей сердечно-сосудистой системы и меньшая гипоксическая устойчивость организма.

Постановка проблемы. Одной из ключевых педагогических проблем является проблема «трудных» детей и подростков. С клинической точки зрения к такой группе относят детей с нервно-психическими нарушениями, в основе которых лежат минимальные дисфункции центральной нервной системы, описываемые как синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ) [1, 2]. С клинической точки зрения выделяют СДВГ с превалирующим дефицитом внимания, с преимущественной гиперактивностью и смешанный тип. Дети с проявлениями СДВГ с преимущественной гиперактивностью, в целом, характеризуются слабой концентрацией внимания, импульсивностью, высокой отвлекаемостью и быстрой сменой деятельности без доведения начатого до конца, слабо контролируемой, избыточной и непродуктивной двигательной активностью, а также несформированностью мелкой моторики и праксиса [1-3]. В области развития двигательной сферы у таких детей отмечаются слабые вестибулярно-реакционные проявления, двигательная расторможенность, недостаточность в пространственной координации и синхронности движений, дифференцировке и неполноценности мышечных усилий [3, 4]. Дети с синдромом гиперактивности чаще имеют затруднения в реализации точных движений, низкую стабильность в двигательных действиях и более высокую их «сбиваемость» под влиянием различных воздействий [3]. Кроме того, отмечается недостаточная функциональная адаптация к физической нагрузке: более низкий уровень кардиореспираторной функции и динамики кровоснабжения, быстрая активация углеводного и белкового обменов на фоне низкого максимального потребления кислорода и высокого уровня анаэробности, что повышает смещение кислотно-щелочного баланса в сторону ацидоза, нарушает равновесие анаболических и катаболических процессов в сторону преобладания последних и приводит к быстрому истощению энергетических и ключевых метаболических субстратов [2, 5].

Известно, что в процессе онтогенеза двигательные и нейропсихические функции развиваются в тесном взаимовлиянии, в силу чего, целенаправленное воздействие на психофизическую сферу позволяет скорректировать и усовершенствовать как двигательные качества, так и общий уровень психического здоровья [1, 3, 4]. Таким образом, анализ уровня физической подготовленности с актуализацией сформированности физических качеств на фоне оценки функциональной устойчивости организма к физической нагрузке позволяют определить не только степень развития двигательного анализатора у учащихся с синдромом гиперактивности, но и определить пути направленности коррекционно-педагогических программ и индивидуализации физического воспитания таких детей.

Цель исследования – определение общего уровня физической подготовленности и функциональной устойчивости с актуализацией степени сформированности двигательных качеств у детей с синдромом гиперактивности.

Материалы и методы исследования. В исследовании приняли участие учащиеся 4-х классов учреждений образования г. Минска (Республика Беларусь) с преобладанием гиперактивности в возрасте 9-10 лет (n=26; экспериментальная группа) и учащиеся аналогичного возраста без психофизических отклонений (n=30; контрольная группа). Возраст учащихся в 9-10 лет был определен с учетом функциональных возрастных особенностей, так как в данном периоде дети в основном уже овладевают базовыми двигательными действиями в беге, прыжках, метании, лазании, имеют наименьшие половые различия в двигательной активности (не более 10%), а также еще сохраняют наиболее тесную корреляцию между уровнем физического развития и степенью координационных возможностей. Среди исследуемых лиц с синдромом гиперактивности 69,2% (n=18) составляли мальчики и 30,7% (n=8) девочки. В силу этого в составе контрольной группы также было выдержано указанное соотношение: 70% (n=21) мальчиков и 30% (n=9) девочек. По

состоянию здоровья исследуемые учащиеся по ежегодным показателям медицинского осмотра относились: к I группе здоровья – 7,1% (n=4), ко II группе – 84% (n=47), III группе – 8,9% (n=5).

Уровень физической подготовленности оценивался по показателям тестовых упражнений (бег 30 м; прыжок в длину с места; поднимание туловища за 1 мин / поднимание прямых ног за 1 мин; наклон вперед из положения сидя; 6-минутный бег, челночный бег 4х9 м), согласно учебной программе для учреждений общего среднего образования с русским языком обучения I-IV классы Республики Беларусь [6]. Для углубленной оценки координационных способностей в качестве тестовых упражнений были выбраны: для оценки статической координации – проба Ромберга (стойка на одной ноге); для координационного дифференцирования – бег зигзагом, ведение мяча в беге с изменением направления, прыжки через скакалку, метание теннисного мяча на попадание в цель, стоя лицом и спиной к мишени.

Функциональные возможности организма определялись по результатам гипоксемических проб Штанге и Генчи с целью выявления уровня кислородного обеспечения и анаэробной устойчивости и результатам пробы Мартине-Кушелевского с целью анализа устойчивости сердечно-сосудистой системы к физической нагрузке.

Статистическая обработка полученных данных проводилась с использованием программы Statistica 6.0. Статистическая значимость различий между средними величинами при нормальном распределении определялась по t-критерию Стьюдента при $p < 0,05$.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ результатов исследования показал, что дети с синдромом гиперактивности имеют более низкие показатели общей физической подготовленности по сравнению с учащимися контрольной группы: средний балл уровня физической подготовленности составил 5,6 баллов по сравнению с 7,0 баллами у детей без психофизических отклонений. Хотя в целом физическое развитие учащихся обеих исследуемых групп соответствовало среднему уровню физической подготовленности. Наибольшее отставание было отмечено в развитии скоростно-силовых качеств (в среднем на 24%, $p < 0,05$), выносливости (в среднем на 44%, $p < 0,05$) и координационных способностей (в среднем на 48% по сравнению с таковыми у детей контрольной группы, $p < 0,05$) [7]. Следует также отметить, что в группе с синдромом гиперактивности наблюдалось большее соотношение лиц, имеющих низкий и ниже среднего уровни физической подготовленности (рис. 1). В частности, в контрольной группе учащиеся со средним уровнем физического развития составили в целом 64%, с высоким уровнем – 26% и лишь 10% лиц имели низкий уровень, тогда как низкий уровень развития был отмечен у 25% детей с синдромом гиперактивности ($p < 0,05$), высокий уровень среди данных лиц имели лишь 18% и средний уровень – 57% учащихся.

При характеристике координационных способностей у детей с синдромом гиперактивности наблюдались менее сформированные двигательные действия, что проявлялось в меньшей целевой точности метания мяча (на 19%, $p < 0,05$), недостаточном управлении пространственными параметрами движений в беге зигзагом, при ведении мяча и прыжках через скакалку (на 29%, 31% и 23% соответственно, $p < 0,05$). Показатели статической координации составили у детей с преобладанием гиперактивности в среднем $9,1 \pm 0,8$ с по сравнению с контрольной группой $13,1 \pm 0,7$ с ($p < 0,05$).

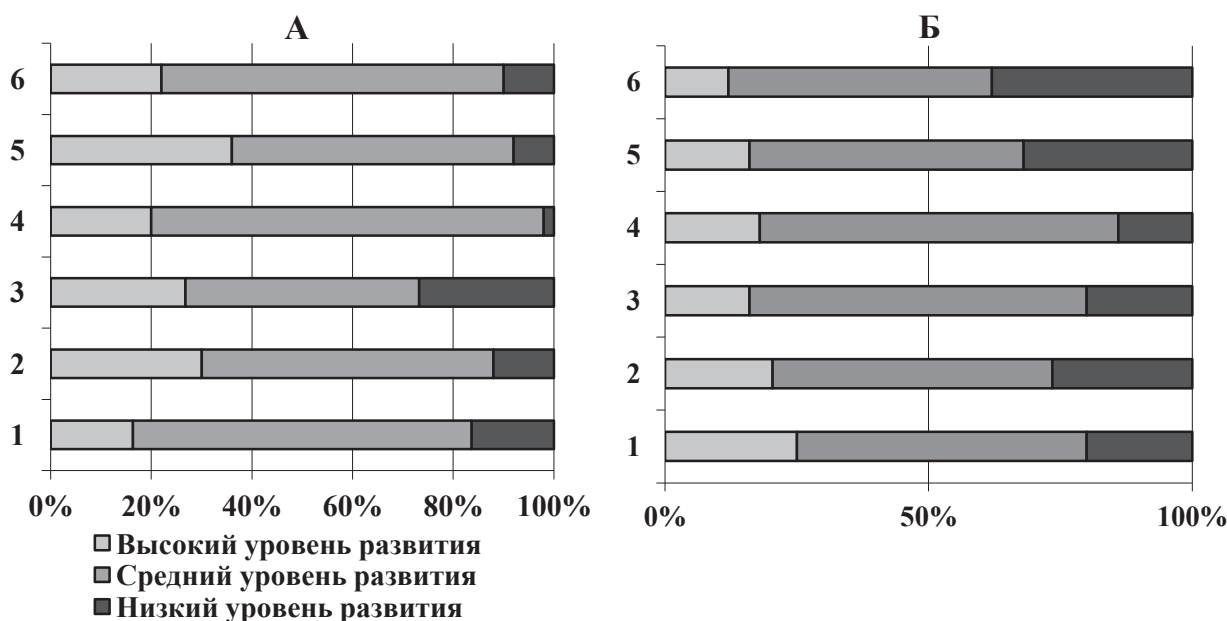


Рис 1. Показатели общей физической подготовленности учащихся контрольной группы (А) и учащихся с синдромом гиперактивности (Б)

1 – уровень развития быстроты, 2 – скоростно-силовых качеств, 3 – силовых качеств, 4 – гибкости, 5 – выносливости, 6 – координационных способностей. По оси абсцисс – процентное соотношение учащихся, имеющих определенный уровень физического развития; по оси ординат – группы оцениваемых физических качеств.

Анализ результатов гипоксемических проб Штанге и Генчи показал в целом удовлетворительный уровень кислородного обеспечения и анаэробной устойчивости организма у учащихся контрольной и экспериментальной групп: ни в одной из групп не было выявлено достоверных отклонений от нормы. Вместе с тем, в группе детей с синдромом гиперактивности отмечалось несколько большее преобладание лиц, с минимальным порогом допустимых показателей. В частности, минимальное время задержки дыхания на вдохе было отмечено у 23,1% учащихся экспериментальной группы и 10% учащихся контрольной группы, тогда как максимальное время удержания было отмечено лишь у 10% учащихся экспериментальной группы (у девочек – 40 с, у мальчиков – 46 с) и 20% учащихся контрольной группы (у девочек – 44 с, у мальчиков – 50 с). Минимальное время удержания дыхания на выдохе (менее 12 с) при проведении пробы Генчи было отмечено у 10% учащихся экспериментальной группы и лишь у 3,3% лиц контрольной группы; максимальное время удержания – у 43,3% учащихся контрольной группы (у девочек – 19 с, у мальчиков – 24 с) и 26,9% учащихся экспериментальной группы (у девочек – 18 с, у мальчиков – 22 с).

При оценке адаптации сердечно-сосудистой системы к физической нагрузке на основании результатов пробы Мартине-Кушелевского установлено, что у детей с гиперактивностью диапазон прироста пульса был выше: в 46% случаев соответствовал допустимой реакции прироста пульса на 51-75%, в 19% случаев – неблагоприятной реакции свыше 80% и только в 35% случаев – благоприятной реакции в пределах прироста на 25-50%. Полученные данные, с учетом более высокого уровня двигательной активности, выявленного у учащихся с гиперактивностью в более ранних исследованиях [7], а также смещения вегетативного баланса в сторону симпатикотонии (показатели индекса Кердо в 84,6% случаев соответствовали уровню +16 и более) можно рассматривать как признак более низкого уровня адаптационных возможностей сердечно-сосудистой системы и повышенного риска ее напряжения. Схожие результаты были отмечены и

другими исследователями: дети с синдромом гиперактивности характеризуются выраженной тахикардией, более высоким уровнем АД и вегетативного индекса на фоне более низких значений ударного объема крови и минутного объема кровообращения, а выраженная симпатикотония инициирует удлинение периода напряжения желудочков и сокращение диастолической паузы, что в дальнейшем может способствовать стойкому снижению функциональных возможностей организма и физической работоспособности [2, 5, 8].

Выводы. В заключении следует отметить, что общий уровень физической подготовленности и здоровья у детей с синдромом гиперактивности отличается от такового у учащихся без проявлений психофизической активности и требует более пристального внимания в области физического воспитания. В частности, следует ориентироваться на более широкое использование физических упражнений преимущественно аэробного характера, в виде равномерного тренинга легкой и средней интенсивности, а также активнее применять спортивные подвижные игры с элементами ритмических и кинезиологических упражнений, что позволит улучшить координационные качества, сформировать умение произвольного мышечного управления и расслабления, а также будет способствовать общему целевому тренингу организма и улучшению психофизической устойчивости.

Список использованной литературы

1. Панков М. Н. Клинико-физиологические проявления дефицита внимания с гиперактивностью у детей (обзор литературы) / М. Н. Панков [и др.] // Вестник новых мед. технологий. 2013. Т. 20, № 3. – С. 91–97.
2. Касатикова Е. В. Синдром дефицита внимания с гиперактивностью у детей: распространенность, факторы риска, особенности катехоламинового обмена: диссерт. на соиск. уч. ст. канд. мед. наук: 14.00.16 – патологическая физиология / Е. В. Касатикова. – М.: 2000. – 165 с.
3. Могилевская Т. Е. Коррекция двигательной сферы дошкольников с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью: автореф. диссерт. на соиск. уч. ст. канд. пед. наук: 13.00.03 – коррекционная педагогика (олигофренопедагогика) / Т. Е. Могилевская. – Екатеринбург: Изд-во ГОУ УГПУ, 2009. – 23 с.
4. Полудницына Т.В. Использование комплекса подвижных игр в коррекционной работе с младшими школьниками с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью / Т. В. Полудницына // [Электронный ресурс] URL:<http://www.методкабинет.рф/index.php/publications/sport/1320-poludnitsina.html> (Дата обращения: 26.03.2018).
5. Первова Ю.В. Возможности неинвазивного мониторинга динамики состояния детей с синдромом гиперактивности и дефицита внимания / Ю. В. Первова // Электр. научн.-образ. вестник «Здоровье и образование в XXI веке». 2006. № 12 (Т. 8). С. 591. [Электронный ресурс] URL:<http://elibrary.ru/item.asp?id=23776194> (Дата обращения: 12.04.2017).
6. Учебные программы для учреждений общего среднего образования с русским языком обучения I-IV классы / Национальный ин-т образования Министерства образования Республики Беларусь; Минск: НИО, 2012. – 240 с.
7. Соловьёва Н. Г. Уровень физической подготовленности учащихся с синдромом дефицита внимания и гиперактивности / Н. Г. Соловьёва, Ю. Г. Наапетян, Т. Л. Смородская // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2017. Т. 2, № 2. – С. 95-101.
8. Гребнева Н. Н. Морфофункциональные показатели детей младшего школьного возраста с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью / Н. Н. Гребнева, Р. И. Канбекова, М. В. Смирнова // Вестник ЧГПУ. Серия: Биологические науки. 2015. № 5. – С. 149–154.

Сыроваткина И. А., Бурыченко А. В.

ФОРМИРОВАНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ У УЧАЩИХСЯ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Таганрогский институт имени А. П. Чехова (филиал)
Ростовского государственного экономического университета, Россия

В статье представлена методика формирования самостоятельности у учащихся в процессе проведения занятий по физической культуре. Представлены результаты исследования в условиях реализации дифференцированного подхода на уроках физической культуры.

Постановка проблемы. В настоящее время в новых социально-экономических условиях от образовательного учреждения требуется, чтобы за годы обучения в нем школьники могли приобрести опыт самостоятельных действий, овладеть навыками самостоятельной организации своей деятельности, развить свои творческие потенциалы.

Самостоятельная деятельность – это деятельность, в процессе которой человек, зная конечную цель, сам ставит перед собой задачи, ведущие к достижению этой цели, самостоятельно подбирает средства и методы, а так же способы действий необходимые для решения поставленных задач и сам контролирует правильность их выполнения [1, с 68].

В процессе проведения уроков по физической культуре основной целью учителя должно быть воспитание ученика, способного выполнять физические упражнения самостоятельно. Для этого необходимо, чтобы ученик ясно представлял, зачем его обучают этому действию, какого его влияние на организм и механизм его выполнения. Для этого надо не преподносить эти знания в чистом виде, а стремиться к тому, чтобы ученик «добывал» эти знания в процессе обучения [2, с. 84].

Цель исследования изучить особенности формирования самостоятельности детей 11 – 12 лет при реализации дифференцированного подхода на уроках физической культуры.

Гипотеза исследования: мы предположили, что физкультурно-оздоровительная деятельность в образовательном учреждении будет способствовать успешному воспитанию самостоятельности у детей, при реализации специально разработанной программы, в которой будут учитываться принципы преемственности, непрерывности, возрастающей трудности, а так же интересы ребенка.

Для определения уровня двигательной активности ребенка проводился хронометраж времени двигательной деятельности в течении дня, в течении недели. Выполнялось это в качестве домашнего задания к следующему уроку физкультуры, так же для проведения самоанализа один раз в четверть.

Для проведения и диагностики физического состояния и здоровья использовался дневник самонаблюдения, включающий в себя комплекс критериев с градацией по принципу светофора (зеленый – желтый – красный). В тетрадь был внесен комплекс состоящий из минимального набора антропометрических показателей, тестов состояния сердечнососудистой и дыхательной систем, показателей физического развития.

В оценочном плане «зеленый» соответствует оценке «отлично» или «хорошо», «желтый» – «удовлетворительно», «красный» – «неудовлетворительно».

Диагностика показателей проводилась в начале сентября, января и мая в течение первых 2-х занятий, что позволяло провести мониторинг показателей. Полученные при проведении диагностики данные заносились в рабочую тетрадь и соотносились с

соответствующей графой цветового показателя, закрашивались в соответствующий цвет.

В соответствии полученными данными, в порядке домашнего задания каждый учащийся составлял план-сочинение о действиях, необходимых для перевода «красных» показателей в «желтые», «желтых» — в «зеленые». Индивидуальную коррекцию выполненного задания проводил учитель.

Исходные данные рабочей тетради по физкультуре учеников представляли результаты самооценки общего уровня двигательной активности, состояние здоровья и возрастного физического развития, домашнее сочинение по корректирующим комплексам упражнения на основе проведенных результатов самодиагностики, включающие замечания, дополнения и рекомендации учителя. Такой же блок материалов заносился в тетрадь в январе и мае.

Следует отметить, что сегодня практически каждому школьнику приходится рекомендовать домашние оздоровительные и лечебные комплексы как специальные, так и дополняющие утреннюю гигиеническую гимнастику.

При планировании индивидуального объема двигательной активности необходимо учитывать интересы учащихся, условия мест в которых они будут применяться (пешие, лыжные, кроссовые прогулки и т.д.). Самостоятельные занятия должны составлять не менее 30-40 минут в день.

Одним из основных требований при проведения самоконтроля, было то, что учащийся должен был отмечать в дневнике самоконтроля частоту сердечных сокращений для проведения самоконтроля во вводной и заключительной части каждого занятия. Так же регистрировались общее самочувствие в процессе занятия физической культурой, результаты беговых и прыжковых упражнений, общее число их повторений. Текущие записи делались в заключительной части урока, для которых отводились последние 2-3 минуты занятия.

Суть исследования заключалась в том, что бы апробировать введение в учебно-воспитательный процесс дневника самоконтроля в экспериментальную группу и проследить тенденцию развития физического состояния и здоровья детей.

Результаты исследования и их обсуждение. В начале эксперимента между группами имелись достоверные различия у мальчиков по ЧСС и по показателям 6-ти минутного бега ($P < 0,05$), по остальным показателям группы не отличались. В группах девочек в начале эксперимента имелись достоверные различия, по показателям роста, веса и индекса массы тела ($P < 0,05$), остальные показатели в группах не имели достоверных различий.

Формирующий эксперимент показал, что в экспериментальной группе в группе мальчиков произошли положительные изменения по следующим показателям: уменьшилось время восстановления пульса после 20 приседаний, увеличилось время задержки дыхания ($P < 0,05$). Так же формирующий эксперимент показал, что в экспериментальной группе в блоке физической подготовленности результаты оказались выше на достоверном уровне по шести показателям ($P < 0,05$): подтягивание на перекладине, 6-ти минутный бег, бег 30 метров, челночный бег 3х10 метров, наклон вперед из положения сидя, прыжок в длину с места ($P < 0,05$).

В группе девочек формирующий эксперимент так же показал достоверные различия по следующим показателям: уменьшилась ЧСС в покое и время восстановления пульса после 20 приседаний ($P < 0,05$), по физической подготовленности так же имелись достоверные различия по пяти тестам: прыжок в длину с места, бег 30 метров, челночный бег 3х10 метров, 6-ти минутный бег, наклон вперед из положения сидя ($P < 0,05$).

Формирующий эксперимент показал, что достоверных изменений не обнаружено в показателях роста, веса, индекса массы тела в группе мальчиков ($P < 0,05$), а показатели ЧСС в покое и 6-ти минутный бег имеют достоверные различия,

как в начале, так и в конце эксперимента ($P < 0,05$). Так же сохранились достоверные различия в группе девочек по показателям роста, веса, индекса массы тела ($P < 0,05$); в формирующем эксперименте по показателям подтягивание на перекладине у девочек достоверных различий не наблюдалось. По всей видимости, это обусловлено генетическими и индивидуальными особенностями детей.

Выводы. Таким образом, обобщая вышеизложенное, можно отметить, что уроки, построенные на основе технологии дифференцированного, обучения дают возможность ученику осваивать двигательную деятельность в благоприятных условиях, в соответствии с уровнем подготовленности, так же следует отметить, что у учащихся повысилась потребность к занятиям физической культурой и появилось желание «развить свои физические способности», сформировалось стремление к самосовершенствованию.

Список используемой литературы

1. Актуальные вопросы современной педагогики (II): материалы междунар. заоч. науч. конф. (г. Уфа, июль 2012 г.). – Уфа: Лето, 2012 – 174 с.
2. Арзуманов С. Физическое воспитание в школе: практические советы преподавателям. Ростов-н/Д.: Феникс, 2009 – 443 с.

РОЗДІЛ 2. АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ РЕАБІЛІТАЦІЇ, ВАЛЕОЛОГІЇ, ЛОГОПЕДІЇ, СПОРТИВНОЇ МЕДИЦИНИ Й АДАПТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Андреев Т. А., Клецков Н. А

СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ НАЦИИ КАК МЕДИКО-СОЦИАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА

Волгоградский государственный социально-педагогический университет, Россия

В данной статье проведено исследование представлений о здоровом образе жизни студентов педагогического университета по разработанной автором анкете, модифицированной в ходе работы. Проанализирована структура представлений студентов о ЗОЖ. Даны рекомендации по улучшению здоровья нации в целом.

Постановка проблемы. На сегодняшний день ведётся множество разговоров на тему подъёма страны. Но возникает вопрос: «Кто будет работать, если во многих городах наблюдается снижение численности населения, несмотря на экономическую поддержку государства?» Снижение рождаемости связано в большей степени с ухудшением здоровья людей.

Аналитики только и пишут о плохом состоянии здоровья населения страны. По их мнению, если эта проблема не будет решена, то количество граждан, способных работать резко уменьшится. По данным ВОЗ, 60% факторов, связанных с индивидуальным здоровьем и качеством жизни, коррелируют с образом жизни. Миллионы людей ведут нездоровый образ жизни. Поэтому они сталкиваются с болезнями, инвалидностью и даже смертью. Проблемы метаболических заболеваний, проблемы с костной системой, сердечнососудистые заболевания, гипертензия, избыточный вес, и т. п., могут быть причиной нездорового образа жизни. Взаимосвязь образа жизни и здоровья должна быть высоко оценена [2, с. 255].

Сегодня в жизни всех людей произошли большие изменения. Недоедание, нездоровое питание, курение, употребление алкоголя, злоупотребление наркотиками, стресс и так далее, являются презентацией нездорового образа жизни, зачастую популяризируются в качестве доминирующей формы жизни. Кроме того, люди сталкиваются с новыми факторами, которые снижают двигательную активность [6].

Большинство исследователей отмечают положительное влияние систематических занятий спортом на рост и физическое развитие студентов

К физическим упражнениям и спорту человек приобщается обычно в детском или юношеском возрасте, когда организм ещё не закончил своего развития. Известно, что этот процесс заканчивается довольно поздно [1, с. 114]. Занятия физическими упражнениями имеют огромное воспитательное значение – способствуют укреплению здоровья, повышению чувства ответственности, развитию настойчивости в достижении поставленной цели. Студентам, как будущим специалистам, важно научиться управлять своим психофункциональным состоянием, чтобы обеспечить успешность продвижения в профессиональной деятельности и жизнедеятельности в целом [5, с. 117].

Физическая культура благодаря своим свойствам, позволяет развиваться в обществе, достигать знания как физических, так и духовных, разрешать множество противоречий, достигать поставленных целей [3, с. 434; 4, с. 36].

Целью нашего исследования является выявление проблем со здоровьем у молодежи и способы их решения.

Объектом исследования выступали студенты Волгоградского государственного социально-педагогического университета факультета математики, информатики и физики.

Основные методы исследования: обзор и анализ научно-методической литературы по данной теме; социологическое исследование (анкетирование); статистическая обработка полученных данных.

Всего в опросе приняло участие 40 человек (90% девушек и 10% юношей) факультета «Математики, информатики и физики».

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ анкет показал, что в вопросе «Завтракаете ли вы по утрам?» 15% студентов ответили, что вообще не завтракают. Этот факт ярко показывает, почему так много людей, больных гастритом. Для полноценной работы желудка нужно есть минимум 3 раза в день (утром, днём и вечером).

В следующем вопросе, который касался проблемы сна, всего 45% ребят ответили, что спят 7-8 часов. Больше половины не спит положенное время. А ведь недосып seriously влияет на продуктивность и на здоровье в целом. Для восстановления здоровья после нарушения сна в течение недели потребуется около 2 месяцев. При более длительном нарушении эта цифра может составить год и больше.

На вопрос о времени проведения за компьютером и телефоном 65% опрошенных выбрали вариант «больше 4 часов». При нормальном зрении нормой считается цифра около 2 часов для компьютера и телефона одновременно. Превышение этой цифры может пагубно сказаться на здоровье глаз – человек станет хуже видеть и уже в молодом возрасте будет ходить в очках.

В теме питания также были выявлены не самые хорошие результаты. Лишь 40% студентов имеют здоровую пищу. Остальные 60% питаются фастфудом, и это не смотря на тот факт, что эта еда содержит огромное количество жиров, соли, сахара, различных ароматизаторов. Данная еда приводит к множествам заболеваний желудка.

Следующий вопрос был связан со стрессом. У 35% студентов постоянно имеется стресс по каким-либо причинам. Стресс наносит сильный вред здоровью. Из-за него человек подвержен частым простудным заболеваниям. Помимо этого обостряются хронические заболевания.

В последнем вопросе, связанном с личной гигиеной, студенты показали себя хорошо. 60% опрошенных чистят зубы два раза в день. Остальные 40% чистят один раз. Не встретились такие, кто вообще не следит за гигиеной полости рта.

Какое расстояние вы проходите в течение дня? 60% проходят около 5 км, остальные 40% только около 1–2 км в день. Это говорит об очень малой двигательной активности.

В другом вопросе про спорт половина опрошенных отметила, что не занимается постоянно спортом. Профессия педагога просто обязывает человека заниматься спортом именно из-за сидячего положения в течение долгого времени. Из-за пребывания тела постоянно в неподвижном состоянии человек получает заболевания опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы.

На вопрос, в каких спортивных мероприятиях вы участвовали? 11% – кросс нации, 36% опрошенных участвовали в соревнованиях по волейболу и футболу, 29% никогда не участвовали в спортивных мероприятиях.

При оценке своего физического развития и физической подготовленности 10% студентов оценили их на «отлично», 40% на «хорошо», 33% на «удовлетворительно» и 12% на «неудовлетворительно».

На содержащийся в анкете вопрос «Для того, чтобы занятия физической культурой были для тебя более интересные, нужно чтобы?». Студенты ответили:

«было больше тренажеров» – 26,4%, «рядом были друзья» – 18,1%, «было больше подвижных игр и эстафет» – 19,6%, «ты мог заниматься большую часть времени, теми упражнениями, которые нравятся тебе» – 7,3%, «нравился преподаватель» – 5,4%.

Выводы. Подводя итог проделанной работе, стоит отметить, что опрошенные практически не ведут здоровый образ жизни. Именно поэтому в нашей стране имеется такое большое количество людей, имеющих различные отклонения по здоровью. Исходя из всего вышеперечисленного, мы предлагаем проводить более активную агитацию ЗОЖ среди молодёжи, проводить различные мероприятия, посвящённые укреплению здоровья. В государстве мы видим хорошего спонсора, который может профинансировать строительство различных физкультурно-оздоровительных комплексов, занятие в которых будет доступно всем желающим. Помимо всего прочего, мы призываем каждого человека, самому следить за своим здоровьем, и не ждать, что кто-то, кроме вас, будет это делать.

Список используемой литературы

1. Виленский М.Я. Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 2-е изд., стер. – М.: КНОРУС, 2016. – 214 с.
2. Исаев Р.А. Исследование роли мотивации к занятиям физической культуры у студентов / Р.А.Исаев, Р.С. Шамсутдинов // Проблемы и перспективы развития науки и образования: материалы Международной (заочной) научно-практической конференции. – Кишинев, 2017. – С. 255-258.
3. Плетцер С.В. Физическое воспитание и спорт в формировании личности студенческой молодежи / С.В. Плетцер., В.В. Стешенко, Е.В. Хомутова // Аграрная наука - основа успешного развития АПК и сохранения экосистем: материалы Международной научно-практической конференции. – Волгоград: Волгоградский ГАУ, 2012. – С. 434-437.
4. Пискунов В.А. Здоровый образ жизни: учебное пособие / В.А. Пискунов, М.Р. Максинаева, Л.П. Тупицына. – М.: Прометей, 2012. – 86 с.
5. Ткачева Е.Г. Здоровье студенческой молодежи в современных учебных заведениях / Е.Г. Ткачева, Е.В. Хомутова, Т.А. Андреев // Проблемы качества физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений: материалы 5-й Международной научно-практической конференции. – Екатеринбург: ФГАОУ ВПО «Рос. гос. проф. – пед. ун-т», 2015. – Ч. 2 – С. 117-120.
6. Шавырина С.В. Оценка ценностного отношения к здоровью студентов ДПО и филологического факультетов ОГУ / С.В. Шавырина, Н.В. Тимохина: научная статья [Электронный ресурс]. - http://oreluniver.ru/file/science/confs/2015/sport/publ/1_SHavyrina_.pdf (дата обращения: 2.04.2018).

Бобрик Е. А., Малах О. Н.

ОТНОШЕНИЕ УЧАЩИХСЯ-СПОРТСМЕНОВ К ПРОБЛЕМАМ ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Витебский государственный университет имени П. М. Машерова,
Республика Беларусь

В статье представлены результаты анкетирования по оценке отношения учащихся-спортсменов к проблемам здоровья и здорового образа жизни. Учащиеся училища ориентированы на здоровый образ жизни. Каждый из них, старается правильно питаться, заниматься физическими нагрузками, придерживаться здорового образа жизни. Вместе с тем, некоторые вопросы, касающиеся здорового образа жизни, вызвали затруднения в ответе, что вызывает необходимость воспитания у учащихся представлений о сущности здорового образа жизни и расширения кругозора в сфере здоровья.

Постановка проблемы. Основные этапы роста и развития ребенка приходятся на период школьной жизни — от 6 до 18 лет. Поэтому система

организации учебной и воспитательной деятельности в учреждении образования имеет первостепенное значение для охраны здоровья детей, формирования здорового образа жизни [1]. Исследованиями ведущих гигиенистов установлено, что, даже принимая во внимание многофакторность воздействия на здоровье детей окружающей среды, вклад внутришкольных факторов в формирование «нездоровья» достаточно велик (21–27%). К основным неблагоприятным внутришкольным факторам относят:

- несоблюдение должного санитарно-гигиенического и противоэпидемического режима;
- недостаток физической активности школьников;
- несоблюдение гигиенических требований к организации учебного процесса;
- неудовлетворительная организация питания в школе (в частности, недостаточное обеспечение учащихся горячим питанием);
- отсутствие индивидуального подхода к учащимся с учетом их психологических, физиологических особенностей и состояния здоровья;
- недостаточный уровень гигиенической, физиологической и психологической грамотности педагогов;
- низкий, слабо формируемый школой уровень культуры здоровья учащихся [2].

Успешное функционирование учреждения образования с учетом сегодняшнего состояния здоровья детей невозможно без создания единого профилактического пространства, обеспеченного взаимодействием педагогов, психологов, медицинских работников, врачей-гигиенистов, учащихся и родителей, которые согласованно решают общие задачи, связанные с заботой о здоровье, и принимают на себя ответственность за результаты [3].

Цель исследования состоит в анализе отношения учащихся училища олимпийского резерва к проблемам здоровья и здорового образа жизни.

Результаты исследования и их обсуждение. Среди учащихся 8 класса училища олимпийского резерва было проведено анкетирование, которое касалось оценки уровня отношения учащихся-спортсменов к проблемам здоровья и здорового образа жизни, и включало 11 вопросов. В анкетировании приняли участие 29 человек (девушек – 15 (52%), юношей – 14 (48%)). Возраст респондентов составлял от 13 лет - до 14 лет.

На вопрос об оценке состояния своего здоровья большинство респондентов (28 чел.) оценили состояние своего здоровья как хорошее. И лишь 1 респондент оценил состояние здоровья как удовлетворительное. Наиболее важными условиями для сохранения здоровья у учащихся являются регулярные занятия спортом (20%), что является положительным моментом, ведь это одна из главных составляющих образа жизни спортсменов. Далее идут знания о том, как заботиться о своем здоровье (16%) и выполнение правил здорового образа жизни (16%). Наименее же важными условиями ребята посчитали отсутствие физических и умственных перегрузок (2%), хорошую наследственность (11%) и возможность консультаций и лечения у хорошего врача (11%).

Наибольший процент респондентов (48%) считают информацию о том, как заботиться о своем здоровье полезной и интересной. Настораживает тот факт, что 7% учащихся-спортсменов не считают эту информацию полезной, а 4% и вовсе не интересуется данным вопросом. Что касается заботы о здоровье, то 28 респондентов (97%) вполне достаточно заботятся о своем здоровье. И только 1 респондент (3%) указал на недостаточную заботу о здоровье, что может говорить о недостаточных знаниях учащегося в данном вопросе.

Вопроса о том, откуда ребята узнают, как заботиться о здоровье показал, что наиболее достоверной информацией учащиеся считают информацию, полученную

от родителей (36%), доверие к информации, полученной в училище ниже (20%). Меньше всего ребята доверяют информации в Интернете (14%) и от друзей (13%). Это является положительным моментом, так как сверстники и друзья могут передавать недостоверную, искаженную информацию, а информация в Интернете может оказаться ложной. Меньше всего информации по заботе о здоровье ребята получают из телевизионных передач (9%) и журналов, книг (8%). Из этого следует, что учащиеся редко читают, и смотрят познавательные телепередачи.

Неожиданный результат вызвал вопрос о курении, в котором 10% признались, что пробовали курить. Остальные же 90% (26 чел.) никогда не курили. Вопрос относительно употребления алкоголя дал следующую картину: только лишь 69% (20 чел.) никогда не пробовали алкоголь, 28% учащихся - спортсменов (8 чел.) пробовали алкоголь пару раз в год. Наибольшее удивление вызвал факт, что 3% (1 чел.) употребляет спиртные напитки один или два раза в месяц. В вопросе об употреблении наркотических веществ 100% учащихся-спортсменов указали, что никогда не пробовали наркотические, токсические вещества и вещества, повышающие результативность. Вместе с тем 3% учащихся на одном из этапов задумывался об использовании вещества, повышающие результативность. Остальные 28 человек (97%) никогда не рассматривали данную возможность.

Проанализировав ответы на вопрос о том, какие темы больше всего интересуют учащихся-спортсменов можно сказать, что на первое место ребята поставили физические упражнения и спорт (26%), что несомненно, является важным компонентом их жизни. Далее следует снижение и набор веса (19%) и управление эмоциями (16%), что так же является необходимым в спортивной деятельности. Информацию о половом воспитании (7%), нарушении питания (7%), инфекциях передаваемых половым путем (7%) и межличностных отношениях ребята посчитали менее интересной. Радует тот факт, что наименьший интерес у учащихся вызывают темы курения (2%), алкоголя (2%), влияния наркотиков (2%) и вещества, повышающие результативность (2%).

На вопрос вредно ли неправильное питание 23 респондента (79%) ответили, что вредно, у 4 ребят вопрос вызвал затруднения (14%) и 2 человека (7%) считают неправильное питание совсем не вредным, что удивительно, ведь для спортсменов правильное питание – залог отличных результатов. Что касается употребления алкоголя большинство ребят (28 человек – 97%) считают, что это вредно и только 1 человек (3%) затрудняется в ответе. А вот употребление наркотиков 100% учащихся считают вредным для здоровья. Вопрос о вреде сидячего образа жизни вызвал затруднения у 7 человек (24%), большинство же 20 человек (69%) указали его как вредный фактор. И совсем не вредным посчитали 2 человека (7%).

На вопрос о самой распространенной пагубной привычке – курении, 100% учащихся-спортсменов ответили утвердительно. Что является хорошим показателем, ведь для спортсменов курение негативно сказывается на росте мышц, приводит к ухудшению метаболизма.

Недоедание, как один из компонентов неправильного питания, только 19 человек (65%) считают вредным, 8 ребят (28%) затруднялись в ответе. И что удивительно, 2 человека (7%) посчитали совсем не вредным. Это может свидетельствовать, о недостаточной информированности в вопросах правильного питания. Ведь при недоедании организм не получает достаточное количество белков, жиров, углеводов, минералов и витаминов. А данные вещества являются наиболее ценными для спортсменов.

Вопрос о вредности запрещающих веществ, повышающих результативность большинство учащихся-спортсменов 25 человек (89%) ответили утвердительно. И только 3 человека (11%) затруднялись в ответе.

На вопрос, в каком возрасте, по Вашему мнению, следует говорить о вроде алкоголя, курения, наркотиках и болезнях, передаваемых половым путем, большинство указало возраст от 7 до 18 лет. Таким образом, можно сказать, что профилактические беседы необходимо проводить не только для старшеклассников, но и для детей среднего и младшего школьного возраста.

Выводы. В целом, учащиеся училища ориентированы на здоровый образ жизни. Каждый из них, старается правильно питаться, заниматься физическими нагрузками, придерживаться здорового образа жизни. Приоритетом для учащихся-спортсменов являются регулярные занятия спортом, знания о здоровом образе жизни и их ежедневное выполнение. Что касается таких пагубных привычек как употребление алкоголя, наркотиков, запрещаящих веществ, повышающих результативность и курения, то данные темы не являются интересными для ребят. Вместе с тем, некоторые вопросы, касающиеся здорового образа жизни, вызвали затруднения в ответе, что вызывает необходимость воспитания у учащихся представлений о сущности здорового образа жизни и расширения кругозора в сфере здоровья.

Список используемой литературы

1. Здоровьесберегающая среда как средство успешной социализации ребенка [Электронный ресурс] URL: <http://www.newreferat.com/ref-46976-6.html> (дата обращения 29.03.2018).
2. Масихнович Т.В. Факторы, влияющие на состояние здоровья учащихся в условиях общеобразовательной средней школы [Электронный ресурс] URL: http://academic.ru/publ/obshhaja_pedagogika/masikhnovich_t_v_factory_vlijajushhie_pa_sostojanie_zdorovja_uchashhiksja_v_uslovijakh_obshheobrazovatelnoj_srednej_shkoly/2-1-0-176 (дата обращения 01.04.2018).
3. Совместная профилактическая работа педагогов и родителей по сохранению здоровья обучающихся [Электронный ресурс] URL: <https://nsportal.ru/shkola/sotsialnaya-pedagogika/library/2011/11/23/sovместnaya-profilakticheskaya-rabota-pedagogov-i> (дата обращения 31.03.2018).

Дивинская А. Е.

ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОЕ ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ СИСТЕМЫ ПИЛАТЕС В АДАПТИВНОМ ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОК С РАЗЛИЧНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ ОСАНКИ

Волгоградская государственная академия физической культуры, Россия

Подобраны средства системы Пилатес для студенток 18-20 лет с различными нарушениями осанки. Разработаны и апробированы базы двигательных заданий на основе средств системы Пилатес; описано применение дифференцированного подхода на занятиях по адаптивному физическому воспитанию студенток с различными нарушениями осанки. Получена положительная динамика показателей физического развития, физической подготовленности, состояния осанки, функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем студенток.

Постановка проблемы. На протяжении последних десятилетий наблюдается значительное увеличение заболеваемости студенческой молодежи. Необходимо отметить, что у большей части исследуемого контингента параллельно диагностируются нарушения осанки и заболевания внутренних органов. С точки зрения физиологии это вполне закономерно, поскольку состояние позвоночного столба, которое находит своё отражение в осанке, во многом определяет возможности нормального функционирования внутренних органов. Это связано как с влиянием на пространственное положение внутренних органов, так и особенностями их иннервации [3, с. 12]. Вследствие увеличения числа студентов, имеющих

различные заболевания, в последние годы актуальными являются вопросы планирования и построения процесса адаптивного физического воспитания студентов специальных медицинских групп (СМГ). Большое внимание специалисты уделяют вопросу выбора эффективных средств коррекции нарушений осанки студентов, которые в ходе диагностики обнаруживают у 40-80% учащихся [2, с. 50]. В качестве основных средств коррекции нарушений осанки современные учёные рассматривают упражнения, из которых наибольшим оздоровительным эффектом характеризуются хатха-йога, шейпинг, фитбол-гимнастика, пилатес. Применение перечисленных упражнений позволяет оказывать воздействие на глубокие и поверхностные мышцы, формирующие осанку и приводящие к симметричности развития мышечного корсета, а также способствуют улучшению кровообращения в мышцах, ликвидации мышечных спазмов, что является эффективным в занятиях со студентами, имеющими нарушения осанки [1; с. 98; 4; с. 15; 5, с. 21].

Таким образом, проблема коррекции нарушений осанки студентов является актуальной и, несмотря на определённую исследованность, требует дальнейшей разработки. В частности в плане использования средств системы Пилатес с целью применения дифференцированного подхода при различных нарушениях осанки студентов.

Цель исследования: разработать базы двигательных заданий на основе средств системы Пилатес для студенток с различными нарушениями осанки.

Результаты исследования и их обсуждение. Исследование проводилось на базе Волгоградского государственного медицинского университета с 2014 по 2017 годы. В исследовании приняли участие 25 студенток 18-20 лет с нарушениями осанки, отнесённые к СМГ.

Анализ данных медицинских карт позволил выявить следующие нарушения осанки студенток: сколиотическую осанку (53%), сутуловатую (19%), кифотическую осанку (16%), плоскую осанку (12%).

На этапе констатирующего эксперимента, в ходе начального тестирования выявлена недостаточность функциональных возможностей органов дыхания и кровообращения студенток, принимающих участие в обследовании.

Показатели физического развития и физической подготовленности ниже границ нормативных значений для указанной возрастной категории.

На этапе формирующего эксперимента образованы контрольная (КГ) и экспериментальная группы (ЭГ) по 13 и 12 человек соответственно. Начальные показатели КГ и ЭГ групп достоверно не различались. Для ЭГ разработаны базы двигательных заданий на основе использования средств системы Пилатес. Применялись упражнения программы Pilates Matwork. Комплексы упражнений реализовались поэтапно. На первом этапе занятий (начальный уровень сложности – продолжительность 2 месяца) использовались базовые упражнения, соответствующие уровню физической подготовленности и состоянию здоровья занимающихся. Все упражнения выполнялись только симметрично, укреплялся мышечный корсет. Начиная со второго этапа (продолжительность 5 месяцев) в занятия включались физические упражнения, оказывающие локальное корректирующее воздействие, применялся дифференцированный подход на занятиях. Для коррекции сколиотической осанки использовались асимметричные упражнения с умеренным растягиванием мышц и связок на вогнутой дуге искривления и укреплении ослабленных мышц – на выпуклой. При сутуловатой и кифотической осанке применялись упражнения, направленные на растягивание мышц голени и передней поверхности бёдер, мышц спины, на растягивание мышц предплечья и груди. При плоской осанке использовались упражнения, направленные на укрепление четырехглавых мышц бедер, живота, спины, рук и груди, на растягивание передней и задней поверхности бедер.

Применение указанных средств АФВ позволило выявить эффективность коррекции нарушений осанки студентов. В ходе педагогического эксперимента у студенток ЭГ произошли достоверные изменения показателей физического развития. В частности в результате применения грудного типа дыхания увеличились показатели на 5,1% ($p<0,05$), экскурсии грудной клетки (ЭГК) на 14,72% ($p<0,05$), жизненной ёмкости лёгких (ЖЕЛ) – на 13,52% ($p<0,001$), ЖИ на 15,81% ($p<0,01$) (табл.1).

Таблица 1

Динамика показателей физического развития студенток 18-20 лет с нарушениями осанки ($\bar{X} \pm \sigma$)

№ п/п	Показатели	Контрольная группа (n=13)			Экспериментальная группа (n=12)		
		До эксп.	После эксп.	При рос т%	До эксп.	После эксп.	Прир ост%
		$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$		$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	
1.	ОГК, см	85,51±2,1	86,33±2,3	0,96	86,03±5,90	90,42±2,47	5,1
T _{расч.}		0,92			2,31		
p		p>0,05			p<0,05		
2.	ЭГК, см	5,00±0,91	5,46±1,13	9,2	5,23±0,73	6,00±0,51	14,72
T _{расч.}		0,42			2,85		
p		p>0,05			p<0,05		
3.	ЖЕЛ, мл	2508,33± 87,47	2691,67± 162,14	7,3	2581,67± 76,38	2930,77± 137,75	13,52
T _{расч.}		3,44			7,36		
p		p<0,01			p<0,001		
4.	ЖИ, мл/кг	43,75±7,29	48,06±6,7 4	9,85	45,80±5,32	53,04±5,65	15,81
T _{расч.}		1,53			3,11		
p		p>0,05			p<0,01		

Необходимо отметить приросты показателей физической подготовленности.

В тесте на определение уровня пассивной гибкости («Растягивание позвоночника») обнаружены достоверные приросты студенток ЭГ – 12,36% ($p<0,05$). За период исследования увеличился показатель в тесте «Наклон вперёд стоя на скамье» на 42,57% ($p<0,05$).

Данные изменения мы связываем с включением в процесс АФВ упражнений на растягивание позвоночного столба в исходных положениях, способствующих его разгрузке – лёжа на спине, на животе, стоя в упоре на коленях.

В ЭГ увеличился показатель в тесте «Удержание туловища» на 14,59% ($p<0,05$), «Подъёмы туловища из положения лёжа на спине» – на 37,79% ($p<0,001$).

Эффективность воздействия разработанных комплексов упражнений системы Пилатес оказало влияние на состояние осанки. В ЭГ достоверно уменьшился показатель ромба Машкова на 34,85% ($p<0,05$). Плечевой индекс увеличился на 6,49% ($p<0,001$) (табл. 2).

В ЭГ количество студенток со сколиотической осанкой уменьшилось на 4 человека, с сутуловатой – на 2 человека, с кифотической – на 2 человека, с плоской – на 1 человека. Таким образом, в ЭГ количество студенток с нарушениями осанки сократилось на 9 человек.

Таблица 2

**Динамика показателей состояния осанки и физической
подготовленности студенток 18-20 лет с нарушениями осанки ($\bar{X} \pm \sigma$)**

№ п/ п	Показатели	Контрольная группа (n=13)			Экспериментальная группа (n=12)		
		до эксп.	после эксп.	Прирост%	до эксп.	после эксп.	Прирост%
		$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$		$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	
1.	Ромб Машкова, см	0,64±0,13	0,60±0,11	6,25	0,66±0,05	0,43±0,07	34,85
T _{расч.}		0,8			7,67		
p		p>0,05			p<0,001		
2.	Плечевой индекс,%	83,42±4,1 9	85,37±5,2 3	2,34	84,81±3,2 6	90,31±3,6 5	6,49
T _{расч.}		1,01			3,74		
p		p>0,05			p<0,001		
3.	Растяг. позвоноч., см	11,67±1,72	12,67±1,44	8,57	11,73±1,7 9	13,18±1,0 8	12,36
T _{расч.}		1,85			2,20		
p		p>0,05			p<0,05		
4.	Наклон вперёд стоя на скамье, см	4,25±1,76	4,42±1,83	4,00	4,91±2,26	7,00±2,28	42,57
T _{расч.}		0,26			2,06		
p		p>0,05			p<0,05		
5.	Удержание туловища, с	44,72±6,7 4	50,08±6,0 5	11,90	44,82±6,9 1	51,36±6,6 8	14,59
T _{расч.}		2,05			2,62		
p		p>0,05			p<0,05		
6.	Подъёмы туловища, (кол-во раз)	19,67±2,1 0	19,25±1,9 6	2,14	19,00±2,9 5	26,18±2,6 4	37,79
T _{расч.}		0,51			5,01		
p		p>0,05			p<0,001		

Соблюдение принципов рационального дыхания выразилось в снижении показателя ЧСС на 5,27% ($p<0,05$). Увеличилось также время задержки дыхания на вдохе (проба Штанге) на 16,67% ($p<0,01$) и на выдохе (проба Генчи) – на 33,91% ($p<0,01$).

Отмечена динамика указанных параметров КГ, в частности ЖЕЛ увеличилась на 7,3% ($p<0,01$), однако приросты остальных показателей недостоверны.

Выводы. Процесс адаптивного физического воспитания в специальной медицинской группе студенток с различными нарушениями осанки необходимо организовывать с учётом возраста, вида нарушения осанки, функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем, уровня физического развития, физической подготовленности лиц указанной категории. Учитывая названные условия, были разработаны и апробированы базы двигательных заданий на основе средств системы Пилатес для студенток 18-20 лет с различными нарушениями осанки (сколиотической, сутуловатой, кифотической, плоской). При проведении занятий осуществлялся дифференцированный подход. В результате проведенных исследований выявлена положительная динамика показателей физического развития, физической подготовленности; отмечено улучшение состояния осанки студенток (уменьшилось число студенток с нарушениями осанки). После освоения программы Pilates Matwork рекомендуется приступить к программе с использованием малого оборудования (фитболов, роллов, изотонических колец,

мячей малого диаметра, бодибаров). Применение дополнительного оборудования позволит повысить эффективность коррекции нарушений осанки студентов.

Список используемой литературы.

1. Беликова, Ж. А. Применение гимнастических упражнений хатха-йоги с целью коррекции функциональных нарушений позвоночника у студентов специальных медицинских групп / Ж.А. Беликова, В.Л. Кондаков // Культура физическая и здоровье. – Воронеж, 2012, вып. 3 (39). – С. 93-101.
2. Зеленская, Н. А. Новые подходы к коррекции нарушений осанки у студенток младших курсов / Н.А. Зеленская // Десятая Всероссийская медико-биологическая конференция молодых исследователей «Человек и его здоровье». Санкт-Петербург, 2007. – С.161.
3. Кашуба, В. А. Биомеханика осанки / В.А. Кашуба. – М.: Олимпийская литература, 2003. – 279 с.
4. Поньрко, Е. А. Коррекция осанки у студентов ВУЗов средствами оздоровительных видов гимнастики: автореф. дисс. ...канд. пед. наук: 13.00.04 / Поньрко Екатерина Александровна. – СПб, 2013. – 22 с.
5. Сквознова, Т. М. Приемы коррекции положением и физические упражнения на фитболах при нарушении осанки / Т.М. Сквознова, Ф.А. Юнусов // Лечебная физкультура и спортивная медицина. – 2013. - № 5 (113). – С. 19-26.

Махниченко А. С., Лобанова Г. П.

ФОРМИРОВАНИЕ У СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЁЖИ ЗОЖ

Астраханский государственный технический университет, Россия

В данной статье проводится изучение понятия “Здорового образа жизни, анализ формирования у современной молодёжи ЗОЖ, проводится исследование среди студентов с целью выявить, отношение современной молодёжи к формированию здорового образа жизни.

Постановка проблемы. На сегодняшний день ЗОЖ является актуальной проблемой формирования культуры здорового образа жизни, требующей комплексного подхода, не только среди детей, подростков и молодёжи, но и для всего населения.

Цель исследования состоит в анализе формирования и влияния ЗОЖ на личность, проведение анкетирования и выявление, отношение современной молодёжи к формированию здорового образа жизни.

Результаты исследования и их обсуждения. Что понимается под здоровым образом жизни? Понятие “Здоровый образ жизни” или сокращенно ЗОЖ появилось в 80-е годы XX века. В 1989 году профессор-фармаколог Израиль Брехман, первый кто начал продвигать научную концепцию ЗОЖ среди медиков. Брехман говорил, что человеку нужен полноценный сон, сбалансированное питание, свежий воздух и движение. “В 1991 году появилась наука валеология (от лат. valeo — «быть здоровым»), основанная на брехмановских идеях, так называемая наука о здоровье, в основе которой лежат правила гигиены, здорового образа жизни, основы экологической грамотности” [2, с. 45].

У каждого из нас различное понятие о ЗОЖ, социологические опросы показывают, что 35% людей включают в основу ЗОЖ: двигательную активность. 25% людей противники вредных привычек. 15% изучают теоретическую сторону вопроса о зож. Некоторые проверяют состояние своего здоровья регулярно, посещая врача. Таких людей оказалось всего лишь 11%. Что же такое ЗОЖ? “Здоровый образ жизни – это образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья, соблюдение определенных правил и норм для достижения долголетия и улучшения своего физического состояния”[1, с. 32]. По оценкам специалистов здоровье людей зависит на 50–55% от самого образа жизни, на 20% – от

окружающей среды, на 18–20% – от генетической предрасположенности, и лишь на 8–10% – от здравоохранения. Образ жизни – это устоявшаяся форма бытия человека в мире, выражающаяся в его поведении в процессе жизни, деятельности, интересах, убеждениях. Образ жизни человека — ключевой фактор, определяющий его здоровье, включает три категории: уровень жизни, качество жизни и стиль жизни.

Уровень жизни или уровень благосостояния считается одним из важнейших условий, определяющих образ жизни, эти условия могут быть достигнуты материальными и нематериальными благами.

Качество жизни – это степень удовлетворенности потребностей человека в зависимости от его собственной шкалы ценностей и личных приоритетов.

Стиль жизни – формы индивидуального поведения и склада мышления в повседневной жизни.

От того, что мы едим, зависит наша трудоспособность, заболеваемость, физическое развитие и рост, продолжительность жизни, поэтому правильное питание и здоровый образ жизни неразделимы. "Пища – это источник энергии. Наш рацион должен быть сбалансирован, он должен быть составлен из натуральных и качественных продуктов, которые давали бы нам пользу." [3, с. 54] Необходимо избегать перееданий, лишнего веса, именно он является причиной многих заболеваний. Размеренный режим приема пищи, также очень важен, именно он позволяет улучшить наше пищеварение, а именно усваивать питательные вещества и выводить ненужные.

В рамках данной темы был проведён опрос среди студентов различных университетов нашего города. Результаты анкетирования представлены напротив ответов в самом опросе:

1. Какая из составляющих ЗОЖ играет первоначальную роль? (расположить в порядке значимости? (первый – самый важный, последний – наименее важный):

- а) здоровое питание (39%)
- б) Физ.активность (47%);
- в) духовная активность
- г) Отказ от вредных привычек (9%) д) Гигиена организма (5%)

2. Употребляли ли вы алкогольные напитки?

- а) никогда (41%);
- б) иногда (59%);
- в) часто (0%)

3. Как вы относитесь к наркотическим веществам?

- а) никогда не употреблял (100%)
- б) пробовал (0%)
- в) употребляю (0%)

4. Курите ли вы?

- а) да (3%)
- б) нет (97%)

5. Посещаете ли вы занятия по физ. культуре в вашем учебном заведении?

- а) да (92%)
- б) нет (8%)

6. Влияет ли физическая культура на развитие личности?

- а) да (75%)
- б) нет (25%)

7. Как именно?

- а) всесторонне развивает способности личности с раннего детства (16%)
- б) развивает волевые и моральные качества (39%)
- в) укрепляет здоровье (42%)

г) готовит к будущей профессиональной деятельности (0%)

д) готовит к достижению высоких результатов (3%)

8. Что Вас побуждает к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью?

а) потребность в общении (4%)

б) потребность в проведении свободного времени (7%)

в) потребность в движениях и физических упражнениях (57%)

г) потребность в эмоциональной разрядке и отдыхе (25%)

д) потребность в самоутверждении (7%)

9. Как Вы оцениваете собственный уровень физической подготовки?

а) низкий уровень (23%)

б) средний уровень (68%)

в) высокий уровень (9%)

10. Хотели бы Вы повысить свой уровень физической подготовки?

а) да (68%)

б) нет (9%)

в) занимаюсь этим (23%)

11. Занимаетесь ли вы каким-либо видом физической активности (бег, тренажерный зал, езда на велосипеде и т.д.) и как регулярно?

а) больше 3-х раз в неделю (32%)

б) 2-3 раза в неделю (36%)

в) только на занятиях в университете (23%)

г) пару раз в месяц (9%)

д) совсем не занимаюсь (0%)

12. Делаете ли вы зарядку утром?

а) да (23%)

б) нет (77%)

13. Занимались ли вы когда-нибудь закаливанием (обливание холодной водой, солнечные ванны, нахождение на холодном воздухе и т.д.)

а) да (35%)

б) нет (65%)

14. Как часто вы занимаетесь закаливанием?

а) никогда (35%)

б) раз в год (55%)

в) регулярно (10%)

Выводы. По результатам опроса мы можем судить, что молодёжь имеет общие представления о ЗОЖ.

Таким образом, соблюдение ЗОЖ является важной составляющей полноценной жизни. Хорошее самочувствие, способность успешно переносить большие физические нагрузки, уверенность в своих силах, способность рационально планировать свой день, умения обеспечить свой полноценный отдых – всё это вы можете получить благодаря ведению ЗОЖ.

Здоровый образ жизни помогает нам осуществлять наши цели и задачи, успешно выполнять свои планы, преодолевать трудности, даже с огромными перегрузками. Благодаря ведению здорового образа жизни каждый человек имеет возможности для укрепления и поддержания своего здоровья, для сохранения трудоспособности, физической активности. Здоровье – бесценное состояние не только каждого человека, но и всего общества, поэтому чем больше людей будут соблюдать ЗОЖ, тем лучше будет для всех окружающих. В современном мире здоровье относится к высшим жизненным ценностям, поскольку оно выступает как необходимое средство достижения самых разнообразных жизненных целей человека и общества.

Список используемой литературы

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. - 3-е изд., доп., перераб.-М.:Физкультура и спорт, 2007.-64 с.
2. Брехман, И.И. Валеология – наука о здоровье. – Изд. 2-е, доп., перераб. – М.:Физкультура и спорт, 1990. – 208 с.
3. Рациональное питание/ Смоляр В.И. – Киев: Наук. думка, 1991. - 368 с.

Мурзатаева А. К., Рябоконт А. А.

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС КАК СРЕДСТВО СОЦИАЛИЗАЦИИ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

Павлодарский государственный педагогический университет, Россия

В статье представлены результаты исследования по влиянию настольного тенниса, как одного из ведущих видов спорта, на процесс социализации детей с ограниченными возможностями.

Постановка проблемы. Здоровый образ жизни сегодня это приоритет государственной политики в здравоохранении. В приоритете с этой темой Министерство здравоохранения РК рассматривает вопросы и социального характера: проблема детей с ограниченными возможностями, а именно их социализация [1]. Безусловно, данная тема изучена и с точки зрения медицины, и с точки зрения педагогики. И мы, в своей научной работе, тоже хотим уделить внимание этим двум вопросам.

На сегодняшний день офтальмологи всего мира рекомендуют настольный теннис, один из ведущих видов спорта, как лучшую зарядку для глаз слабовидящих детей. А если рассматривать настольный теннис с педагогической стороны, то он способствует развитию познавательных процессов детей и волевых качеств, а благодаря командной работе развиваются навыки коммуникации [2, с. 231].

Поэтому в нашем исследовании мы ставим перед собой следующую **цель исследования**: изучить влияние настольного тенниса на социализацию детей с нарушением зрения.

Объект исследования: социализация детей с нарушением зрения (10–15 лет).

Предмет исследования: влияние настольного тенниса на социализацию детей с нарушением зрения (10–15 лет).

Задачи исследования:

1. Подобрать диагностический инструментарий и провести экспериментальную работу.
2. Разработать и апробировать план по социализации детей с нарушением зрения.

Результаты исследования и их обсуждение. На начальном этапе нашей практической работы нами были сформированы две подгруппы детей:

1. Дети без нарушения зрения в количестве 5 человек.
2. Дети с нарушением зрения (без тяжелых патологий) в количестве 8 человек.

На протяжении 4 месяцев с детьми данных групп велась работа по 3 блокам: диагностический блок; коррекционно-эмоциональный блок; заключительный блок

Используя тест Михельсона мы проводили оценивание коммуникативных навыков детей с нарушением зрения [3, 4].

Диагностика коммуникативных умений Михельсона проводилась в форме тестирования, по результатам которого детям присваивалась определенная группа: компетентный, зависимый, агрессивный. В процессе анализа обработка полученных данных по тесту Михельсона в каждой группе проводилась отдельно: 40% детей в группе без нарушения зрения была присвоена категория «агрессивные», а 71%

детей в группе с нарушением зрения получили категорию «зависимые», оставшаяся часть детей в обеих группах была отнесена к категории «компетентные».

Если сравнивать общее состояние поведения детей обеих групп, то можно сказать, что дети группы с нарушением зрения более робкие и замкнутые, редко высказывают свою точку зрения, и чаще всего стараются оставаться в тени, чего напротив не скажешь о группе детей без нарушения зрения – они более активные, энергичные, стараются проявлять себя во всем.

Результаты диагностического блока свидетельствуют о необходимости развития коммуникативных навыков слабовидящих детей;

Сущность коррекционного-эмоционального блока состояла в проведение занятий по настольному теннису. Тренировка по настольному теннису состояла из 3 основных частей:

1. Подготовительная часть 12–15 минут
2. Основная часть 70 минут
3. Заключительная часть.

Подготовительная и основная части занятия были направлены на отработку основных навыков игры в настольный теннис. Во время заключительной части проводилась рефлексия, на которой мы использовали упражнения для сплочения коллектива, формирования доверительных и доброжелательных отношений между учениками секции [5, с. 21].

Каждый участник мог продемонстрировать свои лучшие стороны, нами были подобраны интересные ситуации хорошего и плохого поведения, которые учащиеся секции должны были оценить; также проведены игры на развитие доверия другим участникам, а также физминутки для расслабления и снятия напряжения. В этих же целях после окончания двусторонней игры в основной части тренировки оба игрока должны были пожать друг другу руки. Ежемесячные турниры по настольному теннису позволяли проводить рефлексию как по навыкам и умениям игры в настольный теннис, так и по оцениванию межличностных отношений в коллективе.

Цель заключительного блока продемонстрировать разницу в коммуникативных навыках детей до коррекционной работы и после, выяснить появились ли какие-либо изменения в данных.

При определении уровня коммуникативной компетентности и качества сформированности основных коммуникативных умений путем теста Михельсона:

- в группе детей без нарушения зрения количество детей, относящихся к числу «агрессивной группы» уменьшилось с 40% до 20% (рис 1).

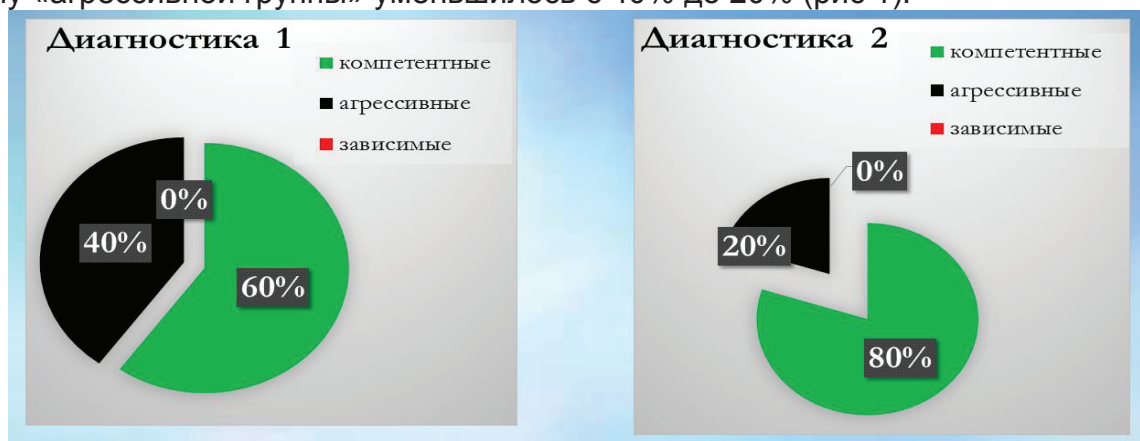


Рис 1. Сравнительные диаграммы первой и второй диагностик теста Михельсона в группе детей без нарушения зрения

- в группе детей с нарушением зрения количество детей «зависимой» группы значительно уменьшилось с 71% – 14%, соответственно число детей «компетентной» группы увеличилось до 86% (рис 2).

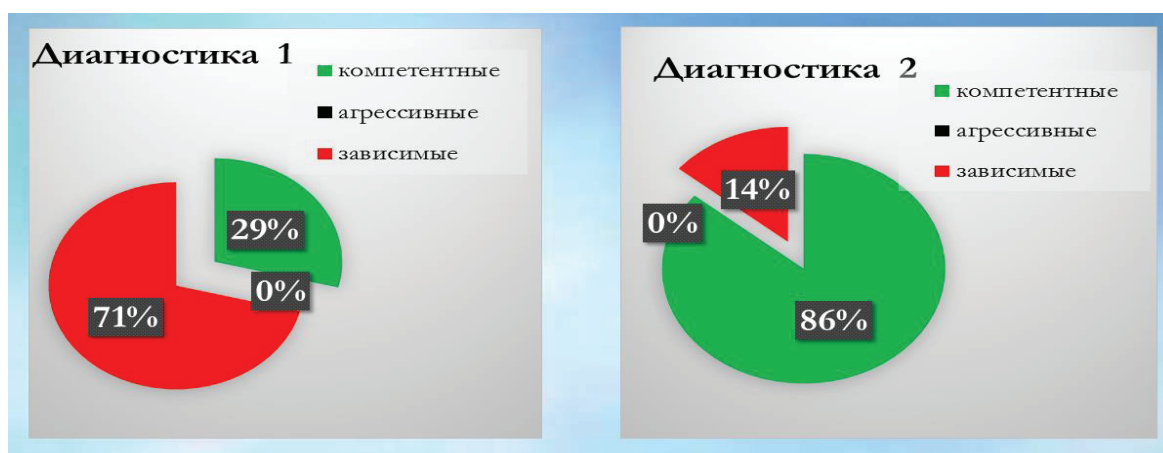


Рис 2 Сравнительные диаграммы первой и второй диагностик теста Михельсона в группе детей с нарушением зрения

Выводы. 1. Нами была проведена первичная диагностика, которая показала необходимость в развитии коммуникативных навыков слабовидящих детей;

2. Основываясь на результатах диагностики, нами была проведена коррекционная работа, включающая в себя: тренировки по настольному теннису и этапы рефлексии для сплочения коллектива и снятия эмоционального напряжения;

3. К концу коррекционной работы нами было констатировано развитие коммуникативных умений учащихся секции настольного тенниса.

Настольный теннис позволяет всесторонне воздействовать на дальнейшее развитие физических качеств и совершенствование психических способностей, а также содействует социальной интеграции детей с нарушением зрения.

Вся наша научная работа строилась на доброжелательном отношении и именно доброжелательное отношение окружающих людей помогло детям осознать, что мир намного добрее, чем они себе представляли и что не нужно было прятаться ото всех, боясь, что люди заметят их дефект зрения.

Список используемой литературы

1. Интернет-статья «В Казахстане необходимо уделять особое внимание пропаганде ЗОЖ среди населения- К.Масимов» 9.07.2015, www.zakon.kz
2. Есакова Г. Ваши глаза: Как сохранить и улучшить зрение. Москва. 2000
- 3.Рябокоть А. Готовность участников образовательного процесса к инклюзивному образованию / Рябокоть А., Маралбаева Д., Резник Л.В. Материалы III Международной научно-практической интернет конференции «Гуманитарное пространство науки: опыт и перспективы» Украина, 2016.
4. Диагностика детей среднего и старшего дошкольного возраста // учебное пособие для студентов, составитель : Э.Д. Гейци, - Новосибирск, 2006
5. Кириллова Н.А. Влияние занятий настольным теннисом на коррекцию зрения // научный журнал «Логопед», выпуск №12. 2016

Ткачева Е. Г., Петричук О. В.

ПРОФИЛАКТИКА ОСТЕОХОНДРОЗА ПОЗВОНОЧНИКА У СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Волгоградский социально-педагогический университет

В статье представлены причины появления остеохондроза, а также описаны методы профилактики по предупреждению и борьбе с ним.

Постановка проблемы. Сохранение здоровья у студентов – одна из важнейших задач нашего времени. По мере увеличения требований к качеству жизни возрастают и отклонения в состоянии здоровья, работе организма. Опорно-двигательная система не является исключением, ведь студенты испытывают

постоянные нагрузки на позвоночник во время учебы, а также ведут малоподвижный образ жизни [1, с. 249].

Сегодня остеохондроз является одной из молодеющих болезней. Совсем недавно эта болезнь проявлялась в основном у людей, достигших возраста 30-35 лет. На сегодняшний день статистические данные говорят о том, что этим заболеванием начинают страдать дети школьного возраста.

Как известно, 12–16 лет – возраст насыщенных гормональных перестроек, во время которого происходят значительные изменения в тканях межпозвоночных дисков и костной ткани. 16–25 лет – время овладения профессией, сопровождающееся существенными нагрузками на позвоночник, а низкий уровень активности и длительный период нахождения за компьютером без поддержки правильной осанки только усугубляют ситуацию [3, с. 121].

Цель исследования – разработка комплекса физических упражнений при сколиозе.

Задачи исследования.

1. Обучить студентов методам профилактики сколиоза.

Результаты исследования и их обсуждение. Остеохондроз позвоночника – дегенеративный процесс в межпозвоночном диске, который может проявляться как следствие старения, а так же возникать после травм [2, с. 113].

В результате деформирования крючковидные отростки давят на позвоночные нервы, тем самым, вызывая болевые синдромы. Развиваясь, остеохондроз позвоночника, не позволяет организму нормально функционировать, вследствие чего ухудшается кровообращение, возникает дискомфорт, падает уровень работоспособности и качества жизни.

Существует несколько видов данного заболевания: остеохондроз шейного отдела, остеохондроз поясничного отдела, остеохондроз грудного отдела, крестцовый остеохондроз.

Из-за того, что основная нагрузка приходится на поясничный отдел, именно этот вид остеохондроза является самым распространенным. Следующий по встречаемости – шейный остеохондроз, который выявляется в 25 % случаев.

Основными причинами для зарождения и развития остеохондроза служат:

1. Дегенеративные изменения в межпозвоночных дисках и окружающих их тканях
2. Излишнее напряжение нервной системы
3. Наличие вредных привычек
4. Чрезмерные нагрузки на опорно-двигательный аппарат
5. Неправильное питание, и как результат лишний вес
6. Отсутствие физической активности
7. Неблагоприятная экологическая среда
8. Ведение нездорового образа жизни и т.п.

В исследовании приняли участие студенты ВГСПУ. В течение семестра, тестируемая группа состояла из 25 человек, в возрасте от 17 до 21 лет, занимающиеся в специальной медицинской группе.

Среди студентов проводился опрос на жалобы при сколиозе. Ниже перечислены жалобы: головные боли, головокружение, иногда приводящее к потере сознания, боли в руках, плечах и грудной клетке, а также редко проявляющееся онемение языка.

Основным признаком грудного остеохондроза является боль в груди, между лопатками и между ребрами, которая может усиливаться при наклонах, резких движениях и дыхании.

Боль в области поясницы, усиливающаяся во время физических нагрузок и при движении, служит важнейшим симптомом остеохондроза поясничного отдела. Также сюда относят нарушение чувствительности ног.

Одной из главнейших задач профилактики остеохондроза является расширение адаптационных возможностей организма, в связи с этим, увеличение двигательной активности – это один из наиболее действенных методов профилактики. Именно движение способствует активизации физиологических процессов и восстановлению нарушенных функций опорно-двигательной системы. Также выделяют другие виды профилактических мероприятий по предупреждению и борьбе с остеохондрозом. Таковыми являются:

1. Своевременное диагностирование болезни;
2. Занятия лечебной физической культурой;
3. Посещение курсов массажа у специалиста;
4. Сохранение правильной осанки в положении сидя;
5. Занятия физическими упражнениями и соблюдение двигательного режима;
6. Занятия плаванием;
7. Соблюдение сбалансированного питания, поддержание оптимальной массы тела;
8. Посещение бань, саун;
9. Избегание переохлаждений и сквозняков.

С учетом всех данных был разработан комплекс упражнений [1].

Цель комплекса:

- а) укрепить ослабленные мышцы;
- б) уменьшить болезненные ощущения в местах прикрепления мышц;
- в) исправить неправильную осанку.

Примерный комплекс упражнений для укрепления мышц позвоночника:

Упражнение 1. И.п. – сидя, руки за голову. Медленный наклон головы назад. Удерживать голову в наклоне 5 сек. и вернуться в и.п.

Методические указания: Руки создают сопротивление головы.

Упражнение 2. И.п. – сидя на стуле, руки за голову. Наклон головы назад, прогнуться в грудном отделе, локти отвести назад, вернуться в и.п. Наклон головы вперед, округлить спину, вернуться в и.п.

Методические указания: При выполнении упражнения лопатками опереться о спинку стула.

Упражнение 3. И.п. – сидя на стуле, руки за голову. Поворот туловища налево и направо.

Методические указания: Повороты выполняем плавно, локти точно в стороны.

Упражнение 4. И.п. – сидя на стуле, руки на пояс. Плавный наклон туловища влево и вправо.

Методические указания: Плечи развернуты, локти точно в сторону.

Упражнение 5. И.п. – упор стоя на коленях (четвереньки), прогнуться в пояснице (прогните вниз), потом выгнуть спину вверх.

Методические указания: Выполнить упражнение несколько раз и в плавном темпе.

Упражнение 6. И.п. – лежа на спине, согнув ноги, руки вдоль туловища. Оторвать таз от пола и прогнуться в пояснице.

Методические указания: Удерживать эту позу 5 сек. и вернуться в и.п.

Упражнение 7. И.п. – лежа на спине, согнув ноги, руки в стороны. Поочередно положить ноги в стороны.

Методические указания: Стопы от пола не отрывать, выполнять упражнение плавно.

Упражнение 8. И.п. – лежа на спине, руки за голову, сгибаем ноги в коленях и крутим невидимые педали — «велосипедик».

Методические указания: В пояснице не прогибаться. Выполнять упражнение плавно.

Упражнение 9. И.п. – лежа на спине, отрываем поясницу и ягодицы, вместе с ногами перевести в вертикальное положение (стойка на лопатках «березка»)

Методические указания: Удерживать положение 10 сек.

Упражнение 10. И.п. – лежа на спине. Максимально округлите спину, колени притяните к груди. Покачайтесь вперед-назад.

Методические указания: Подбородок прижать к груди, голову назад не запрокидывать, руками захватить треть голени, локти прижать к туловищу.

В **заключение** хотелось бы отметить, что меры, предпринимаемые для избавления от остеохондроза, должны быть комплексными. Лучше всего начинать лечение заболевания на ранних стадиях, пока оно не повлекло за собой серьезных осложнений.

Список используемой литературы

1. Лемякина Е.Е. Физическая реабилитация при сколиозе / Е.Е. Лемякина, Т.А. Андреев // Мир без границ: актуальные проблемы современного инклюзивного образования: материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции для студентов и молодых ученых, посвященной Всемирному дню инвалидов. Министерство образования и науки Российской Федерации. – Ставрополь: ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт», 2017. – С. 249-251.

2. Наимов Р.К.. Состояние автономной нервной системы и фосфолипидного обмена при остеохондрозе: диссертация ... кандидата биологических наук: 03.00.13. - Душанбе: Таджикский государственный медицинский университет, 2007. – 113 с.

3. Нагайцева И.Ф. Организация занятий по физической культуре на основе применения фитбол-гимнастики для студентов с нарушениями и заболеваниями опорно-двигательного аппарата / И.Ф. Нагайцева, В.В. Стешенко // Грани познания. – Волгоград: Волгоградский государственный социально-педагогический университет, 2014. – № 3(30). – С. 121-125.

Усманходжаев Т. С., Мирзанов Ш. С., Люлина Е. С.

ВЛИЯНИЕ ВОСТОЧНОГО МАССАЖА НА МЫШЕЧНУЮ СИЛУ, ТОНУС И ПРОЦЕССЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЮНЫХ БОРЦОВ

Узбекский государственный университет физической культуры,
Республика Узбекистан

Восстановление – неотъемлемая часть тренировочного процесса, обязательное условие успешной спортивной деятельности. Так в одну из групп средств восстановления включены физиотерапевтические средства.

В представленной статье показаны результаты экспериментального исследования влияния применения средств восточного массажа и теплого душа на показатели мышечной силы, тонуса и восстановительные процессы. юных борцов.

Постановка проблемы. Постоянно возрастающие требования к тренировочной и соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов в единоборствах, обуславливают необходимость изучения мышечной работоспособности, особенно юных борцов. Данное состояние приобретает особое значение в странах с жарким климатом, так как последний является фактором, осложняющим изменения, происходящие в организме в процессе выполнения физических нагрузок. По этому, в проблеме спортивных тренировок юных спортсменов, изучение динамики работоспособности является достаточно актуальным.

Анализ работ посвященной изучению проблемы стимуляции и повышения работоспособности и восстановительных процессов спортсменов определили следующие авторы (Ю.В.Верхошанский, 1985; В.П.Филин 1987; В.И.Лях 1988, 2004; М.Я.Набатникова 1982; М.А.Годик 1988, А.А.Бирюков, 2013; Г.С. Туманян, 1988; В.Н.Платонов 1989; В.И.Лях 2002, Ф.А.Керимов 2001 и др.), которые выделяют использование физических средств как один из доступных и высокоэффективных путей повышения спортивной работоспособности.

Организация исследования. Нами было предположено, что более быстрое восстановление мышечной работоспособности после физической работы будет достигнуто при воздействии механических и температурных факторов на кожную рецепцию.

В качестве факторов, стимулирующих рефлекторным путём повышение работоспособности утомлённых мышц мы, применяли восточный массаж и тёплый душ.

В работе ставилась задача изучения воздействия восточного массажа и тёплого душа на функциональное состояние мышечной системы юных борцов.

Испытуемыми исследования являлись спортсмены, занимающиеся спортивной борьбой. Все исследуемые представляли возрастную границу 11–14 лет в составе 40 человек и являлись учащимися ДЮСШ (ГНП и УТГ)

Исследования проводились в периоды до проведения серии тренировочных занятий (в покое), тотчас же после тренировочных занятий продолжительностью 1 час 30 минут и спустя один, три и пять месяцев после начала регулярных занятий борьбой (в покое).

Анализ экспериментальных данных, представленных в данной работе позволяет характеризовать некоторые особенности организма тренированных юных спортсменов и оценить влияние указанных восстановительных факторов.

Известно, что комплексные исследования с использованием ряда методов даёт достаточно полную характеристику функционального состояния мышечной системы.

Нами были избраны следующие показатели и использованы следующие методики:

1. Мышечная сила по методике электродинамометрии (по А.В.Корабкову и Г.И.Черняеву);

2. Мышечный тонус – с помощью электромиотонометрии (по Ю.М.Уфлянду).

Все полученные количественные показатели обрабатывались статистически.

В процессе исследования измерение силы мышц производилось при сгибательных и разгибательных движениях на мышцах предплечья, плеча, бедра и голени. Мышечный тонус определялся на мышцах сгибателей предплечья. Двуглавой мышце плеча; разгибателях мышц предплечья – трехглавой мышцей плеча; разгибатели голени четырехглавой мышцей бедра. Измерения производились на левых и правых конечностях.

Используя ряд приёмов восточного массажа (неспецифические и специфические), а также душ с температурой воды до 40°, мы стремились оценить их восстановительную работоспособность.

Результаты исследования и их обсуждение. Во всех возрастных группах влияние восточного массажа оказалось однотипным: мышечная сила, понизившаяся после физической нагрузки, не только достигла исходных показателей, но и превосходила их. Таким образом, наблюдая повышение мышечной силы на более короткий срок при применении массажа, чем без него, мы имели основание отметить положительное влияние восточного массажа, направленного на восстановление мышечной работоспособности.

При исследованиях выявлено отчетливое изменение мышечного тонуса в результате массажа после тренировочных занятий. Наши наблюдения подтверждают данные других авторов, показавших, что тонус расслабления после острых тренировочных занятий выше исходного, т.е. мышцы остаются в напряженном состоянии вследствие снижения способности к произвольному расслаблению. Тонус сокращения после тренировочных занятий снижался. Из таблицы 1 видно, что в результате применения восточного массажа происходит значительные снижения тонуса расслабления и повышения тонуса напряжения, т.е. происходит восстановление нормального мышечного тонуса.

Обобщая данные по влиянию массажа, можно считать, что мышечная сила у юных борцов под его влиянием после физической нагрузки нарастает во всех возрастных группах.

Более быстрое восстановление мышечной силы после массажа отмечалось во всех возрастных группах без исключения групп мышц у юных спортсменов. Это выражено наиболее отчетливо в отношении разгибателей нижних конечностей.

Наиболее характерна динамика - снижения мышечной силы после тренировочных занятий и повышения ее после массажа, не только достигала до уровня исходных показателей, но и превышала их. Это наиболее было выражено в отношении мышц бедра и голени. Динамика мышечного тонуса после тренировочного занятия выражалась в его снижении при напряжении и в повышении его при расслаблении мышц.

Влияние восточного массажа выражалось в том, что диапазон между тонусом расслабления увеличивался за счет повышения первого и понижения второго. Это мы расцениваем как один из наиболее важных показателей восстановления мышечной работоспособности. Нарастание указанного диапазона характеризует не только состояние мышечной системы, но и механизмов нервной регуляции мышечной деятельности, т.е. отражает баланс нервных процессов. Этот вопрос в аналогичном плане связан в исследованиях А.И. Макаровой, А.Б. Гандельсмана.

Восточный массаж и теплый душ примененные после тренировочного занятия, оказывает нормализующее влияние на мышечную силу, мышечный тонус и кожную температуру.

В работе впервые проведены физиологические исследования по влиянию на организм юных борцов восточного массажа. На целесообразность этого указывал проф. И.М. Саркизов-Серазини. Положительное воздействие массажа выражалось в более быстром восстановлении показателей мышечной силы, которая даже превосходила исходные показатели, в увеличении мышечной работоспособности (по показателям продолжительности времени работы) в более быстром восстановлении мышечного тонуса и кожной температуры.

Выводы. Применение восточного массажа способствовало:

а) повышению мышечной силы у юных спортсменов всех возрастных групп, величина, которой не только достигала исходных показателей, но и превосходила их;

б) восстановлению нормального мышечного тонуса, что подтверждается изменениями амплитуды (диапазона) между тонусом напряжения и тонусом расслабления, который увеличивается за счет повышения тонуса - напряжения и понижения тонуса – расслабления.

Таблица 1

**Динамика мышечного тонуса после тренировочных занятий
под влиянием массажа и теплого душа в возрастной группе 11-14 лет (в единицах шкалы реохорда)**

показатели	Периоды наблюдений	расслабление			напряжение				
		Число наблюдений	Пределы колебаний показателей	M±m	±G	Число наблюдений	пределы колебаний	M±m	±G
Двуглавая мышца плеча	правая	До ТЗ* После ТЗ После душа После массажа	54 54 25 30	11-28 10-25 12-18 10-25	18,5±0,40 18,8±0,34 16,2±0,28 15,6±0,37	2,96 2,52 1,14 2,0	36-60 32-58 47-60 38-60	49,56±0,40 47,6±0,46 53,6±1,30 49,2±0,56	3,08 3,56 6,50 4,0
	левая	До ТЗ После ТЗ После душа После массажа	54 54 25 30	10-30 10-23 10-18 11-28	17,2±0,45 15,4±0,30 16,8±0,40 17,2±0,57	3,34 2,0 2,1 3,16	32-57 30-54 42-51 40-58	48,4±0,50 43,2±0,23 47,6±0,70 48,5±0,60	3,60 1,67 3,60 3,46
	правая	До ТЗ После ТЗ После душа После массажа	54 54 25 30	10-22 10-18 10-18 10-18	14,8±0,30 15,4±0,20 14,3±0,40 14,7±0,30	2,18 1,40 2,1 1,54	29-52 28-48 25-48 30-52	38,9±0,23 38,8±0,20 40,0±0,80 39,1±0,36	1,66 1,40 4,20 2,0
	левая	До ТЗ После ТЗ После душа После массажа	54 54 25 30	10-26 10-25 10-18 10-18	15,2±0,26 16,6±0,30 13,6±0,40 14,8±0,30	2,0 2,18 2,15 1,66	25-52 29-51 28-48 29-60	42,2±0,54 40,4±0,45 42,6±0,80 44,4±0,73	4,0 3,32 4,20 4,0
Четырехглавая мышца бедра	правая	До ТЗ После ТЗ После душа После массажа	54 54 25 30	15-31 19-35 21-28 18-30	26,4±0,34 27,2±0,27 25,3±0,44 25,0±0,36	2,52 2,0 2,2 2,0	34-57 31-56 44-50 34-57	44,8±0,44 48,2±0,44 46,0±0,90 48,4±0,85	3,24 3,20 4,6 4,72
	левая	До ТЗ После ТЗ После душа После массажа	54 54 25 30	17-40 22-37 21-28 15-39	27,2±0,38 29,0±0,27 25,3±0,56 27,0±0,67	2,82 2,0 2,8 3,46	34-60 32-62 52-56 34-58	47,8±0,54 48,0±0,62 54,0±1,10 51,2±0,67	4,0 4,56 5,50 4,0

Примечание: *ТЗ –тренировочное занятие

Применение теплого душа после тренировочного занятия способствовало понижению тонуса расслабления. Кожная температура во всех возрастных группах при этом достигает исходных показателей и в ряде случаев несколько превышает их.

Список используемой литературы

1. Васечкин В.И. Справочник по массажу "Медицина" 1990 год.
2. Вербов А.Ф. Лечебный массаж. 1998 год
3. Дубровского В. И. «Спортивный массаж Москва, изд. «Недра», 2000 г. из книги "МАССАЖ" Москва, изд. "Терра" 1997 г.
4. Залесова Е.Н. Энциклопедия лечебного массажа и гимнастики. Оригинальное издание начала 20 века. "ТрастПресс" 1999г.
5. Валеология – наука о здоровье. Учебно – методическое пособие\ под ред. А.Д. Соколова, З.С. Абишевой Алматы- Аты, 1999 г.

Яцун С. М.

ИССЛЕДОВАНИЕ ПРИМЕНЕНИЯ МЕХАТРОННОЙ СИСТЕМЫ НА ЭТАПЕ РЕАБИЛИТАЦИИ У НЕВРОЛОГИЧЕСКИХ БОЛЬНЫХ

Курский государственный университет, Россия

В статье рассматриваются вопросы изучения возможности использования мехатронного комплекса «ExoLite» для активной вертикализации и ассистирования при ходьбе на этапе реабилитации у больных с нарушениями мозгового кровообращения.

Постановка проблемы. Заболевания нервной системы являются одной из важнейших проблем современной клинической медицины, что обусловлено их широкой распространенностью, поражением лиц трудоспособного возраста, частой инвалидизацией больных и высокой летальностью. В нашей стране проживает свыше 1 млн. человек, перенесших инсульт, и более чем у 80% из них имеется инвалидность различной степени тяжести [1].

Наиболее частыми последствиями инсульта являются двигательные расстройства в виде параличей и парезов, чаще всего односторонних гемипарезов различной степени выраженности. По данным Регистра НИИ неврологии РАМН, к концу острого периода гемипарезы наблюдаются у 81,2% больных (гемиплегия – у 11,2%, грубый парез – у 11,1%, легкий парез – у 58,9%). Около 10% больных, переживших ишемический инсульт, полностью лишены возможности самообслуживания, и только 20% возвращаются к трудовой деятельности [2].

Основной целью реабилитации является улучшение качества жизни постинсультных больных и инвалидов и их социальная интеграция.

Медико-биологический аспект реабилитации основывается на методах лечебного воздействия, в первую очередь, это лекарственная терапия (в остром периоде заболевания), далее - методы физического лечения, обладающие рефлекторным и активизирующим действием на основные жизненные системы организма: лечебная физкультура, массаж, физиотерапия.

Восстановление двигательных функций является важной частью реабилитационных мероприятий. В связи с этим актуальной представляется задача по использованию технических средств, помогающих на этапе реабилитации осуществлять раннюю активизацию больных с целью предупреждения развития патологических состояний и осложнений, связанных с гипокинезией.

Одним из современных мехатронных устройств для реабилитации больных является экзоскелет ExoLiteMS [3].

Цель исследования состоит в изучении возможности использования мехатронного реабилитационного комплекса «ExoLite» для активной вертикализации

и ассистирования при ходьбе у больных с элементами сенсорной интеграции и ортопедической коррекции. Данный универсальный тренажер предназначен для пациентов с различными формами двигательных нарушений, возникающих вследствие заболеваний и повреждений ЦНС.

Механизм воздействия осуществляется путем низкоинтенсивной одновременной сенсорной стимуляции (тактильные, вестибулярные, кинестетические рецепторы, механорецепторы стоп) совмещенной по времени с коррекцией движений.

Основным преимуществом этого аппарата перед аналогами является то, что врач – реабилитолог самостоятельно может моделировать и реализовать самые разные паттерны движения у пациента с учетом характера повреждения и индивидуальных особенностей.

Особое внимание в данном устройстве уделено отработке навыков ходьбы без костылей и других приспособлений в полностью автоматизированном режиме.

Кроме того, применение биологических обратных связей дает возможность осуществлять непрерывную коррекцию внешних воздействий на нижние конечности пациента, что позволяет оптимизировать реабилитационные процедуры, особенно при проявлении спастических эффектов.

Результаты исследования и их обсуждение. Разработана расчетная схема, позволяющая рассматривать кинематику ходьбы системы человек-экзоскелет в сагиттальной и фронтальной плоскостях, выполнен кинематический анализ ходьбы человека, представленный на рис.1. Получены зависимости для определения проекций центра масс экзоскелета на горизонтальную плоскость и сформулированы условия, при которых выполняется устойчивая ходьба человека.



Рис.1. Серия фотоснимков, сделанных в процессе выполнения движений с помощью экзоскелета

Разработана методика проведения экспериментальных исследований. Проведены экспериментальные исследования походки человека, получены устойчивые режимы движения пациента.

Выводы. Анализ существующих технологий показывает, что повысить эффективность реабилитационных мероприятий можно за счет применения высокотехнологичного оборудования, позволяющего врачу-реабилитологу применять индивидуальные подходы, основанные на подборе оптимальной амплитуды и частоты, а также нормируемой силы, что открывает возможности для реализации персонифицированного подхода в реабилитации пациента.

Список используемой литературы

1. Симоненко В.Б., Широков Е.А., Фролов В.М. Клиническая кризология в кардионеврологии. Руководство для врачей. – М.: КВОРУМ, 2013. 294 с.
2. Стародубцева О.С., Бегичева С.В. Анализ заболеваемости инсультом с использованием информационных технологий // Фундаментальные исследования. – 2012. – № 8-2. – С. 424-427.
3. Yatsun S.M. Development bioengineering mechatronic module for exoskeleton human leg / S.M.Yatsun, A. Rukavitsyn // NaukaiStudia, 2013. – NR 17 (85), Przemyśl. PP. 39-46.

РОЗДІЛ 3. МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ

Давиденко В. Н.*, Хасанова Г. М.**

ПРОДУКТЫ ПЧЕЛОВОДСТВА КАК АЛЬТЕРНАТИВА ЗАПРЕЩЁННЫМ ПРЕПАРАТАМ В СПОРТЕ

Тульский государственный педагогический университет им. Л. Н. Толстого, Россия*
Узбекский государственный институт физической культуры, Ташкент, Узбекистан**

В статье рассматриваются проблемы современного спорта в целом, и проблемы с допингом в частности. Авторы предлагают в качестве альтернативы анаболическим стероидам - продукты пчеловодства.

Постановка проблемы. Использование фармакологических средств в современном спорте сегодня широко распространено. Постоянный рост национальных и мировых спортивных достижений и связанное с этим значительное повышение физической нагрузки в тренировке и нервного напряжения соревнований, омоложение спорта предъявляют организму человека чрезвычайно высокие требования. Слишком велик соблазн подняться на высшую ступень пьедестала и стать самым сильным, быстрым, выносливым, техничным и умным спортсменом, олимпийским чемпионом или чемпионом мира, не имея достаточной физической подготовки. Кратчайший путь - допинг. Современный спорт невозможно представить без допинга. За большой промежуток времени спорт вышел на новый уровень, да и наука не стоит на месте. Но, стараясь выиграть честно, спортсмены часто остаются за бортом своей профессии. Чтобы создать конкуренцию, профессионалы должны прибегнуть к помощи врачей и современных препаратов. Но и у успешной спортивной карьеры, которую обеспечивает применение допинга, есть другая сторона, где спортсмен рискует своим здоровьем. Что же делать спортсмену, что бы завоевывать титулы без применения?

Проблемы допинга и фармакологии были тесно взаимосвязаны еще в древние времена. Имеются сведения, что на античных олимпиадах атлеты снабжались какими-то "чудодейственными" лекарствами. Особенно широкое распространение в профессиональном спорте допинги получили в 50-60-е годы нашего века (велоспорт, тяжелая атлетика, плавание гребля, легкая атлетика, футбол). Это поставило под угрозу не только саму идею спорта, но и создало серьезную угрозу здоровью спортсменов. Зафиксирован ряд тяжелых осложнений и даже смертельных случаев, что побудило МОК и Международные спортивные федерации к запрету ряда групп препаратов, созданию Международной комиссии для борьбы с допингами и введении допинг-контроля на соревнованиях. Это способствовало также разворачиванию исследований по этой проблеме [4].

Цель исследования. Необходимы поиски новых путей выхода из создавшейся ситуации. Что же можно внести в спортивную диету для лучшего восстановления и улучшения результатов. Множество исследований проводятся среди разных продуктов. Многих специалистов привлекли исследования продуктов пчеловодства.

Результаты исследования и их обсуждение. Продукты пчеловодства используются человечеством с давних времен. Тысячи лет назад мед, воск и прополис применялись в Древнем Китае, Ассирии, Вавилоне и Индии в качестве лечебного средства. Врачи Древнего Египта за 1700 лет до н. э. составили первое известное руководство по применению продуктов пчеловодства в медицине. Великие врачи древности использовали мед для ускорения заживления ран, заболеваний печени, желудка. Уже тогда считалось, что мед способен продлить жизнь человека. Мёд очень легко: клетки организма практически не нуждаются в

затратах энергии на его переваривание. Цветочный мед содержит около 40 углеводов (в основном фруктозу и глюкозу), около 20 аминокислот, витамины, органические кислоты, минеральные вещества. Главная особенность меда – его большая энергетическая емкость, так как он является углеводным продуктом (в 100 г содержится 315–335 ккал). Углеводы меда представлены простыми моносахаридами, которые без предварительных стадий переработки поступают в кровь, пополняя энергетические запасы спортсмена, поэтому мед быстро утоляет голод и восстанавливает физические силы. Так, известен результат удачного сверхмарафонского заплыва по Дунаю на 2457 км 32-летнего пловца В. Стоянова в 1984 г. В свой рацион он включал мед с пыльцой [3].

Пчелиная пыльца содержит натуральные анаболические вещества растительного происхождения. Специфическое свойство пыльцы – проявление гормоноподобной активности, которая обуславливает мощное анаболическое действие. Пчелиная пыльца поставляет энергию, улучшает спортивную работоспособность и физическую выносливость, омолаживает кожу, активизирует иммунную систему, умственные способности, защищает от сердечных болезней и стресса. Кроме того, пыльца – настоящий концентрат аминокислот. Она не вызывает привыкания и побочных действий и может применяться очень длительно. Чаще всего спортсмены сочетают (при ежедневном приеме) мед в количестве 1 г на 1 кг веса тела и цветочную пыльцу 0,3 г на 1 кг веса на фоне сбалансированного питания. В результате применения пыльцы увеличивается количество гликогена в печени и в скелетных мышцах, уменьшается вязкость крови [4].

Маточное молочко (Royal jelly) представляет собой пастообразное вещество кремово-белого цвета, которым пчелы выкармливают пчелиную матку. Оно является мощным адаптогеном, вызывает прилив энергии, устраняет недомогания, нормализует обмен веществ, стимулирует кроветворение, защищает организм от инфекций, лечит артериосклероз и коронарную недостаточность, а также повышает умственную и физическую работоспособность, особенно в смеси с медом (1:100). Обладает анаболическим, общетонизирующим, противовоспалительным, спазмолитическим, бактерицидным и противовирусным действиями, повышает иммунитет, умственную и физическую работоспособность. Усиливает синтез ацетилхолина, что приводит к повышению мышечной силы и в то же время усиливает синтез адреналина в надпочечниках, способствующий развитию выносливости. Маточное молочко усиливает минералокортикоидную функцию надпочечников – ткани становятся более упругими. Маточное молочко улучшает липидный обмен [3].

Кроме того, в спортивной фармакологии могут широко применяться препараты на основе восковой моли – огнёвки, вытяжка из которой обладает большим анаболическим эффектом и способна увеличивать количество гемоглобина в крови.

Таким образом, на наш взгляд, применению анаболических стероидов и других запрещённых препаратов в спорте, есть реальная альтернатива - продукты пчеловодства. Они натуральны, практически не имеют побочных эффектов. Широкое внедрение продуктов пчеловодства положительно скажется и на сельском хозяйстве, позволит увеличить популяцию пчёл и урожаи опыляемых ими культур.

Но для реального повсеместного внедрения продуктов пчеловодства в спорт требуются жесткие меры по пресечению использования запрещённых препаратов (стероидов и других). Те меры, что существуют сейчас – недостаточны. Дисквалифицировать нужно пожизненно, и не только спортсменов, но и тренеров, руководство спортивных федераций.

Выводы. Только в сочетании с адаптивно-оздоровительными мероприятиями в распорядке дня, использование натуральных средств в спорте может оказаться перспективным [2]. Это позволит отойти от тех уродливых форм, которые

существуют в современном спорте и физической культуре, когда, например, пивные и табачные компании одной рукой травят народ, а другой спонсируют свои футбольные команды, рекламируя вредную для здоровья продукцию на стадионе. Необходимо широко пропагандировать натурализацию спорта, повышать его массовость, создавая бесплатные места для занятия физической культурой, а не застраивать стадионы, как это было сделано в Туле. Только тогда можно будет вырастить здоровое подрастающее поколение.

Список используемой литературы

1. Альциванович К. К. «1000 + 1 совет о питании при занятии спортом», Современный литератор, 2005. – 288 с.
2. Давиденко В.Н. Адаптивно-оздоровительная и развивающая направленность средств физической культуры в режиме дня младших школьников. Автореф. дисс.... канд.пед.наук.-Тула, 2009.-22 с.
3. Кулиненко О.С. Спорт: фармакологическая коррекция, допинг, питание.: Актуальные проблемы спортивной медицины // Труды Самарской областной федерации спортивной медицины, Т. 3. – Самара, 1999. – С. 6-59.
4. Сейфулла Р.Д. "Спортивная фармакология. Справочник". Спортивная фармакология, 1999. - 118 с.

Досин Ю. М.* , Ягур В. Е. ,Иголина Е. Н.***

ИССЛЕДОВАНИЕ СЕРДЕЧНОГО РИТМА У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МЕТОДА ИНТЕРВАЛОКАРДИОГРАФИИ

Белорусский государственный педагогический университет им. М. Танка*

Белорусский государственный медицинский университет**

Постановка проблемы. Профилактика нарушений регуляции сердечного ритма является в одной из важнейших проблем современной спортивной медицины. Разработка данной проблемы сложна в связи иерархией механизмов регуляции сердечного ритма, соподчинением кровообращения и других функциональных систем организма человека [1, 2, 3].

Данная проблема относится и к студенческой молодежи, обучение которой в вузе требует значительных умственных и физических нагрузок, особенно при занятиях спортом.

Следует отметить, что риск нарушений сердечного ритма примерно в два раза выше во время физической активности по сравнению с покоем и в три раз выше у спортсменов по сравнению с не спортсменами [1].

Цель нашего исследования была оценка функционального состояния variability сердечного ритма (BCP) организма у студентов в зависимости от уровня мышечной активности студентов, занятий физической культурой и спортом.

Материалы и методы. В настоящем научно-исследовательской работе проведено обследование 76 студентов с высокой мотивацией к занятиям физической культурой и спортом с квалификацией от кандидатов до мастеров спорта и специализацией футбол/хоккей, борьба, спортивный туризм. Средний возраст – 22,3±0,81 лет. Исследование проведено с согласия студентов.

Исследование включало электрокардиографию (цифровой интерпретирующий электрокардиограф Интекард-3-теле) и кардиоинтервалографию с использованием программы «Бриз-М» и аппаратной платформы.

Итоговое заключение включало интегрированную характеристику качества регуляции BCP по Р.М. Баевскому [4]. Для снятия кардиоинтервалограммы использовался 5 минутный временной период (Рабочая комиссия European Society of Cardiology and North American Society of Pacing and Elektrophysiology, М. Малик, 1996).

Проводился анализ следующих показателей кардиоинтервалограммы.

Временные параметры:

- MxdMn мс – размах распределения R-R интервалов;
- SDNN, мс – стандартное отклонение величин нормальных интервалов R-R – интегральный показатель баланса двух отделов вегетативной нервной системы;
- RMSSD, мс – квадратный корень из среднего квадратов разностей величин последовательных пар интервалов N-N. Значение двух последних показателей определяются преимущественно влиянием парасимпатического отдела вегетативной нервной системы;

- AMo, % – амплитуда моды;

- Si, усл.ед. – стресс-индекс.

Спектральные параметры:

- LF, мс² – мощность в диапазоне низких частот (0,04-0,15 Гц), маркер симпатических механизмов регуляции;

- HF, мс² – мощность в диапазоне высоких частот (0,15-0,4 Гц), маркер вагусных влияний;

- LH/HF – показатель баланса симпатической и парасимпатической активности;

- VLF, мс² – мощность в диапазоне очень низких частот (0,003-0,04 Гц), маркер церебральной симпатoadреналовой активности.

Анализ результатов исследования проводился по итоговым заключениям электрокардиографии и кардиоинтервалографии, полученной при математической машинной обработке, служащей прогностической функцией риска R+, выражаемой количеством символов «*», предложенной Р.М. Баевским.

Результаты исследования и их обсуждение. Высокая работоспособность лиц, занимающихся физической культурой и спортом, обусловлены совершенствованием механизмов адаптации и регуляции сердечной деятельности. Под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом происходят структурно-функциональные изменения сердца, растут функциональные резервы миокарда (систолического выброса крови, брадикардия, гипотония).

Заключения ЭКГ исследования дали общее представление о функциональном состоянии миокарда студентов, как физиологической норме в 47 (61,8%) случаях и в 28 (38,2%), как вариант допустимой нормы (аритмия, обусловленная высокой вариабельностью интервала RR, преходящая атриовентрикулярная блокада I степени, QT-синдром, CLC, запаздывание возбудимости наджелудочкового гребешка).

Итоговые заключения по результатам машинной обработки кардиоинтервалограмм были более информативными. Выделена контрольная группа студентов с нормальной BCP (R+=0, BCPBH, 13 студентов, 17,1%), критерии которой соответствовали данным специальной литературе [3], в которой преобладали студенты, занимающиеся физической культурой (9 человек). Количество спортсменов составило 4 студента.

Оставшаяся часть студентов была разделена на следующие группы: с повышенной вариабельностью сердечного ритма (ПВСР), с резко повышенной вариабельностью сердечного ритма (РПВС), с повышенной депрессией сердечного ритма (ПДСР).

Повышенная вариабельность сердечного ритма в группе (R-=**, ПВСР) наблюдалась у 11 (14,5 %) студентов, при преобладании в ней спортсменов (8 человек). Резко повышенная вариабельность сердечного ритма (R-=***, РПВСР) наблюдалась у 49 студентов (64,5 %), среди которых преобладали лица занимающиеся спортом (31 студент).

При анализе показателей частоты сердечных сокращений в вышеуказанных группах имелась закономерная направленность ее снижения в группе ПВСР и РПВСР.

Таблица 1

**Результаты исследования ВСР по заключению и
суммарной оценке ритма (не учтены 3 случая с ПДСР)**

Параметры ВСР	ВСПВН, (n=13)	ПВСР, (n=11)	РПВСР, (n=49)
ЧСС уд/мин	75±1,9	66,3±1,9 ¹	59,8±1,3 ²
MxdMn,мс	216,0±11,2	418,9±48,3 ¹	540,8±30,3 ²
SDNN,мс	54,6±1,63	77,6±6,0 ¹	113,0±4,4 ²
RMSSD,мс	22,0±2,1	45,9±6,4 ¹	87,8±8,6 ²
АМо, %	55,3±5,0	32,5±2,6 ¹	24,8±1,9 ²
Si, усл.ед.	161,1±15,1	64,4±8,0 ¹	34,2±3,4 ²
HF	35,2±2,6	38,9±3,3	41,7±0,8 ¹
LF	46,6±2,1	47,3±2,7	47,4±0,82
VLF	55,3±5,0	32,5±7,2 ¹	24,8±1,9 ¹
LF/HF	1,39±0,11	1,26±0,13	1,17±0,04 ¹

Примечание: ¹ – $p < 0,05-0,001$ по сравнению с показателями группы студентов ВСПВН; ² – при сравнении результатов групп ПВСР и РПВСР.

Имелось также статистически значимое увеличение показателей MxdMn, SDNN, RMSSD, отражающих суммарную мощность и диапазон регуляторных вегетативных влияний, активности парасимпатического отдела регуляции при снижении уровня АМо, (условного показателя активности симпатического отдела вегетативной регуляции); Si (стресс-индекса, отражающего степень преобладания центральных механизмов регуляции над автономными $p < 0,05-0,001$) при сравнении результатов групп ПВСР и РПВСР.

Анализ спектральных показателей ВСР был менее информативен. Вместе с тем, у студентов в группе РПВСР в контрольной группе имелся достоверно более высокий показатель HF, относительной активности парасимпатического отдела регуляции ($p < 0,05$) и достоверно низкие показатели LF/HF (баланс симпатической и парасимпатической активности) и VLF (маркер церебральной симпатико-адреналовой активности).

Кроме того, 3 студента (два, занимающихся по программе физического обучения, и один спортсмен гиревик), имели итоговое заключение ВСР, соответствовавшее повышенной депрессии сердечного ритма ($R+=****$) с выраженной тахикардией, сужением гистограмм, уменьшением показателей MxdMn, SDNN, RMSSD и увеличением параметров АМо%, условного показателя активации симпатического отдела и Si, усл. ед. – стресс индекса (степени преобладания центральных механизмов регуляции над автономными). Все трое характеризовали собственное состояние как стресс, вызванный напряженной учебной работой и перетренированностью.

Несмотря на увеличение количества спортсменов от группы (ПВСР) к группе с резко повышенной вариабельностью сердечного ритма (РПВСР) достоверных различий временных и спектральных показателей при сравнении показателей кардиоинтервалограмм при сравнении лиц занимающихся физкультурой спортом не было выявлено.

В настоящем исследовании нас также интересовала возможность ВСР для контроля функционального состояния сердечного ритма студентов, занимающихся различными видами спорта, что представляет несомненный интерес [3]. Среди обследованных лиц были выделены подгруппы студентов, имеющих высокий уровень мотивации к занятиям футбол/хоккей, борьба, спортивный туризм.

Таблица 2

**Результаты исследования ВСР по заключению и
суммарной оценке ритма у физкультурников и спортсменов**

Параметры ВСР	ВСРВН, (n=13)	Физкультурники, (n=21)	Спортсмены, (n=42)
ЧСС уд/мин	75±1,9	64,3±2,9 ¹	62,3±2,3 ¹
MxdMn,мс	216,0±11,2	515,7±47,3 ¹	488,6±40,7 ¹
SDNN,мс	54,6±1,63	105,5±10,4 ¹	113,0±4,4 ¹
RMSSD,мс	22,0±2,1	91,1±10,3 ¹	87,8±8,6 ¹
АМо, %	55,3±5,0	31,7±7,15 ¹	29,28±4,2 ¹
Si, усл.ед.	161,1±15,1	74,7±33,9 ¹	61,8±30,6 ¹
HF	35,2±2,6	41,9±1,98	40,2±0,9 ¹
LF	46,6±2,1	45,5±1,62	48,7±0,9
VLF	55,3±5,0	11,6±0,94 ¹	13,1±2,9
LF/HF	1,39±0,11	1,05±0,06 ¹	1,26±0,05

Примечание: ¹ – $p < 0,05-0,001$ по сравнению с показателями группы студентов с ВСРЧН.

Футбол/хоккей и борьба относятся по современной классификации физических упражнений к нестандартным движениям (спортивным играм и единоборствам) с переменной мощностью работы, изменчивостью ситуации, сочетаемой с дефицитом времени. Различия лежат в физиологическом плане. В то время как для футбола/хоккея характерны физические упражнения смешанной (циклической и ациклической) структуры движений, скоростной выносливости, то в борьбе преобладают скоростно-силовые движения, при значительном статическом напряжении, связанном с техническими приемами (захваты, броски, удержанием и т.п.), развивается силовая выносливость.

В тоже время, следует отметить, что и занятия спортивным туризмом при разнообразии и мощности физических упражнений и технических приемов (переходы, транспортировка снаряжения и продуктов питания) преодоление естественных препятствий, большой объем мышечной нагрузки (переходы, транспортировка снаряжения, продуктов питания), имеют главную особенность, природный фактор оздоровления.

Подученные результаты исследования сравнивались с данными в выделенных группах с результатами контрольной группы студентов, ВСР которых соответствовала нормальному сердечному ритму. Результаты анализа представлены в таблице 3.

Таблица 3

**Результаты исследования ВСР у студентов
с учетом спортивной специализации**

Параметры ВСР	Контроль (n=11)	Игровые виды (n=12)	Единоборства (n=11)	Спортивный туризм (n=8)
ЧСС, уд/мин	75,1±1,9	67,2±2,9 ¹	60,2±3,3 ¹	59,7±2,6 ¹
MxdMn,мс	216,3±11,2	433,3±59,1 ¹	449,6±70,9 ¹	573,0±69,4 ¹
SDNN,мс	54,6±1,6	86,2±5,4 ¹	101,4±15,5 ¹	111,4±10,5 ¹
RMSSD,мс	22,0±2,1	64,4±8,8 ¹	84,9±21,6 ¹	95,6±18,5 ¹
АМо, %	55,3±5,0	36,3±4,8 ¹	26,4±5,4 ¹	29,8±6,9 ¹
Si, усл.ед.	161,1±15,1	67,5±14,5 ¹	55,1±17,6 ¹	33,6±12,8 ¹
HF, %	35,2±2,6	35,9±1,7	41,7±2,2	41,9±2,1
LF, %	46,6±2,1	49,3±1,1	46,0±2,4	48,2±2,9
VLF, %	16,6±2,1	14,7±1,7	11,5±1,4 ¹	19,7±9,8
LF/HF, %	1,39±0,12	1,41±0,08	1,2±0,12	1,02±0,14 ¹

Примечание: ¹ – $p < 0,05-0,001$ по сравнению с показателями группы студентов с нормальной вариабельностью сердечного ритма.

Анализ исследования выявил статистически достоверный ($p < 0,05-0,001$) рост основных параметров интервалограммы BCP во всех трех исследуемых подгруппах, о чем свидетельствует вариационный размах интервалов сердечного ритма (MxdMn, mc), рост суммарной мощности вегетативной регуляции (SDNN, mc), среднеквадратичной разностной характеристики (RMSSD, mc) со смещением симпато-вагусного баланса к парасимпатической регуляции (особенно у туристов), с чем согласуется выявленное у них достоверное снижение частоты пульса по сравнению с контролем ($59,7 \pm 2,6$ уд/мин и $75,0 \pm 1,9$ уд/мин, $p < 0,01$). Рост роли парасимпатического отдела в регуляции сердечного ритма у них сопровождался в покое снижением условного показателя активности симпатического отдела регуляции (AMo) и центральных механизмов регуляции над автономными механизмами (Si, усл.ед.), имелся более низкий показатель симпато-вагусного баланса (LF/HF, %).

Выводы. 1. Проведенное исследование установило значительный диапазон повышенной вариабельности сердечного ритма у 82,9% обследованных студентов по сравнению с контрольной группой (17,1 %), что может быть использовано для мониторинга состояния здоровья, выделения групп риска.

2. Результаты исследования свидетельствуют о том, что выявленные изменения вариабельности сердечного ритма от нормального уровня до его депрессии, могут быть обусловлены не только мощностью и объемом физических нагрузок, но и природно-климатическим воздействием и другими факторами внешней среды.

Список используемой литературы

1. Schmied, C. Sudden cardiac death in athletes / C. Schmied, M. Borjesson // J. Intern. Med. – 2014. – Vol. 275, № 2. – P. 93-103.
2. Гаврилова, Е.А. Внезапная смерть в спорте – новый взгляд на проблему / Е.А. Гаврилова, О.С. Ларинцева // Прикладная спортивная наука. Международный научно-теоретический журнал – Минск: ГУ Республиканский научно-практический центр спорта. – 2015. – С. 64-67.
3. Фролов, А.В. Контроль механизмов адаптации сердечной деятельности в клинике и спорте / А.Ф. Фролов. – Минск: Полипринт, 2011. – 54 с.
4. Баевский, Р.М. Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии // М.: Медицина, 1979. – 256 с.

Касько В. А., Игоница Е. Н.

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ГЕМОДИНАМИКИ У СТУДЕНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ПРОФИЛЯ В ПРОЦЕССЕ АДАПТАЦИИ К УСЛОВИЯМ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ

Белорусский государственный университет имени Максима Танка, Минск,
Республика Беларусь

В статье рассматриваются изменения функционального состояния студентов-спортсменов и студентов, не занимающихся спортом, в период экзаменационной сессии и влияние стресса на их адаптационные возможности.

Постановка проблемы. В условиях инновационной образовательной среды особую роль приобретают физиологические аспекты адаптации студентов к учебной деятельности. Адаптация студенческой молодежи к условиям обучения в вузе представляет собой комплекс социально-психофизиологических изменений, которые сопровождаются значительным напряжением функциональных систем организма. Нагрузка, обусловленная учебной деятельностью, может вызывать перенапряжение психофизических возможностей. Напряжение может усиливаться как социально-бытовыми проблемами, так и проблемами межличностных отношений в учебной

группе, что может сказаться на продуктивности умственной работоспособности. При этом считают, что адаптация к учебной нагрузке зависит как от величины самой нагрузки, так и от пола, возраста, тренированности, уровня мотивации и личностных особенностей студента [6].

Период острой адаптации приходится на время экзаменационной сессии. Интенсификация интеллектуальной деятельности, психоэмоциональные перегрузки являются стрессовым фактором, вызывающим неспецифические реакции организма в первую очередь со стороны сердечно-сосудистой системы. Система кровообращения отличается высокой реактивностью и играет первостепенную роль в адаптационных перестройках функционального состояния организма. Это определяет ее практически немедленное вовлечение в стрессовые реакции [1].

Молодые спортсмены, являющиеся студентами различных учреждений высшего образования, сочетают значительные физические нагрузки с умственными и психоэмоциональными, сталкиваясь при этом с необходимостью адаптации к условиям обучения. Адаптация студентов связана с напряжением компенсаторно-приспособительных механизмов организма, которое оказывает влияние на их работоспособность и здоровье [3].

Уровень функциональных изменений во многом зависит от особенностей регуляторных механизмов, обеспечивающих мобилизацию физиологических ресурсов организма, что в свою очередь является залогом успешной умственной деятельности и сохранения здоровья на фоне максимального умственного и физического напряжения.

Многочисленные исследования отечественных и зарубежных авторов свидетельствуют, что у высококвалифицированных спортсменов по сравнению с лицами, не занимающимися спортом, наблюдаются специфические особенности регуляторных механизмов, обеспечивающих у них экономичность функций организма в условиях мышечного покоя и наиболее высокий уровень функционирования физиологических систем в процессе физического напряжения. При этом их постоянное участие в соревновательном процессе играет существенную роль в формировании устойчивости и к эмоциональным стрессам [1,5].

В настоящее время существуют различные мнения о возможности совмещения занятий спортом и учебы в высших учебных заведениях и влиянии экзаменационного стресса на организм спортсменов. В связи с этим, вопрос об особенностях реакции организма спортсменов на экзаменационный стресс на фоне сочетания умственных и физических нагрузок актуален.

Цель исследования состоит в анализе влияния экзаменационного стресса в процессе обучения в вузе на функциональное состояние студентов.

Результаты исследования и их обсуждение. В результате физиологических исследований взрослых, доказана возможность использования измерений совокупности функциональных показателей сердечно-сосудистой системы как индикатора адаптивных реакций целостного организма. В качестве коррелятов психоэмоционального стресса, традиционно используются показатели частоты сердечных сокращений, артериальное давление, систолический и минутный объемы крови.

В исследовании приняли участие 62 студента (33 юноши и 29 девушек) третьего курса факультета физического воспитания БГПУ, которые были разделены на 2 группы. Опытную группу 1 (22 юноши, 12 девушек) составили студенты, постоянно занимающиеся спортом (3 и более тренировок в неделю). В контрольную группу 2 (11 юношей, 17 девушек) вошли студенты, занимающиеся общей физической подготовкой в соответствии с существующей программой обучения факультетов физического воспитания для ВУЗов (10 – 12 часов в неделю).

Исследование включало определение основных антропометрических показателей: длины и массы тела. Для анализа функционального состояния сердечно-сосудистой системы (ССС) на протяжении семестра раз в неделю в одно и тоже время регистрировали частоту сердечных сокращений (ЧСС), систолическое (САД) и диастолическое (ДАД) артериальное давление по методу Н.С.Короткова. На основании зарегистрированных показателей рассчитывали пульсовое давление (ПД), систолический объем крови (СОК) по Старру, минутный объем крови (МОК). Для оценки компенсаторно-приспособительных механизмов ССС рассчитывали адаптационный потенциал (АП) по формуле Р. М. Баевского [2]. Контрольные измерения и расчеты вышеуказанных показателей проводили в рамках практической части экзамена по учебной дисциплине «Физиологии спорта». Результаты исследования обрабатывались с помощью статистических пакетов программ Microsoft Excel 7 и Statistica 6.1. По каждой группе данных вычислялись среднее значение и стандартное отклонение. Статистическая значимость (р-уровень) определялась по критерию Вилкоксона для непараметрических переменных при $p < 0,05$.

При проведении исследования определены антропометрические показатели студентов. Они составили: рост юношей опытной группы – $178,9 \pm 7,6$ см, девушек – $166,3 \pm 4,5$ см, в контрольной группе – $177,2 \pm 6,3$ и $166,0 \pm 5,0$ см соответственно; масса тела юношей в опытной группе – $75,1 \pm 8,61$ кг, девушек – $57,2 \pm 5,0$ кг, в контрольной группе – $77,2 \pm 9,1$ и $54,9 \pm 5,6$ кг соответственно. Данные показатели во всех группах соответствуют физиологической норме.

При сравнительном анализе функционального состояния студентов в межсессионный и экзаменационный периоды, выявлена наиболее высокая реактивность ССС по средним показателям ЧСС и МОК.

У девушек первой и второй групп перед экзаменом ЧСС достоверно увеличилась на 35,3% и 36,8% соответственно ($p < 0,05$), (таблица 1).

Таблица 1

Показатели гемодинамики девушек в межсессионный и экзаменационный периоды

группы		ЧСС уд/мин	САД мм рт. ст.	ДАД мм рт. ст.	СОК мл	МОК л	ПД ед.	АП ед.
девушки группа 1	до сессии	$70,8 \pm 7,65$	$115,8 \pm 8,87$	$73,3 \pm 7,6$	$60,2 \pm 7,7$	$4,28 \pm 0,81$	$42,5 \pm 8,92$	$2,0 \pm 0,18$
	сессия	$95,8 \pm 15,7^*$	$114,6 \pm 6,89$	$73,7 \pm 15,7^*$	$59,1 \pm 5,91$	$5,67 \pm 1,06^*$	$40,8 \pm 5,15$	$2,27 \pm 0,2^*$
девушки группа 2	до сессии	$73,9 \pm 4,17$	$106,3,8 \pm 6,36$	$69,2 \pm 7,7$	$59,9 \pm 6,76$	$4,43 \pm 0,59$	$37,5 \pm 5,76$	$1,86 \pm 0,15$
	сессия	$101,1 \pm 11,68^*$	$107,1 \pm 10,64$	$66,2 \pm 7,6^*$	$63,4 \pm 8,4$	$6,42 \pm 1,23^*$	$40,9 \pm 1,21$	$2,1 \pm 0,21^*$

*Примечание: * - статистическая значимость внутри групп (при $p < 0,05$)*

У юношей обеих групп обнаружены различия в реакции ЧСС: у не занимающихся спортом ЧСС достоверно увеличилась на 29,5%, у занимающихся на 7,3% ($p < 0,05$), (таблица 2).

При этом МОК достоверно увеличился во всех группах: у девушек 1 и 2 групп на 32% и 45% соответственно, у юношей 4,9% и 23% ($p < 0,05$). Показатель СОК у девушек группы 2 увеличился на 5,8%, в остальных группах наблюдается снижение данного показателя (у юношей группы 2 на 5,9%, у юношей и девушек группы 1 на 1,9%). Выявленные сдвиги показателей ССС обусловлены активизацией регуляторных механизмов симпатического отдела вегетативной нервной системы. У студентов всех групп произошли незначительные изменения показателей АД и ПД. Однако следует отметить, что в контрольной группе средние показатели ДАД у юношей снизились на 5,8%, а у девушек увеличились на 4,5%, что соответственно

изменило пульсовой размах. У занимающихся спортом юношей и девушек значительных изменений данных показателей не наблюдалось.

Таблица 2

**Показатели гемодинамики юношей
в межсессионный и экзаменационный периоды**

группы		ЧСС уд/мин	САД мм рт. ст.	ДАД мм рт. ст.	СОК мл	МОК л	ПД ед.	АП ед.
юноши группа 1	до сессии	72,3± 11,1	120,36± 6,2	76,3± 5,67	59,16± 5,7	4,30± 0,91	44,04± 6,09	2,16± 0,19
	сессия	77,6± 7,9*	118,00± 4,86	76,5± 8,22*	58,05± 8,4	4,50± 0,76*	42,27± 7,19	2,2± 0,25*
юноши группа 2	до сессии	72,45± 6,64	121,8± 5,6	77,27±6,4 6	59,17±7 ,13	4,27± 0,57	44,5± 7,56*	2,22± 0,21
	сессия	93,81± 15,47*	121,4± 5,51	80,01± 4,47*	55,89± 4,77	5,27± 1,17*	41,4± 5,52*	2,47± 0,16*

Примечание: *- статистическая значимость внутри групп (при $p < 0,05$)

Изменения гемодинамических показателей отражает уровень стрессоустойчивости, функционального резерва сердечно-сосудистой системы студентов. При этом, как показали исследования, они наименее выражены у юношей, занимающихся спортом. У девушек в связи с высокой эмоциональностью и уровнем мотивации наблюдается более значительная реакция ССС, чем у юношей, однако она ниже, чем у студенток контрольной группы.

Такая же тенденция различий в группах установлена по среднему показателю АП. Сравнительный анализ показал, что рост функционального напряжения адаптационных механизмов ССС достоверно наблюдается у всех студентов, однако наиболее выражен в контрольных группах (юноши и девушки группы 2 – 11% и 13% соответственно, юноши и девушки группы 1 – 2% и 7% соответственно).

Расчет АП выявил во всех группах студентов достаточные функциональные возможности к адаптации. Однако более низкий прирост показателя АП свидетельствует о значительном уровне мобилизации регуляторных механизмов и стрессоустойчивости во время экзаменационной сессии у студентов группы 1 по сравнению с группой 2.

Выводы. Систематические занятия физическими упражнениями оказывают положительное воздействие на психические функции, формируют умственную и эмоциональную устойчивость к выполнению напряженной интеллектуальной деятельности [4].

Таким образом, изменения гемодинамических показателей функционального состояния сердечно-сосудистой системы и ее адаптационного потенциала до и вовремя экзаменационной сессии показал, что у студентов, занимающихся спортом, адаптационные возможности сердечно-сосудистой системы к стрессовым ситуациям выше, чем у студентов, не занимающихся спортом. Регулярные физические нагрузки и участие в соревнованиях формируют у них более совершенные компенсаторно-приспособительные механизмы, которые способны к активной мобилизации не только при занятиях спортом, но и при умственном напряжении в условиях экзаменационного стресса.

Список используемой литературы

1. Алексеева Э.А. Оценка функционального состояния организма студентов в период экзаменационного стресса / Э.А.Алексеева [и др.]. // Вестн. Бурятского гос. ун-та. – 2010.- №12. – С. 108-112.
2. Баевский Р.М. Методика оценки функционального состояния организма человека / Р.М.Баевский [и др.]. // Мед. труда и пром. экология. – 1995. – № 3. – С. 30-34.

3. Бусловская Л.К. Адаптационные реакции у студентов при экзаменационном стрессе / Л.К.Бусловская, Ю.П.Рыжкова // Научные ведомости. Естественные науки. – 2011. – №21. Вып.17. – С. 46-51.
4. Дубровский В.И. Движения для здоровья // Физкультура и спорт. - 1989. - № 2.- С.3-25.
5. Казин Э.М. Особенности психофизиологической адаптации студентов факультета физической культуры, специализирующихся в разных видах спорта, к условиям обучения в вузе / Э.М.Казин, Л.А.Варич // Физиология человека. – 2005. – Т.31., №1. – С. 77–81.
6. Определение степени психической адаптации и риска развития дезадаптации у студентов в процессе учебной деятельности / П.Л. Стукалов [и др.] // Российский журнал физиологии им. И.М. Сеченова. – 2004. – Т.90., №8. – С. 236.

Костючик И. Ю.

ПОКАЗАТЕЛИ СТАТОКИНЕТИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СПОРТСМЕНОВ С НАРУШЕНИЯМИ СЛУХА

Полесский государственный университет, г.Пинск, Республика Беларусь

В работе изучались отличительные особенности поддержания позы у спортсменов, специализирующихся в плавании. Были обследованы две группы спортсменов в возрасте 15-18 лет. Первая группа не имела отклонений в состоянии здоровья, тогда как вторая состояла из спортсменов пара олимпийцев с нарушениями слуха. Полученные данные дают полное представление о влиянии зрительного анализатора для спортсменов с ограниченными возможностями.

Постановка проблемы. Развитие тренированности представляет собой процесс, вмещающий несколько взаимодействующих друг с другом компонентов. Подготовка спортсменов различного уровня, а тем более, мирового класса, на данном этапе развития спорта не мыслится без привлечения средств объективной оценки тренировочного процесса, дающей исчерпывающую информацию о функциональном состоянии спортсмена и его специальном техническом уровне [4, с.222-225].

Мы знаем, что состояние здоровья, утомление, заболевания центральной нервной системы наиболее сильно проявляют себя в форме расстройств координации в удержании равновесия. Поэтому суть исследований биомеханики процесса поддержания человеком вертикальной позы, являющимся динамическим феноменом, методами и средствами компьютерной стабиллографии сводится к установлению качественной и количественной связи между координирующими свойствами человека и расстройствами его нервной системы, а также ведущих сенсорных систем [5, с.29-37].

В настоящее время для оценки функционального состояния организма, в том числе спортсменов. Применяется стабиллография как метод статокINETической устойчивости, развития координации движений [2, с.688].

Компьютерный стабиллограф обеспечивает регистрацию и анализ траектории центра давления, оказываемого человеком на горизонтальную рабочую поверхность силокоординатной платформы, называемой обычно стабиллоплатформой. В нашем исследовании был использован стабиллоанализатор компьютерный с биологической обратной связью «Стабилан-01».

Возможности такого стабиллографического комплекса в спорте и физической культуре были определены д.п.н., профессором РГУФК М.П. Шестаковым (г. Москва) совместно с ведущими разработчиками стабиллоанализатора «Стабилан-01» [6, с. 210-213] в реализации следующих направлений:

- Научно-исследовательское;
- оценка физической выносливости и профориентация;

- контроль функционального состояния спортсменов;
- обучение и тренинг на основе компьютерных технологий;
- диагностика и реабилитация в спортивной медицине;
- использование в сфере спортивных услуг.

Результаты исследования и их обсуждение. В обследовании на базе Полесского государственного университета приняли участие две группы спортсменов. Одна группа состояла из 18 человек с нарушениями слуха, специализирующихся в плавании, имеющих разряды от кандидата в мастера спорта до мастера спорта, вторая группа из 22 пловцов (16 кандидатов в мастера спорта и 6 мастеров спорта) с нормальными показателями физического развития. Обе группы имели возраст 15–18 лет.

Мы взяли за основу методику оценки функционального состояния человека состоящую из 2-х этапов по 51 секунде. Это модернизированный тест Ромберга (во время осуществления теста испытуемый стоит на стабиллоплатформе с открытыми глазами в основной стойке без обуви, расслабленными и расположенными вдоль туловища руками, ступни находятся в Европейской стойке при которой стопы расположены таким образом: пятки вместе, носки врозь (угол 30%)) [3, с.23-25].

Проба включала в себя тест с открытыми глазами, где испытуемый считал круги белого цвета на мониторе компьютера. И тест с закрытыми глазами, в котором велся подсчет звуковых сигналов (основная цель – оценить реакцию человека на ограничение потока внешней информации при закрывании глаз). Для оценки функции равновесия использовались следующие стабิโลграфические показатели колебаний центра давления (ЦД).

KoefRomb - коэффициент Ромберга, R – средний показатель разброса во фронтальной и сагитальной области, ELLS – площадь эллипса, ELLE – коэффициент сжатия, КФР – коэффициент функционального равновесия.

Статистическая обработка данных проводилась с помощью программы SPSS 20. Проверку выборки на характер распределения ее значений делали с помощью критерия Колмогорова-Смирнова. Статистическую значимость различий с использованием Т-критерия Стьюдента. Данные в таблице представлены как средняя арифметическая величина и стандартное отклонение (M±). Различия считали статистически значимыми при $p < 0,05$

Таблица 1

Стабิโลграфические показатели обследованных спортсменов

Показатель	Открытые глаза		Закрытые глаза	
	1 группа	2 группа	1 группа	2 группа
Коэффициент Ромберга %	218,05±12,1	219,3±10,5		
Средний разброс, мм	3,7±0,65	5,59±0,49	5,01±1,21	5,63±1,67
Площадь эллипса, кв.мм	107,05±4,87	287,24±9,8	214,25±11,37	293,01±14,53
Коэффициент сжатия, мм	2,06±0,21	2,44±0,34	1,74±0,19	1,62±0,35
КФР %	79,11 ±2,72	78,8±3,18	55,44±4,2	57,2±3,73

Первый анализируемый показатель коэффициент Ромберга – это показатель, позволяющий оценить роль зрения (отношение в % площади статокинезиограммы человека, стоящего с закрытыми глазами, к таковой при стоянии с открытыми глазами); в данном конкретном случае мы не видим существенных отличий спортсменов с ограниченным слухом (группа 2) от пловцов с нормальным развитием ($p > 0,05$)

Следующий показатель (ПЭ) площадь эллипса, характеризующий рабочую площадь опоры человека (имел существенную разницу в тесте с открытыми

глазами) различия в двух группах испытуемых составили 168%. Меньшая площадь эллипса отражает более высокий уровень устойчивости. Это говорит, о том что спортсмены группы с нарушениями слуха умеют более низкую устойчивость. При расчете данного показателя, считается, что координаты центра движения распределены по нормальному случайному закону.

При проведении пробы Ромберга с закрытыми глазами В первой группе спортсменов происходило значительное увеличение площади эллипса на 100%, а показатели другой группы (параолимпийцев) практически осталось неизменным всего 2%.

Следующим показателем для анализа был выбран показатель коэффициент сжатия (КС), это соотношение длины большей оси эллипса к малой, при пробе с открытыми глазами он был ниже в первой группе спортсменов ($p < 0,05$), различия составили 18%, а при пробе с закрытыми глазами разница показателей между группами имела 7% при чем в этом случае снижение имело в группе с параолимпийцами.

Показатель среднего разброса в обеих группах имеет следующие параметры: с открытыми глазами и закрытыми глазами первая группа разница в 35%, а во второй группе спортсменов данный показатель остался практически неизменным, хотя оценочные показатели между группами, следующие, открытые глаза 51%; закрытые глаза всего 12 %. Данные теста, говорят о том, что для спортсменов с ограничением слуха роль зрительного анализатора не имеет столь существенного значения их показатели с открытыми и закрытыми глазами имеют незначительную разницу.

Оценка динамики интегрального показателя КФР очень показательна, по мере усложнения пробы, его величина существенно снижается: при пробе с открытыми и закрытыми глазами в первой группе на 30%, а во второй на 28%. Качество функции равновесия один из важных информативных стабилметрических показателей, который характеризует заложенное генетически индивидуальное свойство постуральной системы человека [1, с.206] Чем выше показатель КФР, тем лучше человек может поддерживать равновесие.

Выводы. Данное исследование позволило нам сделать выводы, что удержание вертикального положения в основной стойке с закрытыми глазами можно рассматривать как пробу (тест), для исследования свойства двигательных способностей человека, в частности, для определения кинестетической чувствительности в двигательных проявлениях спортсменов. Интегральный показатель коэффициента функции равновесия, который основан на анализе векторов скорости траектории центра давления испытуемого в горизонтальной плоскости при поддержании вертикальной позы, дает оценку функции равновесия, обладает высокой чувствительностью и имеет наименьшую вариабельность по сравнению с другими стабилографическими показателями.

Нами выявлено, что величина КФР не имеет существенных различий для спортсменов двух групп, имеющих различные показатели в состоянии здоровья, но показатели связанные с площадью эллипса, средним разбросом во фронтальной и сагитальной плоскости сильно различаются при выполнении проб с открытыми и закрытыми глазами.

Площадь эллипса – основная часть площади, занимаемая стабилограммой без так называемых петель и случайных выбросов, характеризует рабочую площадь опоры человека. Увеличение площади говорит об ухудшении устойчивости, уменьшение соответственно об улучшении. Спортсмены с ограниченными возможностями (в частности с нарушением слуха) не имеют существенных различий в показателях при выполнении усложненной пробы Ромберга (проба с закрытыми глазами) в сравнительном анализе с пробой с открытыми глазами и это говорит о

незначительной роли зрительного анализатора для данной категории лиц, что является положительным моментом при построении учебно-тренировочного процесса и указывает на компенсаторные функции организма, который при ограничении слухового анализатора сохраняет возможности постуральной устойчивости, направленной на поддержание тела человека в вертикальном положении, что в свою очередь устанавливает интеграцию между координирующими способностями спортсмена.

Список используемой литературы

1. Анисимов Е.А. Биомеханика дыхательных движений грудной клетки и колебаний общего центра массы тела в состоянии покоя и при утомлении//VI Всероссийская конференция по биомеханике «БИОМЕХАНИКА-2002»//. Тезисы докладов. Н. Новгород, 2002. –С. 206
2. Бернштейн, Н. А. Биомеханика и физиология движений: Избранные психологические труды [Текст] / Н. А. Бернштейн ; под. ред. В. П. Зинченко. – 3-е изд., стер. – М. : Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2008. – 688 с.
3. Ботяев, В. Л. Взаимосвязь и динамика проявления координационных способностей как фактор актуализации системы спортивного отбора [Текст] / В. Л. Ботяев, Е. В. Павлова // Вестник спортивной науки. – 2008. – № 2. – С. 23 -25.
4. Гимазов, Р.М. Влияние стандартной физической нагрузки на стабилметрические показатели вертикальной стойки у студентов специальной медицинской группы и спортсменов высокой квалификации [Текст] / Р. М. Гимазов, А. А. Салехов, Г. А. Булатова // Физическая культура, спорт и туризм. Интеграционные процессы науки и практики : материалы VI междунар. науч.-практ. конф., 22-24 апр. 2013 г. Орел / под ред. д-ра пед. наук профессора В. С. Макеевой – Орел : Госуниверситет-УНПК, 2013. – С. 222-225.
5. Гурфинкель, В. С. Система внутреннего представления и управления движениями [Текст] / В. С. Гурфинкель, Ю. С. Левик // Вестник РАН. – 1995. – Т. 65. – С. 29–37.
6. Слива С.С. Применение стабилографии в спорте// Первая Всероссийская научно-практическая конференция «Мониторинг физического развития, физической подготовленности различных возрастных групп населения. Сборник докладов. Нальчик, 2003.- С. 210-213.

Сыроваткина И. А., Бернацкий А. В.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С ИЗБЫТОЧНОЙ МАССОЙ ТЕЛА

Таганрогский институт имени А. П. Чехова (филиал) ФГБОУ ВО
«Ростовского государственного экономического университета (РИНХ)», Россия

В статье представлена методика проведения урока физической культуры с детьми имеющими избыточную массу тела. Представлены результаты исследования использования физических упражнений в учебном процессе и их влияние на массу тела учащихся 11–12 лет.

Постановка проблемы. По данным экспертов Всемирной организации здравоохранения в настоящее время, люди с ожирением составляют 1/5-1/6 часть всего населения земного шара и их численность с каждым годом все увеличивается. Эта проблема является одной из актуальных проблем для большинства развитых стран.

В работах отечественных и зарубежных исследователей приведены данные, которые позволяют утверждать, что избыточная масса тела и ожирение повышают риск развития ишемической болезни сердца и атеросклероза, влияя на другие факторы риска [1, с. 25]. К сожалению, проводится недостаточное количество профилактических мероприятий направленных на коррекцию массы тела, а это значит, что возможно незаметное развитие ишемической болезни сердца и

атеросклероза в будущем. Все это заставляет обратить внимание на эту патологию в детском возрасте.

У детей имеющих избыточный вес чаще наблюдается повышение артериального давления, нарушение осанки, снижены двигательные возможности, занижена самооценка. Ребенок часто подвергается насмешкам со стороны сверстников, потому, что уже в детском возрасте дети оценивают своих полных сверстников как непривлекательных, испытывая к ним негативные чувства.

По данным Всемирной организации здравоохранения в экономически развитых странах распространенность ожирения у детей и подростков удвоилась. Метаболический синдром наблюдается у 27,2% детей и подростков с ожирением, из них в возрасте 7-11 лет – 20%, 12-18 лет – 37,6%. [3. с. 136].

Существующие в настоящее время общепринятые методики коррекции детского ожирения носят в основном медицинский характер и основное внимание уделяется правильному питанию и лечебной физкультуре, основу которой составляют физические упражнения. Следует отметить, что в используемых методиках практически не учитывается роль физического воспитания, хотя очевиден тот факт, что физические упражнения используемые в лечебной физкультуре отличаются от упражнений применяемых на уроках физической культуры, только лишь длительностью их выполнения и интенсивностью нагрузок

Цель исследования состоит в разработке и экспериментальном обосновании методики проведения урока физической культуры для учащихся с избыточной массой тела и определения ее эффективности.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что специально разработанная методика проведения занятия по физической культуре позволит эффективно воздействовать на типичные отклонения в избыточности веса тела ребенка и будет способствовать повышению физической подготовленности детей.

Результаты исследования и их обсуждение. Уроки по физической культуре проводятся согласно примерной программе, составленной на основании федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования. Существует значительное количество программ, составленных различными авторами, но наибольшее распространение получили программы В. И. Ляха, А. А. Зданевич [2].

Проведя анализ данной программы, следует отметить, что программа предназначенная для детей младшего школьного возраста, предусматривает использование физических упражнений циклического и ациклического характера. Следует так же отметить, что учитель может использовать упражнения различного характера, как и в течении одного урока, так и на протяжении всего учебного года. Однако, процентное соотношение циклических и ациклических упражнений в данной программе распределено не равномерно. Существенно преобладают упражнения ациклического характера, состоящие из отдельных, не похожих друг на друга двигательных актов, которые выполняются в определенной последовательности и направлены в основном на развитие отдельных физических качеств, таких как быстрота, сила, меньше на гибкость.

Учитывая тот факт, что в настоящее время наблюдается тенденция увеличения количества детей с повышенной массой тела, была предпринята попытка создания методики проведения занятий физической культурой с детьми, имеющими избыточную массу тела.

В исследовании принимали участие школьники 5-х классов, в количестве 46 человек, была изучена доступная медицинская документация. Определялись рост, вес учащихся, вычислялся весо-ростовой показатель (индекс Кетле), который рассчитывался путем деления массы тела (кг) на квадрат роста (m^2). Для определения соотношения веса к росту у детей использовались центильные

таблицы [3. с.138]. Полученный, в результате вычисления индекс Кетле сравнивался с табличными значениями, по которым далее можно судить об излишке или недостатке массы тела ребенка. Избыточная масса тела была обнаружена у 26% учащихся (5 девочек и 7 мальчиков). Среднее значение избытка массы тела составляло 6,1 кг.

В начале эксперимента было проведено тестирование данных учащихся с целью – определить уровень их физической подготовленности. До начала эксперимента в основном все дети имели преимущественно низкий уровень физической подготовки. В тесте определяющем уровень развития быстроты низкий показатель имели 58,3% учащихся, средний – 41,7%; уровень развития силы средний показатель составил – 8,3%, низкий – 91,7%; уровень развития гибкости: средний – 16,7%, низкий – 83,3%; по показателям развития выносливости у всех школьников отмечен низкий уровень.

Так же с данной категорией учащихся было проведено анкетирование, включающее вопросы по питанию и физической активности. Анализ анкетирования показал, что 80% исследуемых полноценно питаются всего лишь 1 раз в день, завтракают 15% ребят (под завтраком мы подразумевали употребление чего-либо кроме чая или кофе), всего 23% исследуемых едят овощи 2-3 раза в неделю, ответивших, что употребляют овощи ежедневно не было вообще, зато в противовес употреблению овощам 93% школьников подтвердили, что ежедневно ужинают или обедают жареной пищей, также ежедневно все исследуемые ребята едят выпечку.

Проведенный анализ анкетирования об образе жизни и привычках школьников с избыточной массой тела выявил, что занимаются физической культурой 10% детей, 5% посещают спортивные секции, смотрят ТВ и играют в компьютерные игры ежедневно 85% детей..

На протяжении всего эксперимента уроки по физической культуре проводились согласно разработанной методике. Отличительной особенностью уроков было увеличение моторной плотности занятия за счет увеличения работы аэробной направленности, которая в свою очередь будет способствовать снижению массы тела детей, позволит улучшить показатели физической подготовленности. В течении всего эксперимента дети выполняли утреннюю гимнастику, использовали средства закаливания, совершали пешие прогулки.

Урок физкультуры состоял из трех частей: подготовительной, основной и заключительной, которые в свою очередь были разбиты на блоки.

Продолжительность подготовительной части урока составляла 12 минут:

Первый блок подготовительной части включал в себя разминку в движении, способствовал подготовке организма ребенка к последующей более активной работе на уроке, постепенному усилению притока крови к работающим мышцам, что в свою очередь оказывает влияние на объем поступающего кислорода и увеличение скорости обменных процессов в организме. Продолжительность 2 минуты.

Второй блок подготовительной части урока представлял первую аэробную зону работы низкой интенсивности 60-70%, продолжительностью 10 минут.

Основная часть урока состояла из 4-х блоков.

Первый блок основной части является обязательным элементом базовой части урока физической культуры и направлен на усвоение обязательного минимума знаний и формирование у детей основ техники выполнения ОРУ. Продолжительность 6 минут.

Второй блок основной части урока является второй аэробной зоной. Интенсивность работы – низкая (60-70 %), продолжительность – 5 минут.

Данный блок характеризуется кратковременной аэробной нагрузкой в целевой зоне интенсивности, которая способствует включению в энергообмен запасенных организмом жиров. Организм ребенка форсировано окисляет запасы расщепленной

жировой ткани, высвобождая большее количество энергии необходимой для продолжения физической деятельности и повышения интенсивности урока.

Третий блок основной части урока. Данный блок является обязательным элементом базовой части урока физической культуры. Особенностью третьего блока основной части является совершенствование ранее изученных двигательных действий. Продолжительность 6 минут.

Четвертый блок основной части урока – является обязательным элементом базовой части урока физической культуры и включает в себя работу с весом собственного тела. Продолжительность 4 минуты.

Заключительная часть урока включает в себя 2 блока. Продолжительность 12 минут.

Первый блок заключительной части урока представляет третью аэробную зону, интенсивность работы – низкая (60-70 %). Продолжительностью 10 минут.

Особенностью данного блока является снижение массы тела за счет утилизации жирового компонента (снижение процента подкожного и висцерального жиров). Повышенное потребление кислорода во время выполнения упражнений данного блока, способствуют более продуктивному окислению жировой ткани, за счет чего происходит ускорение основного обмена, являющемся необходимым условием для решения задачи по снижению индекса массы тела у детей младшего школьного возраста, имеющих избыточный вес.

Второй блок заключительной части урока включает в себя: дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, построение и подведение итогов урока. Продолжительность 2 минуты.

На завершающем этапе эксперимента проводилось повторное измерение роста, веса, определялся индекс массы тела учащихся группы, уровень физической подготовленности с целью определения эффективности используемых в процессе эксперимента физических упражнений.

В результате проведенного исследования было определено, что избыточная масса тела школьников вызвана малой двигательной активностью и избыточным питанием. Однако, используя на занятиях физической культуры специально разработанную методику проведения занятий можно воздействовать на вес ребенка, не прибегая к изнурительным диетам. Проведенное по окончании эксперимента определение индекса массы тела учащихся группы позволило отметить снижение массы тела. Если до эксперимента среднее значение избытка массы тела составляло 6,1 кг, то по окончании эксперимента этот показатель составляет 1,9 кг, а у 25% учащихся отмечены нормальные весовые показатели.

Проведенное тестирование уровня физической подготовленности так же позволяет отметить прирост в показателях у детей имеющих избыточную массу тела ($P < 0,05$). Изменения на достоверном уровне наблюдаются в трех тестах из четырех. 6-тиминутный бег ($t_{Эмп} = 8,3$); наклон вперед из положения сидя ($t_{Эмп} = 5,4$); подтягивание ($t_{Эмп} = 3,8$). В тесте определяющим уровень развития быстроты достоверных изменений обнаружено не было ($P > 0,05$). Скорее всего, это связано с недостаточным использованием упражнений способствующим повышению уровня этого физического качества.

Выводы Обобщая полученные данные исследования, можно отметить, что в условиях образовательного учреждения легче всего выявить детей с начальными признаками ожирения, организовать профилактические мероприятия, способствующие снижению веса.

Для детей имеющих избыточную массу тела на уроках физической культуры необходимо применять методику, в основе которой лежат положения физиологии физических упражнений, согласно которым, для более активного расщепления жиров, необходимо обеспечение организма большим количеством кислорода, что

возможно только при использовании упражнения циклического характера. Все это поможет детям последовательно снизить массу тела и укрепить здоровье, улучшить свое физическое состояние, повысить уровень физической подготовленности и работоспособности.

Список используемой литературы

1. Кабачков В.А., Жуков М.Н., Куренцов В.А., Перова Е.И. Физкультурно-оздоровительные технологии профилактики девиантного поведения учащейся молодежи. – Ярославль : Изд-во ЯГПУ, 2013. – 287 с.
2. Лях В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. М.: Просвещение, 2011.
3. Хапачева Д.Э., Дьякова С.В., Тлиф А.И., Кондратьева Е.И., Клещенко Е.И. Распространенность избыточной массы тела и ожирения среди школьников города Краснодара – Сибирский медицинский журнал 2011г, том 26, №4, выпуск 2. – 136 с.

Юденко А. Н.

ОЦЕНКА УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК ПЕРВОКУРСНИЦ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Минский государственный лингвистический университет, Республика Беларусь

В статье представлены результаты исследования антропометрических показателей и функционального состояния студенток первокурсниц подготовительного учебного отделения.

Постановка проблемы. У студентов первокурсников, переход к новым социальным условиям вызывает активную мобилизацию физических и духовных возможностей, которые при чрезмерных нагрузках могут привести к истощению физических резервов организма, особенно в 1-й год обучения. Это свидетельствует о серьезности проблемы состояния здоровья студентов. Ведущими факторами являются: хронический дефицит двигательной активности, психоэмоциональное напряжение, нерегулярное питание, нежелание и неумение вести здоровый образ жизни [1].

Установлено, что рост заболеваемости студентов происходит на фоне заметного снижения общего уровня их физического развития, что отрицательно сказывается на эффективности учебного процесса, а в дальнейшем и на трудовой деятельности.

Физическая культура является одним из основных средств укрепления здоровья и профилактики заболеваний у студенческой молодежи [2].

Систематическое использование физических нагрузок в соответствии с полом, возрастом и состоянием здоровья, – один из обязательных факторов здорового образа жизни. Для наиболее эффективного использования средств и методов в учебном процессе по физической культуре необходимо иметь информацию о физическом состоянии студентов.

Целью исследования являлось изучение антропометрических показателей и функционального состояния студенток первокурсниц подготовительного учебного отделения.

Результаты исследования и их обсуждение. В исследовании приняли участие 25 студенток 1 курса подготовительного учебного отделения.

Для определения данных показателей рассчитывались следующие индексы: Кетле, Робинсона, Скибинского, Шаповаловой, Руфье [3].

По результатам анализа индекса Кетле (соотношение массы тела и роста) у 32% обследуемых наблюдается дефицит массы тела, у 52% – норма и 16% из них имеют избыток массы тела.

Оценка энергопотенциала организма осуществлялась с помощью индекса Робинсона, который характеризует систолическую работу сердца, является косвенным показателем потребления кислорода миокардом. Отличный результат функциональных резервов сердечно-сосудистой системы зарегистрирован у 12% студенток, хороший – у 32%, средний – у 16%, плохой – у 32%. Признаки нарушения регуляции деятельности сердечно-сосудистой системы зарегистрированы у 8% первокурсниц.

У большинства студенток (76%) функциональные резервы дыхательной и сердечно-сосудистой находятся на удовлетворительном уровне. У 20% первокурсниц неудовлетворительный результат индекса Скибинского. И лишь 4% обследованных девушек имеют хороший показатель резерва кардиореспираторной системы.

Для определения уровня физической подготовленности первокурсниц был рассчитан индекс Шаповаловой, который характеризует развитие силы, быстроты и скоростной выносливости мышц спины и брюшного пресса.

Отличный и хороший уровень развития данных качеств был зарегистрирован у 16% и 24% студенток соответственно. На удовлетворительном и неудовлетворительном уровнях находятся показатели 24% первокурсниц, и 12% обследованных имеют очень плохой результат индекса Шаповаловой.

Проба Руфье - Диксона представляет собой нагрузочный комплекс, предназначенный для оценки работоспособности сердца при физической нагрузке. Результаты оцениваются по величине индекса от 0 до 15 условных единиц. Хорошая работоспособность зарегистрирована лишь у 8% студенток, удовлетворительная – у 40%, слабая работоспособность – у 40% и неудовлетворительная у 12% первокурсниц.

После оценки каждого из избранных в исследовании показателей рассчитывается общая сумма баллов, по которой определяется уровень физического здоровья. Анализ полученных результатов показал, что высокий уровень здоровья не отмечен ни у одной студентки, уровень выше среднего зарегистрирован у 20% девушек, средний – у 48% и ниже среднего – у 12%. Низкий уровень здоровья зарегистрирован у 20% студенток.

Выводы. Исследование показало, что у студенток первокурсниц подготовительного отделения уровень здоровья находится на среднем (48%) и выше среднего (20%) уровнях. Кроме общей оценки уровня физического здоровья, необходимо учитывать и каждый показатель, так как это дает возможность определения «слабых мест» в функционировании систем организма каждого студента. Несмотря на то, что по результатам индекса Кетле (52%) студенток в исследуемой группе имеет показатель нормального соотношения массы тела и роста. Но так как почти треть группы (32%) имеет дефицит массы тела, то следует рекомендовать акцентировать их внимание на информации по темам о правильном питании и формировании фигуры средствами физического воспитания.

У 76% первокурсниц функциональные возможности органов дыхания и кровообращения находятся на удовлетворительном уровне (индекс Скибинского), а у 20% – на неудовлетворительном. В данном случае им следует порекомендовать тренировку с циклической нагрузкой в аэробном режиме энергообеспечения: ходьбу, плавание, бег на месте и трусцой, лыжи.

Оценка индекса В.А. Шаповаловой, кроме развития двигательных качеств – силы, быстроты и выносливости, свидетельствует о недостаточных функциональных возможностях кардиореспираторной системы, поэтому в случае его низкого значения можно порекомендовать физические упражнения, направленные на укрепление опорно-двигательного аппарата и кардиореспираторной систем.

Студенткам имеющие низкие оценки индекса Руфье (недостаточный уровень адаптационных резервов сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что ограничивает их физические возможности) необходимо уделять больше внимания аэробным нагрузкам: продолжительный бег, различные способы ходьбы, включая подъемы по ступеням, танцы и аэробика.

Анализ фактических материалов о жизнедеятельности студентов свидетельствует о её неупорядоченности и хаотичной организации. Это отражается в таких важнейших компонентах, как несвоевременный приём пищи, систематическое недосыпание, малое пребывание на свежем воздухе, недостаточная двигательная активность, отсутствие закаливающих процедур, выполнение самостоятельных работ во время, предназначенное для сна, курение и другое.

Список используемой литературы

1. Бабина В. С. Проблема здоровья студенческой молодежи // Молодой ученый. — 2015. — №11. — С. 572-575. — URL <https://moluch.ru/archive/91/19414/> (дата обращения: 25.03.2018).
2. Бальсевич В. К., Лубышева Л. И. Физическая культура: молодежь и современность. // Теория и практика физической культуры. — 1995. ->6 4. — С 2–7.
3. Гамза, Н.А. Функциональные пробы в спортивной медицине / Н.А. Гамза, Г.Р. Гринь, Т.В. Жукова; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. — 6-е изд., стереотипное. — Минск: БГУФК, 2014. — 57 с.

РОЗДІЛ 4. ФІЛОСОФСЬКІ, ІСТОРИЧНІ, ПРОФЕСІЙНО-ПЕДАГОГІЧНІ ТА СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ І ТУРИЗМУ

Арпентьева М. Р.

ИССЛЕДОВАНИЯ ТЕЛЕСНОГО КАПИТАЛА

Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского
Институт психологии
Югорский государственный университет,
Психолого-педагогический факультет

Цель исследования – рассмотрение проблемы телесного капитала в контексте психологии рекреации, анализ проблемы сохранения, развития и гармонизации телесного и культурного, человеческого и социального капиталов как основной задачи психологии рекреации. Специалист в сфере психологии рекреации нуждается в подготовке, направленной на помощь людям в сфере накопления, восстановления и гармонизации их телесного и культурного, человеческого и социального капиталов.

Постановка проблемы. Наш организм стал сферой инвестиций: человек воспринимает заботу о нем как «работу достижений»: сегодня выглядеть здоровым и привлекательным является жизненно важной частью жизни большинства успешных социально людей. Это не удивительно, поскольку привлекательный и здоровый внешний вид приравнивается к успеху - в получении правильной работы, правильного партнера - и даже в том, как люди оценивают «личную стоимость» в процессе страхования жизни и т.д. За последние десятилетия, популярность идей активного образа жизни и повышение осведомленности о телесном капитале и его роли в достижении социального успеха, а также психологической гармонии, привело к росту индустрии фитнес-клубов, групп ЛФК и т.д., оздоровительного и спортивного туризма.

Цель исследования – рассмотрение проблемы телесного капитала в контексте психологии рекреации, анализ проблемы сохранения, развития и гармонизации телесного и культурного, человеческого и социального капиталов как основной задачи психологии рекреации.

Метод исследования: теоретический анализ проблем сохранения, развития и гармонизации телесного и культурного, человеческого и социального капиталов как основной задачи психологии рекреации, осмысление сохранения, наращивания и развития телесного капитала как ведущих аспектов рекреационной деятельности.

Результаты исследования и их обсуждение. Ценность социального мира как «многомерного пространства» [12] заключается в том, «люди имеют много идентичностей и живут в различных контекстах, - все это способствует развитию их самости, их идентичности [23, р. 38]. В последние годы наблюдается «настоящий дискурсивный взрыв» в отношении понятия идентичности [16], при этом ранее идентичность воспринималась как относительно фиксированная и устойчивая заранее заданная, сейчас признается ее динамичность и изменчивость, фрагментированность и рефлексивность, эфемерность и многомерность, зависимость от ситуации и контекста [8; 10; 15; 28]. При этом, как сказал П. Бурдье, «тело находится в социальном мире, но социальный мир также находится в теле» [10, р.190]. Для него социальный мир состоит из нескольких арен или полей, каждое из которых имеет определенную структуру («хабитус»), основанную на дифференциации и распределении различных форм капитала [19]. Эти формы капитала, «как тузы в карточной игре» [12, р.724], представляют собой «ставки на

кон» и, как таковые, обладают ценностью и способностью придавать их владельцу/носителю власть и иные силы. Это способствует установлению иерархической структуры. При этом поля не являются неизменными, но представляют собой структурированные системы социальных позиций, а индивиды находятся на них с намерением более или менее активно преследовать те призы или капиталы, которое предлагает каждое поле. Структура полей, как видно, влияет как сознательно, так и неосознанно, влияет на поведение индивидуумов внутри них: индивидуумы «наделены габитусом» [10, р.72], а социальная информация «записывается» в телесную, воплощенную идентичность. Габитус демонстрирует «онтологическое соучастие», определяющее связь между человеком и социальным миром [11]. И, хотя опыт каждого человека и, следовательно, габитус, уникальны, но люди, которые живут в сходных социальных контекстах или занимают сходные позиции на тех или иных полях (аренах), будут разрабатывать аналогичные элементы габитуса, собственной идентичности [24]. Как «открытая система диспозиций» [11, с. 133], габитус структурирует, но не определяет социальные действия. П. Бурдьё [12, р.241] также предположил, что накопление значительного капитала позволяет людям «соответствовать социальной энергии», тенденциям развития общества, а объем и состав этого капитала могут определять, хотя и частично, степень их открытости и подвижности внутри поля. Для П. Бурдьё физический капитал относится к одному из воплощений культурного капитала, хотя некоторые исследователи призывают к рассмотрению телесного капитала как самостоятельного вида ресурсов человека [28]. Тело выступает как область самоисследования [8]. Кроме того, соответствие правилам задает то, что можно считать конкретным габитусом той или иной социализирующей инстанции (семьи, школы, вуза, спортивного клуба, туристического клуба и т.д.). Однако, люди далеко не всегда стремятся соблюдать правила, покидая тот или иной институт и отбрасывая его структурные требования: неподчинение и солидарность в неподчинении рождает контркультуры. При этом весьма заметны разногласия между индивидуальными желаниями, групповыми нормами (требованиями) и институциональными целями [22]. Все три из этих группы факторов влияют на опыт людей и отражают представляя подчас противоречивые желания и стандарты в отношении поведения отдельных лиц, понимания и стоимости физического / телесного капитала. Необходимость сбалансировать все эти элементы, возможно, может объяснить, почему многие люди видят выход из школы с такими социальными и персональными идентичностями как конструкциями «я», которые являются «конечными продуктами формы социального компромисса» [21]. Помимо компромисса, человек способен создавать и новые поля, новые структуры, как это случилось в практиках фитнеса, бодибилдинга, боевых искусств и т.д. При этом, как пишет П. Бурдьё, различия, границы между капиталами могут быть условны, так, «Большую часть свойств культурного капитала можно вывести из того факта, что в своём основном состоянии он связан с телом (the body) и предполагает некое инкорпорирование (embodiment). Накопление культурного капитала в инкорпорированном состоянии, то есть в форме того, что называется культурой, культивированием (bildung), предполагает процесс воплощения в телесные формы (em-bodiment), инкорпорирования. Поскольку этот процесс влечёт за собой усилия по освоению и ассимиляции, он требует затрат времени непосредственно самого инвестора» [2, с. 60]. Работа по приобретению особых свойств тела как тела культурного — это работа над собой как самосовершенствование, предполагающая собственные усилия (on paie de sa personne). Это инвестирование времени, а также социально выстраиваемого стремления к жизни, со всеми сопряжёнными с данным выстраиванием ограничениями, в том числе самоотречением как самопожертвованием. Л. Вакан описывает содержание понятия «телесный капитал»

как аккумулярованного труда, который на соответствующей личной основе агентов или групп агентов запускает в работу социальную энергию в форме материализованного или живого труда [31, р. 66]. А.В. Ваньке пишет, что «Мы также апеллируем к инструментарию немецкой социологии тела [4; 5, с. 115-116], которая опирается на аналитический аппарат М. Фуко [8], и задействуем категорию *телесного знания*, которое представляет собой не только знание о теле, но в то же время и знание тела (Р. Келлер, М. Мойзер), разворачиваемое в пространстве диспозитивно через практическое действие и дискурсивно через артикуляцию техник тела [21, с. 9–10]». Она также подчеркивает, что «Телесное знание являет себя как в эксплицитной форме, связанной с нарративизацией знания о теле, так и в имплицитной, включающей инкорпорированные компетенции, навыки и умения» [9, с. 54-56]. Телесный, психологический или душевный труд человека – работа по порождению (engenderment) нового существования, новой формы телесного, психологического и духовного, существования. При этом такое новое существование – это затрата сил, часто – износ. Туристы и специалисты области туристики, спортсмены, занимающиеся, тренеры и врачи ЛФК должны по мере возможности избегать серьезных потрясений, уметь отсрочить или увеличить промежутки между «внезапными» и кризисными испытаниями, хотя и проверяющими их на прочность, но истощающими или деформирующими телесный, психологический и духовный капиталы [14; 27]. К. Волковиц концентрируется на телесном труде как «концептуализации занятости, которая принимает тело как непосредственное «место» труда, с участием «грязного», интимного контакта с телом, его отверстиями или продуктами через прикосновение или в непосредственной близости от него» [32, с. 147]. Она полагает, что при всей «невидимости» такой работы во многих случаях, она весьма затратна и требует серьезной рекреации: рекреация и помощь в рекреации другим людям должны сочетаться с саморекреацией. Вместе с тем, фокусирование на заключительном продукте мешает воспринимать мониторинг (диагностику), уход за телом (care, ramping и т.д.) как продукты производства. Они в основном понимаются как «нематериальные» [32, с. 169], Акцент на психологических и социальных составляющих труда ведет к «исчезновению» телесной работы из фокуса исследований. Отношения между «грязной» работой (dirty work) (телесной работой, обычно связанной, например, с уходом за больными телами) и благополучием пациентов традиционно игнорируются: во многом это просто выгодно экономически и политически: не нужно тратить ресурсы на признание подобного отношения и соответствующие затраты, не нужно думать о рекреации и оплачивать «за вредность».

Очень важны также процессы «конструирования» тела. Л. Вакан [3] рассматривает «социальное пространство», которое образуется вокруг и на основе спортзалов. В его исследовании сами информанты и их социальное окружение непосредственно влияли на ход исследования «телесно-центрированного универсума» – мира спортсменов [3, с. 65]. Тело предстает основным объектом заботы и инвестирования иных капиталов. В отличие от тела как объекта потребления у Ж. Бодрийяра, тело в спорте не является источником «удовольствия» – оно рационализируется, используется, ему наносятся травмы, оно подвергается рискам, утомлению и т.д. Ж. Бодрийяр же писал о том, что «...Потребителю вменяется обязанность наслаждаться... тело стало объектом спасения... оно существует как реализация *нормативного* принципа наслаждения и гедонистической рентабельности... управляют своим телом, устраивают его как вотчину, манипулируют им как одним из многих обозначений *социального статуса*» [1, с. 203]. Таким образом, спортсмены демонстрируют достаточно «инструментальный» подход к своему телу, «Организм действительно является моделью и центром их жизни, одновременно -- местом, инструментом и объектом их

повседневной работы, средством и результатом их профессионального усилия» [3, с. 65]. В спортивном зале происходит конвертация «абстрактного» телесного капитала – как физических возможностей и способностей индивида в капитал спортивный, то есть непосредственных спортивных способностей и компетенций путем тренировок, диет и других режимов дисциплинирования тела. М. Фуко писал, что «Человеческое тело вступает в механизмы власти, которые тщательно обрабатывают его, разрушают его порядок и собирают заново» [7, с.163]. Аналогично работам М. Фуко, он отмечает, что «должным образом упорядоченное тело способно произвести большую стоимость по сравнению с той, которая была в него заложена» [3, с. 67], перенаправляя внимание на концепции дисциплинарной власти, репрессивности и режимам дисциплинирования тела М. Фуко. Л. Вакан утверждает, что телесный капитал и телесный труд являются взаимно зависимыми друг от друга в одинаковой мере, говоря о «рекурсивных отношениях» [3, с. 66]. Телесный капитал, таким образом, является конструированием и дисциплинированием «абстрактного» телесного капитала (изначальной физической формы индивида), который путем телесной работы (дисциплинирующих практик) становится спортивным телесным капиталом или профессиональным телесным капиталом [25]. Однако, помимо внешности, работники этой группы часто уделяют значительное внимание психологической работе, умению «продавать себя» в целом [25, с. 318]: развитию умения «нравится» агентам, клиентам, иным специалистам при более или менее пассивном или активном использовании телесных функций и возможностей [25, с. 320]. Это предполагает, что работник управляет собственными переживаниями и ощущениями, чтобы привести (потенциального) клиента в желаемое состояние [18]. Так, тренеры по фитнесу опираются как на свои знания, так и на свой внешний вид, конструируя репутацию, и, тем самым, зарабатывают на работе с клиентами – конвертируя телесный капитал в экономический [20]. Л. Монаган рассматривает культуру бодибилдинга с разных позиций – описывая этот феномен как субкультуру и возможные риски, так и культуру, в центре которой находится идея создания «идеального тела» (perfect body) [26, с. 91]. Кроме того, как пишет Д. Бретон, несмотря на значительные физические нагрузки, а в какой-то степени и благодаря им, происходит то, что сами спортсмены называют «преодолением границ» или «поиском границ» [13]: тело становится «альтер эго» или соперником, с которым и происходит состязание. Тело, через практики подчинения, производит требуемую деятельность, преодоление боли и готовность этого преодоления, выступает как степень профессионализма спортсмена. Телесное знание выступает как основа соматической культуры, включает знание о теле и знание тела, которое «разворачивается в пространстве диспозитивно через практическое действие и дискурсивно через артикуляцию техник тела» [5, с. 113, 21, s. 9–10]. «Телесное знание являет себя как в эксплицитной форме, связанной с нарративизацией знания о теле, так и в имплицитной, включающей инкорпорированные компетенции, навыки и умения» [5, с. 114; 9, s. 54-56]. Прогрессивная телесная самотрансформация сходна с процессом седиментации, в силу чего практическое нарабатывание действующих целостных структур, медленно конституирующих (спортсмена – А.М.) ... «просачивается в организм» [31, p. 72-73]. «То, что мы можем назвать телесной работой ... состоит из напряженной и тонко упорядоченной манипуляции организмом». В итог этой манипуляции тело специалиста, спортсмена или занимающегося становится похожим на живые «полевые заметки» [17, p. 552; 30; 31, p.74]. Т.о., люди используют имеющийся у них телесный опыт и телесный капитал для производства «профессионального» телесного капитала. Специалист в сфере психологии рекреации нуждается в подготовке, направленной на приобретение и применение знаний и умений в сфере помощи людям в сфере накопления,

восстановления и гармонизации их телесного и культурного, человеческого и социального капиталов [6].

Список используемой литературы

1. Бодрийяр, Ж. Общество потребления. М.: Республика, 2006. 269 с.
2. Бурдье П. Формы капитала // Эконом. социология. 2002. Т.3 (5). С. 60-74.
3. Вакан Л. Бойцы за работой // Body & Society. 1995. Т.1. №1. С. 65-93.
4. Ваньке А. Мужская сексуальность в дискурсе журнала Men's Health // Здоровье и интимная жизнь: социологические подходы/ Под ред. Е. Здравомысловой, А. Темкиной. СПб.: Изд-во Европейского ун-та в Санкт-Петербурге, 2011.
5. Ваньке А.В. Телесный капитал мужчин рабочих профессий и офисных служащих // XIII Апрельская Междун. науч. конф. по проблемам разв. экономики и общества: в 4 кн. / Ред. Е. Г. Ясин. М.: Изд. дом ВШЭ, 2012. Кн. 3. 491 с. С. 113-122.
6. Крупец Я.Н., Нартова Н.А. Переопределение границ между трудом, удовольствием и насилием // Журнал иссл. соц. политики. 2010. Т.8. №4. С. 537-550.
7. Фуко М. Власть и тело // Фуко М. Интеллектуалы и власть: Избранные политические статьи, выступления и интервью. М.: Праксис, 2002. 384 с. С.161-172.
8. Фуко М. Надзирать и наказывать. М.: Ad Marginem, 1999. 480с.
9. Böhle F., Porschen S. Körperwissen und Leibliche Erkenntnis // Körperwissen. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften, 2011. S. 31-68.
10. Bourdieu, P. Sociology in Question. London, Sage Publications, 1993. 192p.
11. Bourdieu, P. & Wacquant, L.J.D. An Invitation to Reflexive Sociology . Cambridge, Polity Press, 2002. 350 p.
12. Bourdieu, P. The Social Space and the Genesis of Groups // Theory and Society, 1985. Vol. 14(6). P. 723-44.
13. Breton (Le) D. Playing symbolically with death in extreme sports // Body & Society. 2000. Т.6. №1. С.1-11.
14. Exercising Power's professional boxers / C. L. Cole, J. Low, M. A. Messner (eds). Albany: State University of New York Press, 1995. 320p.
15. Giddens, A. Modernity and Self-Identity. Cambridge, Polity Press, 1999. 270p.
16. Hall, T., Coffey, A. & Williamson, H. Self, Space and Place // British Journal of Sociology of Education, 1999. Vol. 20(4). P. 501-515.
17. Hochschild A.R. Emotion Work, Feeling Rule, and Social Structure // American Journal of Sociology. November 1979. Vol. 85. № 3. P. 551-575.
18. Hochschild A.R. The managed heart. Berkeley: Univ. of California, 2012. 352 p.
19. Holroyd R. Body work // Annual Conference of the British Educational Research Association. Exeter, 12-14 Sept. 2002. - England, Exeter: Univ.y of Exeter, 2002. P.220-226.
20. Hutson D.J. "Your body is your business card": Bodily capital and health authority in the fitness industry // Social Science & Medicine. 2013. №90. P. 63-71.
21. Keller R., Meuser M. Wissen des Körpers — Wissen vom Körper. // Körperwissen. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften, 2011. S. 9–30.
22. Kirk, D. The Body, Schooling and Culture. Geelong, Deakin Univ., 1993. 230p.
23. Kivel, B.D. Adolescent Identity Formation and Leisure Contexts // Journal of Physical Education, Recreation and Dance 1998. Vol. 69. P. 36-38.
24. Light, R. The Body in the Social World and the Social World in the Body [Electronn. publ.] // Australian Association for Research in Education Conference Proceedings . December, 2001. Conference Papers. 2001. P.1 URL: <http://www.aare.edu.au/01pap/liq01450.htm>, 2001. (дата обращения 10.01.2018)
25. Mears A. Not just a paper doll: how models manage bodily capital and why they perform emotional labor // Journal of Contemporary Ethnography. 2005. Т.34(3). P.317-343.
26. Monaghan L.F. Bodybuilding, Drugs and Risk. New York: Routledge, 2001. 232p.
27. Seymour W. Remaking the Body. New York: Routledge, 1998. 224 p.
28. Shilling, C. Educating the Body // Sociology, 1991. Vol. 25(4). P. 653-672.
29. Soudien, C. Certainty and Ambiguity in Youth Identities in South Africa // Discourse: Cultural Studies in the Politics of Education. 2001. Vol. 22(3). P. 311-326.
30. Wacquant L. Body & Soul. New York and Oxford: Oxford Univ., 2006. 288p.
31. Wacquant L.J.D. Pugs at Work // Body & Society. 1995. Vol. 1. № 1. P. 65-93.

Балабанова И. В.

ИСТОРИЧЕСКОЕ ПРОИСХОЖДЕНИЕ ОСНОВНЫХ КОНЦЕПЦИЙ ОЗДОРОВЛЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ: РОЛЬ ДРЕВНЕГРЕЧЕСКОЙ ФИЛОСОФИИ И МЕДИЦИНЫ В СОВРЕМЕННЫХ ТЕОРИЯХ ОБ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТРЕНИРОВКАХ

Филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» в г. Иркутске, Россия

В статье представлены результаты анализа литературных источников по вопросу исторического происхождения основных концепций оздоровления и укрепления здоровья в древнегреческой философии и медицине.

Постановка проблемы. Согласно Оттавской хартии укрепление здоровья представляет собой процесс, дающий людям возможность влиять на свое здоровье и улучшать его. Принято считать, что основные концепции «оздоровления и укрепления здоровья» были разработаны в последние четыре-пять десятилетий, однако, они уходят своими корнями в древние цивилизации и, в частности, в древнегреческую философию.

Цель исследования. Анализ и выделение ключевых концепций ранних времен, которые легли в основы теорий укрепления здоровья в современном мире.

Результаты исследования и их обсуждение. Основные концепции укрепления здоровья имеют корни в древних цивилизациях и, в частности, в древнегреческой. Как видно из медицинских и философских документов, особенно шестого и четвертого веков до н.э., древние греки первыми разорвали метафизические (сверхъестественные) представления о здоровье и болезни, которые до сих пор доминировали в человеческом обществе [2, с. 7]. Древние греки разработали физиократическую школу мысли, понимая, что поддержание хорошего здоровья и борьба с болезнью зависят от естественных причин и что здоровье и болезнь не могут быть отделены от конкретной физической и социальной среды или от поведения человека.

Представление древних греков о здоровье и болезни основывалось на теории четырех «жидкостей» (крови, мокроты, желтой желчи и черной желчи), которая, в свою очередь, основана на теории четырех элементов (огонь, земля, вода и воздух) и их четыре соответствующих качества (тепло, сухость, влажность и холод). Все эти теории имеют в качестве отправной точки число «4-четыре», что имело большое значение для пифагорейской философии, которая доминировала в досократический период.

Пифагорейцы утверждали, что гармония, идеальное равновесие и идеальный баланс являются ключевыми элементами здоровья. Здоровье - это состояние уникального равновесия четырех жидкостей организма (кровь, мокрота, желтая желчь и черная желчь). Болезнь возникает, когда этот баланс нарушен, и поэтому важной задачей для поддержания здоровья является ведение образа жизни, который допускает минимальные нарушения в организме.

Теории здоровья стали более подробными и конкретными в работах Гиппократов и его учеников, которые разработали отправную точку медицинской науки. Согласно их учению, в основном иллюстрированном трактате Гиппократов, «О воздухе, воде и местности», здоровье определяется как равновесие, достигнутое между экологическими силами, с одной стороны (воздух, температура, вода, земля) и индивидуальными привычками с другой стороны (питание, алкоголь, сексуальное

поведение, а также работа и отдых) [3, с. 21]. «Внутреннее» равновесие четырех жидкостей организма зависит от «внешнего» равновесия между человеком и средой, его окружающей.

Патогенный процесс, по словам Гиппократов, является результатом опрокидывания равновесия и преобладания одной из четырех жидкостей, которые вызывают болезнь через нарушение равновесия четырех жидкостей. Именно поэтому, врач, который посещает население города, должен учитывать не только сезон, ветры, воду людей или географию места, но и то, как люди живут: пьют ли они много вина, хорошо ли едят, получают ли достаточный отдых и прочее [3, с. 34].

Следует подчеркнуть, что хорошее питание имеет решающее значение для здоровья. Греческая диета, как отмечает Сигерист в своих работах, имеет гораздо более широкий смысл, чем тот, который мы вкладываем в это понятие сегодня. Диета означала больше, чем еда и напитки, диететика (диетология) - краеугольный камень исцеляющего искусства, охватывала весь образ жизни. С диетой греки связывали весь стиль жизни человека: связь между сном и бодрствованием, между физическими упражнениями и отдыхом и, конечно же, выбор качества пищи, количества ее потребления и необходимость контроля всех других факторов, составляющие жизнь человека, если человек желает быть не только здоровым, но и сильным и красивым.

Гиппократу удалось сделать некоторые наблюдения, связанные с конным спортом, ревматизмом, физической усталостью, погодными условиями, условиями почвы, диетой и т.д. Он установил, что заболевания также вызваны такими насильственными инцидентами, как падения, раны или усталость, а третий патогенный фактор он отнес к атмосферным условиям. Исходя из таких наблюдений, Гиппократ смог избавить медицину от бремени ненаучных бесед и суеверий.

Здоровье было условием идеального равновесия, и пифагорейский образ жизни означал сохранение этого равновесия путем практики умеренности и поддержания самоконтроля и спокойствия. Использование диеты, гимнастики и даже использование музыки было направлено на достижение этой цели, а именно на восстановление здоровья, когда оно было «расстроено».

Естественно, медицинские науки были затронуты этими теориями. Показателем этого является следующий отрывок из книги, написанной Гиппократом: «Разумный человек понимает, что здоровье является самым ценным достоянием человека и должно знать, как помочь себе своими мыслями в случае болезни» [1, с. 126].

Гиппократы признали, что некоторые болезни всегда присутствовали в данной популяции. Они называли эти болезни «эндемичными», тогда как другие заболевания, которые не всегда присутствовали, но которые возникали в большей степени в определенное время, назывались «эпидемией». Оба термина широко используются сегодня.

Трактат «О воздухе, воде и местности» пытается ответить на следующий вопрос: «Каковы факторы местной эндемичности?». В вводных параграфах представлены и обобщаются ключевые факторы, такие как климат, качество почвы, воды, образа жизни и питания. Кроме того, аргументы Гиппократов свидетельствуют о том, что врачи уделяли внимание месту жительства индивидуума, ветрам, которым оно подвергалось, насколько близко оно находилось к морю, его близости к рекам или болотам и качеству воды, которая была доступна для населения. В частности, Гиппократ пишет о ветрах и их влиянии на здоровье: «Те города, которые стоят перед восходом солнца, более здоровы, чем те, которые стоят перед севером» [4, с. 25].

По всем этим причинам трактат Гиппократов «О ветре, воде и местности» - это не только текст большой исторической ценности, но и новаторское достижение. По мнению некоторых комментаторов, он составляет его самый важный вклад в область медицинской науки. Книга также включает ранний учет классической медицинской географии. В главах 12-24 представлена увлекательная сравнительная антропология Азии и Европы. Европейцы и азиаты отличаются конституцией и характером из-за различного географического положения своих стран. Не только климат, но и вся физическая среда различны.

С седьмого по четвертый век до нашей эры греки приступили к серии инноваций, которые заложили основу для двух тысячелетий западной мысли и достижений во многих областях, включая литературу, искусство, архитектуру, философию, политику, математику и медицину. Пионеры греческой философии сформировали основополагающие концепции философского и научного исследования, и поскольку философия и физика были первоначально переплетены, дискурсивные рамки, в которых они были разработаны, позволили возникнуть основным концепциям естественных наук, из которых позднее эволюционировала европейская философия и наука.

Более конкретно, традиция Гиппократов привела к революции в концепциях здоровья и болезней и в медицинской практике. Определение здоровья как состояния равновесия между внутренней и внешней средой революционизировало всю медицинскую мысль.

Большое значение для развития современной науки о здоровье также имело натуралистическое основание древнегреческой медицины. Ученик Платона - Аристотель, сын врача, также выдвинул чрезвычайно влиятельные взгляды на конституцию жизни и здоровья. Проанализировав метафизические идеи Платона, Аристотель призвал к систематическому наблюдению за природой человека. 2000 лет спустя его телеологические доктрины легли в основу учения по физиологии Уильяма Гарвейя.

Кроме того, многие исследователи утверждают, что трактаты Гиппократов и Аристотеля представляют собой первые записанные систематические усилия по выявлению причинно-следственной связи между факторами окружающей среды и болезнями. На протяжении более 2000 лет они были основными текстами, которые послужили теоретическим основанием для понимания эндемических и эпидемических заболеваний. Никаких фундаментальных изменений не происходило до конца девятнадцатого века, до появления новых наук, такие как бактериология и иммунология.

Таким образом, понятия «укрепление здоровья», «санитарное образование», «правильное питание» и «физические упражнения» можно считать ранними достижениями древнегреческих философов. А их обоснование необходимости санитарного просвещения, основанного на целостном восприятии здоровья, тесно связанного с физической и социальной средой, можно считать фундаментом учений об укреплении здоровья в современной эпохе.

Выводы. Как видно из медицинских и философских документов шестого-четвертого веков до нашей эры, древние греки первыми попрощались с сверхъестественными представлениями о здоровье и болезни, которые до этих пор доминировали в обществе. Они разработали физиократическую школу мысли, понимая, что поддержание хорошего здоровья и борьбы с болезнью зависит от естественных причин и что здоровье и болезнь не могут быть отделены от конкретной физической и социальной среды или от поведения человека.

Именно древнегреческие учения определяли здоровье как состояние динамического равновесия между внутренней и внешней средой, учитывали физические и социальные детерминанты здоровья, признали важность

благоприятных бытовых условий, переориентировали медицину на более натуралистическую и гуманистическую перспективу.

Список используемой литературы

1. Балалыкин Д.А. // Вопросы философии. - 2015. - № 8. - С. 124-131.
2. Edelstein L. // Greek medicine in relation to religion and magic. Ancient medicine. Selected papers of Ludwig Edelstein. - 1987.
3. Temkin Oh. // History of medicine: early Greek, Hindu and Persian medicine. – 1995.
4. Dover W. // Publications: essays on the history of Greek philosophy. – 1980.

Виртуозов В. С., Песчанова С. А.

ВНУТРЕННИЙ САМОДЕЯТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ КАК ЭФФЕКТИВНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЗНАНИЙ СТУДЕНТОВ (из опыта работы Владимирского педагогического института)

Владимирский государственный университет имени А. Г. и Н. Г. Столетовых
Институт физической культуры и спорта, Россия

В статье рассматривается проблема внутреннего самостоятельного туризма студентов педагогического образования как эффективного средства, дополняющего более качественное образование студентов - будущих педагогов образовательных учреждений.

Постановка проблемы. В наше время студенческий самостоятельный туризм в отдаленные районы России занимает скромное место и одна из причин тому - непосильные для студента дорожные и прочие сопутствующие финансовые расходы, поэтому студенты выбирают более доступный вариант путешествий - внутренний туризм, так что он становится более приоритетным, полезным, особенно для студентов педагогического образования.

Цель исследования. Ссылаясь на многолетний опыт работы по организации туристских походов в отдаленные районы бывшего Советского Союза, мы поставили цель – акцентировать внимание студентов на более глубокое познание истории, культуры, природы местных и соседних регионов России.

Результаты исследования и их обсуждение. Знаменитый украинский ученый-педагог В.А. Сухомлинский [1] так оценивает образовательную роль путешествий: «Кто прошел в годы отрочества, юности сотни километров по родной земле, тому доступно и большее чувство красоты Родины, чувство привязанности к ней. Жизнь все больше требует постоянного обновления знаний. Без жажды знаний невозможна полноценная, а значит, трудовая и творческая жизнь» [1].

Регионы Центральной России вызывают большой интерес у туристов ближнего и дальнего Зарубежья. Владимирский край, в этом плане, занимает особое место. Он уникален своей историей – с ним связано начало становления Российского государства, здесь сосредоточена почти половина достопримечательностей широко известного туристического комплекса «Золотое кольцо», включающего маршруты: Москва – Владимир – Кострома – Ярославль – Ростов – Углич. На территории Владимирской области, в 29 городах, находятся 3716 памятников истории, культуры, только в г. Суздале их более 200 [2].

Решением ЮНЕСКО многие памятники Владимиро-Суздальской земли включены в состав Всемирного культурного наследия. Богата и разнообразна природа Владимирской земли. Например, на территории Гусь-Хрустального района находится всемирно известный Национальный парк «Мещёра» – жемчужина растительного и животного мира, край водных и пешеходных туристских маршрутов. Не менее интересны для туристов заказники «Муромский», в котором прижилась и развивается популяция беловежских зубров, и «Клязьменский» – он знаменит

многочисленными колониями небольших зверьков с шелковистым мехом — выхухолей. Владимирская земля – это лишь часть той обширной и многообразной природы, которую принято называть Россией.

Владимирский край прославили известные писатели А.Солженицын, В. Солоухин, поэт-песенник А.Фатьянов, инженер-авиаконструктор Н. Жуковский, композитор А.Бородин, ученые А.Г. И Н.Г. Столетовы, олимпийские чемпионы Н. Андрианов, А. Прокуроров, О. Данилова. Места их жизни и творчества пользуются большой популярностью среди туристов не только нашего края, но и ближнего и дальнего Зарубежья. Так, например, в пос. Мезиновский некоторое время жил и работал учителем лауреат Нобелевской премии А. Солженицын, в д. Орехово – Н. Жуковский, в д. Алепино – В. Солоухин, в с. Давыдово - великий русский композитор А. Бородин. Экспонаты музеев этих поселений дают возможность пополнить свои знания о жизни и творчестве знаменитых людей Владимирской области. Любителям путешествий, из многих известных исторических и природных маршрутов, можно выбрать вариант на любой вкус и организовать поход всего на 2-3 дня.

В нашем исследовании мы использовали метод педагогического наблюдения, а также анкетный опрос бывших студентов - ныне педагогов образовательной системы. Многолетний опыт по организации студенческих туристских походов регионального значения, данные анкетного опроса, педагогические наблюдения убедили нас в том, что комплекс информации, полученной в результате участия во внутренних туристских походах в виде конкретных данных - истории, культуры, особенностей природы родного края, развивает познавательную активность студентов, расширяет диапазон их образования, позволяет использовать эти знания в воспитательной и образовательной работе со школьниками в следующих направлениях:

- студенты старших курсов, во время педагогической практики, организуют походы на природу, экскурсии в музеи;
- выпускники-педагоги совмещают основную работу с подготовкой школьных команд к туристическим слётам, соревнованиям;
- активно участвуют в пропаганде экологических знаний;
- в своих семьях практически используют туризм как эффективное средство здорового образа жизни [3].

О том, как повлияли занятия туризмом в студенческие годы на личную жизнь и профессиональную деятельность бывших студентов, мы получили примерно такие ответы:

Медведева З. (Никитина З.) – учитель русского языка и литературы в школе пос. Воровский Судогодского района Владимирской области: «Походы для меня всегда имели познавательную цель, они расширяют круг знаний. В студенческие годы мне удалось побывать в Карелии, Закарпатье; кроме того, я еще многое узнала и о Владимирском крае, красоте нашей природы, исторических событиях и памятниках. Я не представляю свою работу без использования материалов, которые сохраняю до сих пор. Во всех походах я вела дневники, и сейчас, когда я рассказываю детям о своих путешествиях, — это интересно мне и моим ученикам».

Афонин М. – учитель школы с. Кишлеево Собинского района Владимирской области, выпускник 1977 года: «Я работаю учителем физики и физкультуры. Конечно, использую знания, полученные в студенческие годы, когда я занимался туризмом. Организую для детей «Дни здоровья» с выходом на природу, готовлю школьную команду к районным туристическим слётам, а походы и экскурсии в самые достопримечательные места области, которых у нас очень много, стали для меня обычным, а главное, для детей – полезным делом».

Выводы. Рассматривая внутренний студенческий туризм как эффективное

средство познания широкого диапазона исторических событий, особенностей природы Владимирского края и соседних с ним регионов, студенты педагогического образования испытывают не только познавательный интерес, они проявляют желание к более глубокому, серьезному научному поиску в изучении проблем истории, традиций, природы, интересных обычаев родного края. Модель выпускника вуза, особенно педагогического образования, в процессе активного взаимодействия с природой, историей, социальной средой своего края призвана ориентировать будущего педагога на использование знаний не только в избранной профессии, но и знаний, полученных во внеучебных мероприятиях, в том числе, занятиях туризмом, спортом.

Многолетние исследования проблем влияния внутреннего туризма на педагогическую деятельность бывших студентов, убеждают нас в том, что внутренний туризм является эффективным средством, стимулирующим качество образования будущего педагога.

Список используемой литературы

1. Сухомлинский В.А. Рождение гражданина. Перевод с украинского Н.Даниловой. Изд. 2-е - М., «Молодая гвардия», 1979. С.117.
2. Веткина С. Возрождение к внутреннему туризму, - Владимир, // Молва, 2012, №161. С.16.
3. Виртуозов В.С. Самодеятельный туризм как средство воспитания гармоничной личности студента (текст) монография / В.С.Виртуозов, В.Н.Назаров. «Материалы научно-практической конференции» 24-27 октября 2012г. г. Тула: Изд-во ТГПУ им. Л.Н.Толстого, 2012. - С. 327.

Давиденко В. Н.*, Чунг Буй Хиеу*, Хасанова Г. М.**

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗАХ ВЬЕТНАМА

Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого*, Россия
Узбекский государственный институт физической культуры**, г. Ташкент, Республика
Узбекистан

В статье сделан анализа развития физической культуры в ВУЗах Вьетнама.

Постановка проблемы. В настоящее время вузовская система Вьетнама включает более 110 высших учебных заведения с контингентом около 800 тыс. студентов, готовящих кадры по более чем 200 специальностям. Физическое воспитание студентов в вузах Вьетнама на протяжении почти всей его недолгой истории осуществлялось на эмпирической основе – на базе опыта вьетнамских национальных физкультурных кадров.

Во Вьетнаме, долгое время не проводилось исследований по вопросам физического воспитания в вузах. Первой исследовательской работой, в которой имеет место упоминание о совершенствовании организации управления студенческим спортом, является выполненная в 1981 году в СССР кандидатская диссертация Та Ван Виня «Основные направления совершенствования организации и управления физической культурой и спортом в Социалистической Республике Вьетнам».

Одним из ключевых факторов физкультурно-спортивной деятельности человека являются его спортивные интересы. В общую структуру видов спорта, которыми в настоящее время занимаются студенты Вьетнама, входит 19 видов. Наиболее популярными среди юношей являются 18 видов, а среди девушек – 15 видов спорта. Студенты-юноши наибольший интерес проявляют к занятиям футболом (47,1% опрошенных), легкой атлетикой (13,0%), волейболом (6,3%), настольным теннисом (5,5%), бадминтоном (3,5%) и т.д. Наиболее популярными видами спорта у девушек являются (в порядке значимости): бадминтон, легкая

атлетика, футбол, гимнастика, волейбол, плавание, настольный теннис, баскетбол, шахматы и кунфу. Таким образом, несмотря на определенные рейтинговые различия, спектр 10 наиболее популярных видов спорта у юношей и девушек одинаков.

Цель исследования состоит в анализе официальных документов и научно-методических материалов Вьетнама. Он показывает, что развитие физической культуры и спорта среди студенческой молодежи занимает существенное место в государственной политике страны. Это находит отражение в решениях КПВ и постановлениях правительства по совершенствованию физического воспитания в вузах Социалистической Республики Вьетнам и управления вьетнамским студенческим спортом.

Нгуен Тан Зунг установил, что студенты вьетнамских вузов рассматривают физическую культуру и спорт как важные средства психофизического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни, отводя им третье ранговое место среди других видов досуговой деятельности [3].

Спортивные интересы, по мнению Нгуен Тан Зунга, характеризуют общую готовность студентов к физкультурно-спортивной деятельности

Нгуен Тан Зунг сделал очень важный педагогический вывод о том, что изучение физкультурных и спортивных интересов, их формирование и учет в практике физического воспитания и спорта – одно из основополагающих направлений реализации дидактического принципа сознательности и активности в теории физического воспитания [3].

Результаты исследования и их обсуждение. Для реализации спортивных интересов вузовской студенческой молодежи и управления студенческим спортом в СРВ создано и успешно функционирует добровольное Спортивное общество вузов Вьетнама (СОВВ). Всевьетнамское спортивное общество вузов – орган, объединяющий на добровольной основе студентов, учащихся, преподавателей и сотрудников, которые учатся и работают в вузах, техникумах, училищах и органах управления образованием Вьетнама.

Основной задачей СОВВ является организация среди всех студентов и преподавателей, добровольно вступивших в общество, массовой спортивной работы на основе передовых методик проведения учебно-тренировочного процесса в целях укрепления здоровья, улучшения физического развития и повышения уровня спортивных достижений.

Спортивное общество вузов Вьетнама функционирует на общедемократических принципах. Организационная структура СОВВ включает три ступени: центральное спортивное общество; спортивное общество вузов провинции или города; спортивное общество вуза (техникума). СОВВ может создавать спортивные клубы или спортивные центры.

С 1955 г. физическая культура и спорт становятся во Вьетнаме одной из составных частей строительства социализма на Севере и борьбы за объединение страны на Юге. На основе решений III съезда Партии трудящихся Вьетнама (1960 г.) по вопросам пятилетнего плана развития народного хозяйства на 1961-1965 гг. была перестроена система управления физической культурой и спортом.

В 1960 г. в вузах Вьетнама впервые в истории страны был введен государственный курс физического воспитания. Программа была рассчитана на двухлетний срок обучения и предусматривала выделение на эту дисциплину 120 часов учебного времени.

В 1975 г. впервые разработаны учебные пособия по теоретическому разделу программы и разделу практики по спортивной гимнастике, легкой атлетике и спортивным играм [2].

В результате проводимых Минвузом страны мер в эти годы во многих крупных вузах увеличилось число преподавателей физического воспитания, улучшилось качество учебной работы по физическому воспитанию, физкультурно-массовой и спортивной работы [1].

Направленную на эффективное развитие системы Вьетнамского взрослого (в том числе инвалидного) и детско-юношеского спорта (в том числе инвалидного). В рамках данной концепции следует:

- предусмотреть в приоритетном национальном проекте «Образование» мероприятия, направленные на поддержку развития системы детско-юношеских спортивных школ, в том числе в части увеличения заработной платы тренеров, расходов на оздоровительную кампанию и соревновательную деятельность 1 обучающегося;

- предусмотреть в приоритетном национальном проекте «Здоровье» мероприятия, направленные на профилактику заболеваний, в том числе в части увеличения заработной платы специалистов в оздоровительных учреждениях, расходов на оздоровительную кампанию 1 человека;

- совершенствовать системы управления ФКС в Вьетнаме ;

- качественно улучшить материально-техническую и спортивную базы;

- предусмотреть централизованное финансирование ,направленных на обеспечение текущей деятельности детско-юношеских спортивных школ вьетнам и на развитие их материально-технической базы;

- восстановить и развить научный потенциал отрасли;

- улучшить функционирование системы подготовки специалистов и обеспечить дальнейшее совершенствование подготовки спортивного резерва;

Выводы. В настоящее время физическая культура и спорт занимают существенное место в образе жизни вьетнамских студентов и представлены в нем. Необходимо добиваться того, чтобы гармонично соединенные воедино все элементы системы физкультурно-спортивного движения страны – физическое воспитание в образовательных учреждениях, массовый спорт, подготовка спортивного резерва, спорт высших достижений и профессиональный спорт (спортивно-зрелищная индустрия) – развивались эффективно и способствовали улучшению социально-экономической мощи нашей страны, ее международному авторитету и в полной мере удовлетворяли различные интересы населения в занятиях физической культурой и спортом.

Список используемой литературы

1. Ву Дао Хунг. Физическая культура как одно из важнейших средств коммунистического воспитания вьетнамского народа: Автореф. дис. канд. пед. наук. - Л.: ГДОЛИФК, 1983. - 23 с.

2. Нгуен Тан Зунг. Спортивные интересы и мотивация спортивной деятельности студентов Вьетнама// Физическая культура и спорт в условиях рынка: проблемы управления, экономики, предпринимательства и права: Тезисы и материалы международного симпозиума. 1-2 февраля 1994г., Москва, - РГАФК, 1994. - С. 31-35.

3. Нгу Зуй Ань. Государственные и общественные формы в управлении физическим воспитанием и развитием спорта в вузах Вьетнама: диссертация ... кандидата педагогических наук : 13.00.04. - Москва, 2000. - 152 с.

Морочко Е. А., Смольянов А. В.
АНАЛИЗ ТУРИЗМА В РОССИИ 2015, 2016 и 2017 года.

Оренбургский государственный колледж ОГУ

В статье представлены результаты исследования развития туризма в России.

Постановка проблемы. Целью данной работы является оценка развития туризма в России. В России индустрия туризма рассчитана на удовлетворение интересов туристов из развитых стран и преобладают зарубежные компании для иностранцев и мелкие местные компании для внутреннего потребителя. Но периодические кризисы, а также не высокие цены негативно влияют не только на туризм но и на экономику РФ в целом.

Цель исследования. Выяснения динамики развития туризма за 2015, 2016 и 2017 год, проведения анализа развития.

Результаты исследования и их обсуждение. Основным источником исследования проблемы развития туризма в России в данной работе является Всемирный совет по туризму и путешествиям (WTTC). Этот ресурс ежегодно предоставляет инфографику по развитию туризма и спорта в различных странах. Благодаря данным исследованиям мы можем сравнить ситуацию в отрасли с ситуацией в других секторах экономики и страны в целом. Кстати, недавно эта организация представила самый подробный из когда-либо предложенных анализов индустрии туризма Российской Федерации. Практически представлены все аспекты спроса. [1]

Таким образом собрав информацию по развитию различных секторов экономики РФ за 2015 WTTC представляет инфографик по экспорту от различных отраслей экономики. Из анализа которого можно вынести несколько тезисов

С 2004 по 2015 экспорт в сфере туризма (который включает в себя различные услуги и товары) вырос на 50,2% и этот показатель является самым высоким показателем по сравнению с другими.

За 2015 год экспорт в сфере туризма заработал около 19,2 миллиарда долларов что составляет 3,4% от общего Российского экспорта.

По расходам за 2015 год получается, что на развитие туризма ушло примерно столько же денег сколько ушло на развитие ресурсной сфере. Которая в свою очередь составляет половину от ВВП РФ. К сожалению не всё деньги остаются в стране многие предприятия являются заграничными, что означает ежегодное убывание 9%. Размер занятости за 2015 год.

Всего в туризме занято 4 миллиона человек или 5,6% от всех занятых граждан.

В туризме занято больше людей чем в химической сфере, автомобилестроение и банковской сфере.

На каждого одного государственного работника в сфере туризма приходится 3 работника от частного бизнеса.

По итоговым показателям ВВП РФ за 2015 год.

Туризм приносит больше дохода в ВВП РФ чем: автомобилестроение, химическая отрасль и образование.

Туризм составляет примерно половину от сельского хозяйство.

Туризм принёс больше автомобилестроения примерно на 60% от ВВП

За 2015 год туризм принёс РФ 5,6% или 152 миллиарда долларов США

В итоге WTTC даёт свой прогноз всем отраслям экономики, но нас интересую только туризм. По которому был дан прогноз в рост на 3.3% на протяжении десятилетия. Отмечается что на протяжении с 1995 по 2014 доля частного

предпринимательства выросла на 89%. В общем рост экономики равен 2,6% процентом с серьёзным кризисом в сфере ресурсов и ростом сельского хозяйства и образования.

К сожалению WTTC не опубликовала доклад за 2016 год, поэтому мне придётся применить иные источники. Например отчёты аналитического агентства ТурСтата, а именно итоги внутреннего и выездного туризма за 2016 года [2].

Агентство ТурСтат выявило самые популярные города и регионы России для внутреннего туризма по итогам 2016 года, а также самые популярные зарубежные страны выездного туризма у российских туристов в 2016 году, провело анализ туристической отрасли в России в 2016 году.

Рейтинг составлен по данным региональных администраций и туристических офисов зарубежных стран.

Количество международных и внутренних туристов в 2016 году Россию посетило более 22 миллионов туристов в 2016 году, на 10% больше, чем в 2015 году. Количество внутренних туристов в 2016 году в России выросло до 55 миллионов. Число выездных туристических поездок из России в 2016 году составило 32 миллиона.

Туристические Итоги и Статистика Туризма в России в 2016 — Рейтинг туризма России 2016 (Статистика внутреннего туризма в России, статистика въездного туризма иностранными туристами в Москву, Санкт-Петербург и другие, а также статистика выездного туризма в 2016 году).

Краснодарский край, Московская область и Крым стали лидерами внутреннего туризма в 2016 году среди регионов России. Кубань посетило 15.8 миллионов туристов в 2016 году, Московскую область посетило 12.5 миллионов туристов в 2016 году, а Крым посетило 5.6 миллионов туристов в 2016 году.

Москва, Санкт-Петербург и Сочи стали самыми популярными у туристов городами России в 2016 году. Москву посетило 17.5 миллионов туристов в 2016 году, Санкт-Петербург посетило 6.9 миллионов туристов, а Сочи посетило 6.5 миллионов туристов в 2016 году.

Калининградская область, Кабардино-Балкария, Иркутская область и Брянская область показали самые высокие темпы роста внутреннего туризма в 2016 году. Калининградскую область посетило 1.4 миллиона туристов в 2016 году, что на 30% больше чем в 2015 году. Кабардино-Балкарию посетило 400 тысяч туристов в 2016 году, на 40% больше, чем годом ранее, а Брянскую область посетило 55 тысяч туристов, что на 51% больше, чем в 2015 году, а Иркутскую область посетило более 1 миллиона туристов, что на треть больше, чем в 2016 году.

Абхазия, Таиланд и Грузия стали лидерами выездного туризма из России в 2016 году. Абхазию посетило 1,5 миллиона туристов из России, а Таиланд и Грузию посетило более 1 миллиона российских туристов в 2016 году.

Тунис, Марокко, Кипр и Куба показали самые высокие темпы роста выездного туризма из России в 2016 году. Тунис посетило 623 тысячи российских туристов в 2016 году, что на 137% больше чем в 2015 году. Марокко посетило 60 тысяч российских туристов в 2016 году, что на 100% больше, чем годом ранее. Кипр посетило 782 тысячи российских туристов, на 49% больше, чем в 2015 году. Кубу посетило 65 тысяч российских туристов в 2016 году, что на 50% больше, чем в 2015 году.

Теперь мы рассмотрим доклад за 2017 год и проведём сравнительный анализ. Начнём с анализа и сравнения экспорта за 2017 год.

- Экспорт услуг и товаров в сфере туризма составил примерно 11,4 миллиарда рублей, этот показатель равен 22% от экспорта общего экспорта и 3,2% от экспорта товаров и услуг.

По расходам за 2017 год на туризм было выделено больше денег чем на развитие горнодобывающей сферы. Что должно принести доход в 1,5 от затрачиваемой стоимости. Убытие денег за границу также остаётся на 9%. Также в докладе впервые приведены данные по убыванию денег за границу во всех секторах.

Занятость за 2017 год составляет:

- Занятость уменьшилась и на момент 2017 года составляет 3,4 миллиона человек или 4,7%
- В туризме по прежнему занято больше людей чем в химической сфере, автомобилестроение и банковской сфере.

По итоговым показателям ВВП РФ за 2017 год.

- Туризм приносит больше дохода в ВВП РФ чем: автомобилестроение, химическая отрасль и образование.
- Туризм составляет примерно половину от сельского хозяйства.
- Туризм принёс больше автомобилестроения примерно в 5 раз.
- За 2015 год туризм принёс РФ 5% или 63 миллиарда долларов США что намного ниже показателей за 2015 год.

В итоге WTTC даёт свой прогноз всем отраслям экономики, но нас интересуют только туризм. Показатель за 2017 год значительно ниже прошлых лет, в связи с чем прогноз на десятилетие составляет 2,9%.

Выводы. Данные исследования показали, что по различным причинам темпы роста туризма в России замедлились. В то время когда туризм является самой быстрорастущей сферой экономики в России намечается торможение. Так Глава РОСТУРИЗМА Олег Сафонов заявил, что к 2025 году туризм будет составлять 5,9% от ВВП РФ при 5% в 2017[2]. Так же стоит отметить что рост численности занятых сотрудников будет незначительным всего с 4,7% до 6%, если учитывать, что в 2015 году занятых в туризме было 5,6%.

Список используемой литературы

1. Ежегодная инфографика всемирной организации по туризму <https://www.wttc.org/-/media/files/reports/benchmark-reports/country-reports-2017/russia.pdf>
2. Итоги выездного и внутреннего туризма за 2016 года за 17 января 2017 года <http://turstat.com/travelrussia2016>
3. Новость от 06.03.2018 года <http://tourism.interfax.ru/ru/news/articles/47614/>

Абдураззоков Х. А.

**УСТАНОВОЧНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ
ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ РАЗМИНКИ У ВОЛЕЙБОЛИСТОВ РАЗНОЙ
КВАЛИФИКАЦИИ**

Ташкентский текстильный институт лёгкой промышленности, Республика
Узбекистан,

В статье рассматривается эффективность кратковременных восстановительных упражнений и эффективность предтренировочной разминки посредством определения ее пульсометрической стоимости. Представлен комплекс релаксационно-дыхательных упражнений рекомендованный для разработки тренировочных режимов спортсменов разной физической подготовленности.

The article discusses the effectiveness of short-term recovery exercises and the effectiveness of pre-workout warm-up by determining its pulsometrija value. The complex relaxation-breathing exercises recommended to develop the training regimes of athletes from different physical fitness.

Ключевые слова: предтренировочная разминка, релаксационно-дыхательных упражнения, восстановление работоспособности, спортивная деятельность, экспериментальные исследования.

Keywords: training workout, relaxation-breathing exercises, recovery, sports activity, an experimental study.

Постановка проблемы. Волейбол – как самый массовый спорт мирового масштаба, является представлением не только рядовых людей, но и его развитием заняты умы, как высокопоставленных государственных деятелей, так и ведущих профессионалов-тренеров, специалистов, научных работников. Тем не менее, на сегодняшний день еще не изображен точный рецепт, обеспечивающий закономерный, конкурентоспособный и стабильный варианты достижения успеха на протяжении многолетнего спортивного совершенствования волейболистов высокого класса [3, с.20].

Известно, что предтренировочная разминка может повлиять на результаты тренировки и на результаты игры. Правильной организации и подбору упражнений в разминке спортсменов перед тренировкой и соревнованиями уделяется много внимания. Разминка не только подготавливает функциональные системы организма к предстоящей работе, но и оказывает положительное влияние на психическое состояние. Важным психологическим выводом является представление о том, что человек способен управлять собственным состоянием. Однако такая способность требует развития. Очень важную роль в этом играет, психологическая подготовка. Психологическое обеспечение спортивной деятельности – комплекс мероприятий, направленных на специальное развитие, на совершенствование и оптимизацию систем психического регулирования функций организма и поведения спортсмена с учетом задач тренировки и соревнования. Психологическая подготовка спортсмена является важным разделом общей подготовки. Она способствует формированию спортивного характера, а также развитию таких свойств психики, которые способствуют улучшению спортивной деятельности, в том числе через достижение состояния готовности к соревнованиям и овладение навыками саморегуляции [1, с. 177].

Цель работы заключается в разработке и определении эффективности кратковременных восстановительных упражнений, эффективности предтренировочной разминки и определении ее пульсометрической стоимости на примере волейбола. В качестве объекта исследования были привлечены волейболистки, выступающие в команде “СКИФ” (члены национальной сборной) и юниорской сборной Узбекистана.

Перед исследованием были поставлены следующие задачи:

1. Изучить возрастные особенности разминки и воспитания физических качеств по имеющимся литературным данным.
2. Выявить и сопоставить уровень общей и специальной физической подготовленности у исследуемых.
3. Выявить эффективность разминки и доказать зависимость продолжительности работоспособности спортсменов и положительных результатов игры с помощью длительной и качественной разминки, и влияние упражнений с задержкой дыхания на восстановление работоспособности организма.

В ходе текущих и экспериментальных исследований была разработана линия комплекса кратковременных релаксационно-дыхательных упражнений, лежа на стене глубокий вдох и выдох, одновременно с встряхиванием рук и ног, а так же упражнения с задержкой дыхания.

Такие упражнения способствуют не только устранению признаков утомления и восстановления работоспособности, но и систематическое их использование, активизирует процесс функционирования органов кровообращения, дыхания, пищеварения. Улучшает пластичность мышц и расширяет диапазон подвижности суставно – связочного аппарата, а также предупреждает возникновение различных травм и обеспечивает психофункциональную готовность спортсмена к новым нагрузкам:

1. Лёжа на спине – выполнение упражнений (ножницы, велосипед) с задержкой дыхания на вдохе и на выдохе.
2. Сидя на полу - выполнять наклоны вперёд с задержкой дыхания на вдохе и выдохе.
3. Лёжа на животе – опираясь на руки прогибание туловища и головы назад до отказа – поворот головы вправо до отказа задержка дыхания на вдохе.
4. Упражнения на растягивание до отказа в течении 10-15 секунд.
5. Выполнение упражнения с максимальной амплитудой (круговые движения головой, наклоны головы) в течении 10-15 секунд.
6. Продолжительный бег в умеренном режиме.

А также был разработан комплекс упражнений входящий в разминку волейболистов. В этот комплекс мы включили следующие упражнения:

1. Упражнения на растягивание при помощи фитнесболла, при помощи партнёра, массаж.
2. Работа с резиновым жгутом на каждой тренировке, используя в разминке для разработки и прокачки плечевого пояса.
3. Разнообразный бег, акцентировать внимание на изменение направления и скорости бега.
4. Перемещения с изменением направления по площадке и в своей зоне защиты на время с использованием падений.
5. Разнообразные прыжки с использованием скакалок, гимнастических скамеек, через барьеры, многоскоки с доставанием предметов, прыжки в глубину и высоту.
6. Свободный переход от одного упражнения к другому с выполнением имитационных упражнений нападающего удара, на блокировании, страховке и защитных действий.

Таблица 1

**Состояние кардио-респираторной системы в межсоревновательный период волейболисток до и после эксперимента
СКИФ – (n-10) Юниорская сборная – (n-10)**

группы	После пробуждения					
	Чсс до экс.	Чд до эксп.	Чсс после эксп.	Чд После эксп.	динамика	
					чсс	чд
СКИФ	59,6	10,4	53,6	9,6	6,0	0,8
Юн.сборная	67,4	15,0	56,8	14,0	10,6	1,0
	До тренировки					
	Чсс до экс.	Чд до эксп.	Чсс после эксп.	Чд после эксп.	динамика	
					чсс	чд
СКИФ	81,7	15,0	81,6	15,0	0,1	0
Юн.сборная	85,2	21,0	83,2	20,0	2,0	1,0
	После разминки					
	Чсс до экс.	Чд до эксп.	Чсс после эксп.	Чд после эксп.	динамика	
					чсс	чд
СКИФ	126,4	22,6	126,8	22,6	-0,4	0
Юн.сборная	133,2	26,0	130,2	24,0	3,0	2,0

Таблица 2

**Состояние кардио-респираторной системы в подготовительный период волейболисток до и после эксперимента
СКИФ – (n-10) Юниорская сборная – (n-10)**

группы	После пробуждения					
	Чсс до экс.	Чд до эксп.	Чсс после эксп.	Чд После эксп.	динамика	
					чсс	чд
СКИФ	63,6	12,4	60,0	12,2	3,6	0,2
Юн.сборная	73,8	17,0	62,8	14,6	11,0	2,4
	До тренировки					
	Чсс до экс.	Чд до эксп.	Чсс после эксп.	Чд после эксп.	динамика	
					чсс	чд
СКИФ	85,6	16,0	84,8	17,0	0,8	1,0
Юн.сборная	93,2	25,0	86,2	20,0	7,0	5,0
	После разминки					
	Чсс до экс.	Чд до эксп.	Чсс после эксп.	Чд после эксп.	динамика	
					чсс	чд
СКИФ	130,4	24,6	130,0	24,2	0,4	0,4
Юн.сборная	141,2	32,0	136,6	28,0	4,6	4,0

Теоретическая и практическая значимость результатов исследования заключается в выполнении мини комплекса кратковременных релаксационно-дыхательных упражнений при антистатическом положении тела способствует

значительному устранению признаков утомления, локализованных в мышечных тканях, очевидно, облегчает «проходимость» O_2 и других энергетических продуктов в мышечную систему, что обеспечивает ускорение процесса текущего восстановления.

Как видно из таблиц № 1,2, у волейболисток юниорок изменения показателей отличались снижением показателей с данными волейболисток, которым способствовал успех.

Выводы Большое значение при разминке имеет не только объем работы, но и соответствующий предстоящему упражнению (вид деятельности) ритм движений и интенсивность их осуществления. Оптимальный ритм и интенсивность движений обеспечивают как налаживание межмышечной координации, так и взаимодействие функциональных единиц, составляющих каждую мышцу. Важное значение для налаживания координации движений имеют упражнения на расслабления и растягивание мышц, а так же дыхательно-релаксационных упражнения.

У волейболистов, имеющих меньший спортивный стаж отмечается динамика всех показателей ЧСС и ЧД. Спортсмены этой группы занимались по программе разминки и выполнению дыхательно-релаксационных упражнений разработанных нами.

Полученные данные имеют большое значение для научного обоснования разработки тренировочных режимов спортсменов разной физической подготовленности, в условиях достижения высоких спортивных результатов и освоения техники игры в волейболе.

Дальнейшие исследования могут способствовать повышению уровня игры квалифицированных волейболистов, а так же широкому распространению занятиям волейболом среди различного контингента населения.

Список используемой литературы

1. Айрапетьянц Л.Р., Волейбол. Учебник для высших учебных заведений. Т.: 2007.- 281с.
2. Волейбол. // Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Под редакцией Беляева А.В., Савина М.В. М.: Физкультура, образование, наука. 2000 – 368 с.
3. Железняк Ю.Д., Шипулин Г.Я., Сердюков О.З. Тенденция развития классического волейбола на современном этапе. / Ж. ТиПФК. Россия.
4. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте.-Киев, Здоровье, 2010-200с
5. Пулатов А.А., Исроилов Ш.Х. Теория и методика волейбола/ Учебное пособие.на узбекском языке.. Т.: 2007.-148с.

Ашуркова С. Ф.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИГРОВЫХ ДЕЙСТВИЙ СВЯЗУЮЩИХ ИГРОКОВ В СОВРЕМЕННОМ ВОЛЕЙБОЛЕ

Университет физической культуры и спорта, г.Чирчик, Республика Узбекистан

В статье раскрыта возможность повышения эффективности выполнения игровых функций связующего игрока с использованием научно обоснованных упражнений. Изучена эффективность игровых действий связующих игроков с целью выявления их роли в обеспечении игрового результата команды. Тренерам рекомендованы модельные тесты для оценки и тренировки функции сохранения равновесия тела при совершенствовании точности передач на нападающие удары.

The article reveals the possibility of increasing the efficiency of the game functions of the binding player using scientifically based exercises. The efficacy of game actions

between the players to identify their role in providing a gaming result for the team. Coaches are recommended model tests to evaluate and train the function of maintaining the balance of the body while improving the accuracy of the transmission of forward strikes.

Ключевые слова. Равновесие, связующий игрок, модельный тест, игровой результат, нападающий удар, передача мяча.

Key words: equilibrium, the tying run, model test results, forward kick, passing the ball.

Постановка проблемы. Достижение полезного или очкового результата в современном волейболе преимущественно обеспечивается эффективностью игровых действий связующего игрока, что определяется многими факторами, среди которых особое значение приобретает вопрос о сохранении равновесия тела при выполнении передач мяча. Многолетний анализ соревновательных игр по волейболу и профессиональных взглядов специалистов – тренеров, деятельность которых связана с подготовкой волейболистов высших разрядов, показывает, что достижение полезного игрового результата, как правило, обеспечивается благодаря исполнительного мастерства связующего игрока. Однако и, к сожалению, в практике организации многолетнего цикла спортивной тренировки по волейболу почти отсутствует целенаправленная программная школа подготовки связующих игроков. Следует подчеркнуть, что такая программная школа подготовки связующих игроков должна быть организована на основании новейших достижений науки и инновационно-педагогических технологий.

Как должна быть организована процедура подготовки связующего игрока с точки зрения использования научно обоснованных специализированных и неспециализированных упражнений для обработки целевой точности передач мяча на разнородные атакующие удары?

На наш взгляд этот процесс следует разделить на несколько этапов и разработать соответствующие специализированно – неспециализированные упражнения с последующим применением их в ходе отработки передач мяча для разнородных нападающих ударов.

1. Тестирование специализированных упражнений:

- 1.1. Высокая передача в 4 зону-5 раз;
- 1.2. Полустрельная передача в 4 зону- 5 раз ;
- 1.3. Полутораметровая передача в прыжке назад во 2 зону ;
- 1.4. Полутораметровая передача в прыжке назад между средней линией и линией нападения для атаки из зон защиты.

2. Тестирование неспециализированных упражнений:

- 2.1. Сохранение равновесия стоя на носках с закрытыми глазами, руки вытянуты вверх;
- 2.2. Сохранение равновесия в стойке с быстрым вращением головой с закрытыми глазами.

Целевая установка работы направлена на изучение возможностей повышения эффективности выполнения игровых функций связующего игрока с использованием научно обоснованных упражнений.

Были установлены следующие задачи:

1. Изучить уровень точности передач мяча связующим игроком для нападающего удара из 4 зоны.
2. Исследовать точность второй передачи мяча у связующего игрока с низкой и высокой устойчивостью функции сохранения равновесия тела.

Для решения выше выдвинутых задач были использованы следующие методы исследования:

1. Анализ литературы

2. Тестирование второй передачи мяча в 4 зону.

3. Тестирование длительности сохранения равновесия тела в пробе с быстрым круговым движением головой с закрытыми глазами.

В качестве объекта исследования были привлечены студенты - связующие игроки, занимающиеся в группах СПС по волейболу УзГУФКиС.

Идея и целевая установка такого исследования заключается в том, что согласно гипотетического предположения связующие игроки с низкой устойчивостью к сохранению равновесия тела при выполнении передачи мяча в зоны 4,3 и 2 допускают ошибку, т.е. ее производя не точно, а игроки с такой игровой функцией, но с высокой устойчивостью к сохранению равновесия тела, наоборот, производят передачу гораздо точнее.

Из таблицы 1 видно, что у связующих игроков индивидуальные показатели длительности сохранения равновесия тела характеризуются крайне низкими величинами, которые свидетельствуют о слабой устойчивости вестибулярного анализатора к воздействию локальной вращательной нагрузки.

Среднее исходное значение длительности сохранения равновесия тела (начало января 2017 г) составило 6,85 сек, а через 3 месяца эта величина достигла всего лишь до 6,99 сек.

Таблица 1

Показатели длительности (устойчивости) сохранения равновесия тела у связующих игроков в пробе с быстрым круговым движением головой (n=10)

Испытуемые	В январе 2017 года	В марте 2017 года	Разница показателей
Первый	5,8	6,3	0,5
Второй	7,4	7,7	0,3
Третий	6,9	7,5	0,6
Четвертый	7,1	7,2	0,1
Пятый	5,5	5,8	0,3
Шестой	6,2	6,4	0,2
Седьмой	6,7	6,8	0,1
Восьмой	7,6	7,7	0,1
Девятый	8,1	7,9	-0,2
Десятый	7,2	6,6	-6,6

Примечка: X: 6,85 сек 6,99 сек.

После завершения исследования длительности сохранения равновесия тела группу связующих игроков из 10 человек мы разделили на две мини группы, одна из которых ежедневно утром, перед тренировкой и после нее в течении 3^х месяцев регулярно выполняла следующий комплекс вращательных упражнений:

1. Сидя на полу – вращения головой в быстром темпе вправо и влево по 30 сек.

2. В положении наклона на 90⁰ быстрое вращение тело вокруг своей оси в права и влево по 15 сек.

3. Стоя с закрытыми глазами, быстрое вращение головой вправо и влево по 25 сек.

4. 10 кувырков вперед и 10 – назад - трехкратно.

После завершения данного опыта у этой группы и другой группы, которая не обрабатывала вращательные упражнения, проводились сравнительные исследования точности передач мяча в мишень (которая была устроена в 4 зоне) из 10 попыток.

Из приведенных в таблице 2 показателей видно, что в контрольной группе, которая не выполняла вращательные упражнения, точность передачи мяча в

мишень из 10 попыток в обычных условиях в среднем составила 3,6 раз. А в группе, которая в течение 3^х месяцев (апрель – июнь 2017 г.) регулярно выполняла вращательные упражнения (контрольная группа с высокой устойчивостью).

Таблица 2

Показатели эффективности второй передачи мяча в 4 зону (в мишень) у связующих игроков с низкой и высокой устойчивостью функции сохранения равновесия тела

Тесты	n	Передача в обычных условиях	Передача после каждого 15-кратного вращения головой
Точность передачи мяча в мишень у связующих игроков с низкой устойчивостью ФСРТ (из 10 попыток) Контрольная группа	5	3,6	0,7
Точность передачи мяча в мишень у связующих игроков с высокой устойчивостью ФСРТ (из 10 попыток) Экспериментальная группа.	5	7,9	6,3

Условные обозначения: - ФСРТ – функция сохранения равновесия тела; - функции сохранения равновесия тела (ФСРТ) это величина в среднем составила 7,9 раз.

Закключение. Тестирование устойчивости функции сохранения равновесия тела у связующих игроков, занимающихся в группах СПС УзГУФКиС, показало, что почти у всех испытуемых такой игровой функции длительность сохранения равновесия тела было крайне незначительной и это даёт основание считать, что в тренировках связующих игроков абсолютно не используются специальные вращательные упражнения, развивающие функцию равновесия тела в пространстве и во времени .

Опытные исследования показали, что у связующих игроков с низкой устойчивостью функции сохранения равновесия тела точность передач мяча в мишень, установленной в 4 зоне, оказалось крайне слабой, а у связующих игроков с высокой устойчивостью функции сохранения равновесия тела нацеленная передача мяча в 4 зону была значительной в количественном выражении.

В качестве пожелания мы рекомендуем учитывать результаты исследования данной проблемы в тренировке связующих игроков. При этом следует использовать в практику подготовки связующих игроков разработанные нами модельные тесты как для оценки, так и для тренировки функции сохранения равновесия тела, что будет способствовать повышению эффективности игровых функций связующих игроков, и прежде всего совершенствованию точности передач на нападающие удары.

Список используемой литературы

1. Айрапетьянц Л.Р., Волейбол. Учебник для высших учебных заведений. Т.: 2007.- 281с.
2. Беляев А.В., Савин М.В., Волейбол. // Учебник для студентов вузов ФК. М.: ТВТ, 2009. – 360с.
2. Железняк Ю.Д., Шипулин Г.Я., Сердюков О.З. Тенденция развития классического волейбола на современном этапе. / Ж. ТиПФК. Россия.
3. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. Киев: Олимпийская литература, 2004.-808с.
4. Пулатов А.А., Исроилов Ш.Х. Теория и методика волейбола./ учебное пособие, на узбекском языке.Т.: 2007.-148с.

ПРЕДПОСЫЛКИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНОЙ И СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ДЕВУШЕК ЛЫЖНИЦ-ГОНЩИЦ ЮНИОРСКОГО ВОЗРАСТА

Владимирский государственный университет имени А. Г. и Н. Г Столетовых
Институт физической культуры и спорта, Россия

В статье представлены результаты исследования развития скоростной и скоростно-силовой выносливости у лыжниц-гонщиц 15–16 лет. Апробирована инновационная технология по развитию скоростной и скоростно-силовой выносливости у лыжниц-гонщиц экспериментальной группы в годичном цикле спортивной подготовки.

Постановка проблемы. В тренировке лыжников-гонщиков ведущим компонентом целостного процесса является развитие специфической работоспособности, в которой, как главное физическое качество, сохраняет свое значение выносливость. С возрастом и роста квалификации факторная структура специальной работоспособности претерпевает существенные изменения. Влияние общей выносливости ослабевает, а специальной растет.

Для успешного выступления на таких дистанциях, как спринтерская на 1,200 метров с выбыванием, короткая дистанционная 5 км, а также 5 км + 5 км у женщин (Дуатлон) классическим и коньковым стилем передвижения, лыжницы должны обладать не только хорошей аэробной производительностью, но и высокими скоростными и скоростно-силовыми качествами в режиме анаэробной выносливости. А это значит, что тренеры должны обладать различными подходами в технологии развития данных качеств, а также иметь достоверную информацию о текущем уровне их развития.

Цель исследования состоит в анализе различных технологий по развитию скоростной и скоростно-силовой выносливости у лыжниц-гонщиц 15–16 лет и выявлении из них наиболее эффективной.

Объект исследования – тренировочный процесс лыжниц-гонщиц 15–16 лет.

Предмет исследования – скоростная и скоростно-силовая выносливость лыжниц-гонщиц 15–16 лет.

Задачи исследования: 1) изучить технологии развития скоростной и скоростно-силовой выносливости у юных лыжниц-гонщиц в годичном цикле тренировочного процесса;

2) провести контрольные испытания для выявления уровня развития скоростной и скоростно-силовой выносливости у лыжниц-гонщиц 15–16 лет;

3) провести сравнительный анализ скоростной и скоростно-силовой выносливости лыжниц-гонщиц, участвующих в исследовании.

Организация исследования. Исследование проводилось на базах лыжной ДЮСШ № 2 города Вязники Владимирской области и ДЮСШОР № 3 по лыжным гонкам и биатлону имени А. А. Прокуророва г. Владимира в течение подготовительного периода лето-осень 2016 года и соревновательного зима-весна 2017 года. В исследовании принимали участие лыжницы-гонщицы 15-16 лет, имеющие спортивную квалификацию от I разряда до КМС и стаж занятий от 5 до 7 лет. Было сформировано две группы, по 5 спортсменок в каждой, лыжницы г. Вязники. Владимирской области – экспериментальная (ЭГ), и лыжницы г. Владимира – контрольная (КГ).

Экспериментальная группа в течение подготовительного периода проводила свои тренировки по инновационной технологии, уделяя больше внимания на физическую работу в зонах максимальной и субмаксимальной мощностях, постоянно выступая на различных соревнованиях и готовясь к ним, использовали не только

специальные имитационные и лыжероллерные средства, а также горный бег, уделяя больше внимания скоростной выносливости.

В свою очередь лыжницы контрольной группы в течение этого периода готовились к лыжному сезону, используя традиционные имитационные и лыжероллерные средства.

Этапы исследования.

Начальный этап июль 2016 года – тестирование скоростной и скоростно-силовой выносливости;

Заключительный этап: январь-март 2017 года – повторное тестирование и анализ результатов соревнований за период исследования.

Для выявления скоростной и скоростно-силовой выносливости на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки и литературных источников были подобраны специализированные тестовые задания. На начальном и конечном этапах исследования были выполнены 4 тестовых заданий.

1) Для выявления уровня скоростной выносливости: бег 800 м. на начальном этапе и бег на лыжах коньковым ходом 800 м. на конечном этапе исследования.

2) Для выявления скоростно-силовой выносливости применялись следующие контрольные испытания:

2.1 - сгибание и разгибание рук из упора сзади на скамье за 45 с. Тест позволяет узнать уровень скоростно-силовой выносливости трицепсов мышц плечевого пояса и широчайшей мышцы спины – важнейшие группы мышц для прохождения коротких дистанций на лыжах одновременными ходами [4];

2.2 - упражнение «скольжение в подъем» на роликовой доске. Лыжница, лежа на животе на роликовой доске, держась за канаты руками, должна подтянуть себя вверх по наклонной дорожке (как будто совершая толчок палками) и опуститься вниз как можно большее количество раз за 45 с. Данный тест также позволяет оценить способность лыжниц быстро и качественно отталкиваться руками в одновременных ходах [4];

2.3 - подъем туловища из положения, лежа на спине за 30 с. Тест позволяет проверить скоростно-силовую выносливость мышц брюшного пресса и сгибателей бедра, что важно для лыжниц в преодолении подъемов [2].

Результаты исследования и их обсуждение. На начальном этапе исследования, по результатам выше перечисленных тестовых упражнений, были получены следующие данные. В беге на 800 м лыжницы-гонщицы ЭГ г. Вязники показали средний результат 2 мин 47 с, что на 12,6 с лучше, чем у спортсменок г. Владимира (2 мин 59 с). Также ЭГ имела лучшие результаты в скоростно-силовых показателях мышц верхнего плечевого пояса в тесте «скольжение в подъем» на роликовой доске (14,6 раза) в то время как у КГ данный результат соответствовал (13,2 раза).

Владимирские же спортсменки КГ были лучшими при выполнении испытаний на скоростно-силовую выносливость мышц брюшного пресса – 33,6 против ЭГ – 32,8, а также в упражнении сгибание и разгибание рук из упора сзади (количество раз за 45 с.), у Владимирских лыжниц 53,8, у Вязниковских лыжниц 53,2.

Таким образом, из всех тестовых испытаниях, на начальном этапе исследования у наблюдаемых групп лыжниц достоверные различия наблюдались только в беге на 800 м. в пользу ЭГ (скоростная выносливость).

На основании проведенных исследований скоростной и скоростно-силовой выносливости на заключительном этапе, у испытуемых групп лыжниц было установлено. Спортсменки экспериментальной группы по прежнему обладали лучшей скоростной выносливостью, имея средний результат в беге на лыжах

коньковым ходом 800 м (2 мин. 23 с), что на 16 секунд лучше, чем у контрольной группы (2 мин.39 с). При выполнении теста «скольжения в подъем» на роликовой доске Вязниковские спортсменки также опережают Владимирских лыжниц в среднем на 2 раза, показывая результат 16 подъемов, улучшив свой результат на 1,4 раза по сравнению с начальным этапом исследования.

Владимирские лыжницы-гонщицы в свою очередь незначительно выигрывают в упражнениях скоростно-силового характера. Так при выполнении подъема и опускания туловища из и.п. – лежа на спине, показав средний результат 34,4 раза, опережают ЭГ на 0,2 раза. И в упражнении сгибание и разгибание рук из упора сзади с показателем 54 раза, опережают экспериментальную группу на 0,4 раза.

Таким образом, достоверность различий между группами была выявлена только в тесте на скоростную выносливость, означая тем самым, что данная инновационная технология по развитию скоростной выносливости у экспериментальной Вязниковской группы была более эффективной, чем традиционная во Владимирской школе. Это подтверждалось и выступлением лыжниц на соревнованиях. Вязниковские лыжницы на спринтерских и коротких дистанционных гонках опережали своих сверстниц из Владимира. Так по сумме занятых мест в совместных участия на соревнованиях в сезоне 2016-17г.г., экспериментальная группа была выше контрольной на 76 очков (176-Вязники, 252-Владимир).

Выводы. Таким образом, в наблюдаемом периоде исследования, примененная тренером экспериментальной группы, технология развития скоростной выносливости оказалась более эффективной. Это подтвердилось не только достоверностью различий между показателями контрольных испытаний, но и результатами в соревнованиях, показанными в сезоне 2016-2017 гг.

Технологии развития скоростно-силовой выносливости в обеих группах оказались одинаково эффективны и достоверных различий между показателями контрольных испытаний не наблюдалось.

Список используемой литературы

1. Занковец, В. Э. Энциклопедия тестирований / В. Э. Занковец. – М.: Спорт, 2016. – 456 с. – ISBN 978-5-906839-49-7.
2. Приказ Минспорта России от 14.03.2013 №111 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки" (Зарегистрировано в Минюсте России 10.06.2013 № 28765) – Электрон. дан. – Режим доступа: <http://www.docs.cntd.ru/document/499013183>
3. Плохой, В. Н. Подготовка юных лыжников-гонщиков: научно-методическое пособие / В. Н. Плохой. – М.: Спорт, 2016. – 184 с. – ISBN 978-5-906839-05-3.
4. Стивен Гаскил. Беговые лыжи для всех. перев. с англ. – Мурманск: Тулома, 2007. – 192 с.

Миллер А. Г., Комарова А. Д., Фатхуллин М. Г.

РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ

Казанский федеральный университет
Институт фундаментальной медицины и биологии, Россия

Развитие специальной выносливости связано с совершенствованием «дыхательных» способностей и с повышением силовых свойств скелетных мышц. Для развития скелетных мышц рационально использовать упражнения в изотоническом режиме. Применение концентрированных силовых нагрузок благоприятно сказывается на приросте скорости аэробного и анаэробного порогов, а так же на приросте силы основных мышечных групп.

Постановка проблемы. Бег на 400 метров относится к группе циклических упражнений и по характеру усилий требует от бегуна работы субмаксимальной (околопредельной) и максимальной мощности.

Легкоатлет должен иметь высокий уровень специальной выносливости, то есть обладать способностью пробегать всю дистанцию в максимально высоком для себя темпе. Основой для формирования специальной выносливости являются физическая или силовая подготовленность бегуна, общая выносливость и быстрота.

Для того, чтобы пробежать 400 метров, легкоатлет должен обладать крепкими связками, сильными мышцами, подвижными суставами. Для этого в тренировку длинного спринта включено много прыжковых упражнения, упражнений с отягощениями и силовой блок, а так же скоростной интервальный бег, на развитие скоростной выносливости.

Явная тенденция увеличения беговых объёмов в тренировке легкоатлетов наблюдается в последние десятилетия. Это, на наш взгляд, следует рассматривать как исключительно отрицательное явление форсирования спортивного результата. В связи с этим многократно отмечалось недостаточное внимание к вопросам скоростной, скоростно-силовой и силовой подготовки. Это объясняется тем, что чрезмерное увеличение нагрузки объёмного характера, связанного с тренировкой выносливости, отрицательно сказывается на темпах и конечном уровне физического развития легкоатлетов в беге на 400 м [2, 5].

Роль и место специальной силовой подготовки могут быть установлены только на основе научного поиска, конкретно ориентированного в двух направлениях: во-первых, на дальнейшее изучение закономерностей тренируемости организма человека и отыскание обоснованных путей реализации его потенциальных возможностей; во-вторых, на интенсивное изучение объективных закономерностей, определяющих многолетнее развитие процесса спортивного мастерства.

В настоящее время в теории и методике спортивной тренировки сложилась представление о том, что совершенствование мастерства прежде всего связана с ростом специальной силовой подготовленности. Однако в научно-методической литературе вопросы, касающиеся поиска и применения эффективных средств и методов силовой подготовки в беге на длинный спринт, рассмотрены не достаточно [6].

В практике организация специальной силовой подготовки носит бессистемный характер. Нет ясности в выборе средств, их объёма, информативных тестов, оценивающих уровень специальной силы. Несмотря на эти трудности, в последние годы многие авторы констатируют, что в тренировке квалифицированных бегунов на средние и длинные дистанции особое место относится силовой подготовке. Основанием этого послужило, во-первых, то, что силовая подготовленность является важным компонентом специальной выносливости, а во-вторых с ростом спортивного мастерства бегуний роль силовой подготовленности существенно возрастает [1, 3].

Цель исследования: изучить влияние специальной силовой тренировки на показатели физической подготовленности у легкоатлетов в беге на 400 метров.

Результаты исследования и их обсуждение. В экспериментальную группу вошли 10 спортсменов 19–21 года. КМС в беге на 400 м. В контрольную группу входило 10 человек. Возраст от 19 до 21 года. Специализировались на дистанциях от 400 до 800 метров и имели квалификацию I–II разряда.

Тестирование проводилось после общей и дополнительной разминки (15–20 мин.) спортсмены выполняли тест для определения максимальной скорости. Они трижды пробегали отрезок 20 м с ходу. Электронным секундомером фиксировалось время пробега отрезка. Учитывалась лучшая попытка. А также

для определения специальной выносливости проводился контрольный бег на 100 м в начале, в середине и конце эксперимента.

Для опосредованной оценки механической мощности сокращения мышц задней поверхности бедра использовать упражнение: подъем таза из исходного положения упор лежа сзади, пятка одной ноги на тензоплатформе, другая нога согнута и находится на колене тестируемой ноги, сгибание и разгибание в тазобедренном суставе. Упражнение выполнялось с максимальным темпом и амплитудой в течение 30 сек. Тестируемую ногу разрешалось сгибать в коленном суставе только в конце разгибания тазобедренного сустава.

Для определения механической мощности сокращения мышц разгибателей стопы применялось упражнение: "вставание на носки"; исходное положение испытуемый стоит на передней части стопы на специальной подставке высотой 5 см, которая установлена на тензоплатформе. Выполняется сгибание и разгибание голеностопного сустава с максимальными амплитудой и темпом в течение 40 сек. По ходу упражнения пятка не касалась опоры. Коленный сустав не сгибался. Фиксировались те же показатели, что и в первом тесте.

Упражнения выполнялись на каждой ноге. Находился максимальный и средний показатели мощности определяемые в условных единицах.

Контрольная группа испытуемых тренировалась по традиционным тренировочным планам. Особое внимание уделялось контролю за ходом скоростно-силовой подготовки.

Тренировочная программа экспериментальной группы отличалась тем, что главное внимание было уделено повышению силового потенциала легкоатлетов за счет применения больших объемов различных прыжков максимальной интенсивности, изотонической силовой тренировки и бега в утяжеленных условиях. Причем, тренировка была направлена на увеличение силы мышц разгибателей ног, сгибателей коленного сустава и мышц разгибателей туловища

Тренировочная программа спортсменов состояла в следующем. Для увеличения силовых возможностей мышц ног применялись статодинамические упражнения, прыжки, спринтерский бег, и бег в утяжеленных условиях.

Статодинамические упражнения использовались для повышения собственно силовых способностей мышц и локальной мышечной выносливости этих мышц. Основная нагрузка была направлена на следующие мышцы:

1. сгибатели задней поверхности бедра;
2. сгибатели коленного сустава;
3. разгибатели тазобедренного сустава;
4. подошвенные сгибатели голеностопного сустава;
5. мышцы спины и живота;

Выполнялись упражнения методом круговой тренировки, темп выполнения медленный, составлял 30–60 движений в 1 минуту.

Выводы. В результате исследований было выявлено:

1. Развитие выносливости связано не только с совершенствованием «дыхательных» способностей, но и с повышением силовых свойств скелетных мышц.

2. Для повышения силовых показателей мышц бегунов рациональнее использовать силовые упражнения в изотоническом (медленный темп движений) режиме.

3. Применение концентрированных силовых нагрузок благоприятно сказывается на приросте скорости аэробного и анаэробного порогов.

4. Применение умеренных силовых нагрузок благоприятно сказывается на гормональном фоне и иммунной системы спортсменов.

5. Применение концентрированных силовых нагрузок в тренировке легкоатлетов в длинном спринте положительно сказывается на приросте силы основных мышечных групп, в частности сила мышц голени выросла на 21%, сила мышц задней поверхности бедра на 22%. При традиционных объемах силовых средств в тренировке бегунов прирост тех же показателей существенно ниже (2%, 1% соответственно).

Список используемой литературы

1. Аракелян, Е. Е. Современный взгляд на подготовку легкоатлетов: моногр. / под ред. Е. Е. Аракеляна, Ю. Н. Примакова, М. П. Шестакова; Федер. агентство по физ. культуре и спорту и др.. М.: [НОУ РГУФК], 2006. - 223 с.
2. Бутин, И. М. Развитие физических способностей детей / И. М. Бутин, А. Д. Викулов. – М. : Владос-Пресс, 2002. – 235 с.
3. Гаврилов, В. Б. Инновационная технология физической подготовки юных бегунов на средние дистанции / В. Б. Гаврилов // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2007. – № 5. – С. 61-63.
4. Жилкин, А. И. Легкая атлетика : учеб. пособие / А. И. Жилкин. – М. : Академия, 2007. – 464 с.
5. Зеличенко, В. Б. Подготовка юных легкоатлетов / В. Б. Зеличенко. – М. : Терра-Спорт, 2008. – 56 с. : ил.
6. Локтев, С. А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте : практ. руководство для тренера / С. А. Локтев. – М. : Советский спорт, 2007. – 404 с.
7. Мирзоев, О. М. Соревновательная деятельность сильнейших легкоатлетов России. Спринтерский и барьерный бег / О. М. Мирзоев, В. М. Маслаков. М.: Методическое пособие 2004. - 136 с.

Неъматов Б. И.

МЕТОДЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ НАПРАВЛЕННЫЕ НА ОСВОЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ

Центр переподготовки и повышения квалификации
работников ДЮСШ, г. Ташкент, Республика Узбекистан

В статье проанализирована система методов, применяемых в физическом воспитании.

Введение. Перед педагогом при решении воспитательных, образовательных задач и задач физического развития в процессе физического воспитания, спортивной тренировки, физической рекреации и реабилитации особо важное значение приобретают способы применения избранных средств, которые помогут более успешно и продуктивно их достигнуть. Этот поиск связан с выбором эффективных методов обучения двигательным действиям, развития физических качеств (способностей) и воспитания личностных свойств.

Цель работы: изучить систему методов, применяемых в физическом воспитании.

Задачи исследования: 1. Определить сущность понятия «метод» и его признаки.

2. Рассмотреть общепедагогические методы, применяемые в физическом воспитании.

3. Рассмотреть специфические методы, применяемые в физическом воспитании.

4. Рассмотреть причины выбора конкретного метода в практике.

Методы исследования: изучение научной литературы.

Результаты исследования и их обсуждение. В спортивной тренировке под термином «метод» следует понимать способ применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера.

В процессе спортивной тренировки используются две большие группы методов: общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы, и практические, включающие методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

Все эти методы применяют в различных сочетаниях. Каждый метод используют не стандартно, а постоянно приспособливают к конкретным требованиям, обусловленным особенностями спортивной практики. При подборе методов необходимо следить за тем, чтобы они строго соответствовали поставленным задачам, общедидактическим принципам, а также специальным принципам спортивной тренировки, возрастным и половым особенностям спортсменов, их квалификации и подготовленности. К *словесным методам*, применяемым в спортивной тренировке, относятся рассказ, объяснение, беседа, анализ и обсуждение и др. Эти формы наиболее часто используют в лаконичном виде, особенно при подготовке квалифицированных спортсменов, чему способствует специальная терминология, сочетание словесных методов с наглядными.

Эффективность тренировочного процесса во многом зависит от умелого использования указаний и команд, замечаний, словесных оценок и разъяснений.

Наглядные методы, используемые в спортивной практике, многообразны и в значительной степени обуславливают действенность процесса тренировки. К ним прежде всего следует отнести правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит тренер или квалифицированный спортсмен. В последние годы широко применяются вспомогательные средства демонстрации - учебные фильмы, видеоманускрипты, записи, макеты игровых площадок и полей для демонстрации тактических схем, электронные игры. Широко используются также методы ориентирования. Здесь следует различать как простейшие ориентиры, которые ограничивают направление движений, преодолеваемое расстояние и др., так и более сложные - световые, звуковые и механические лидирующие устройства, в том числе с программным управлением и обратной связью. Эти устройства позволяют спортсмену получить информацию о темпе ритмовых, пространственных и динамических характеристиках движений, а иногда и обеспечить не только информацию о движениях и их результатах, но и принудительную коррекцию.

Методы спортивной тренировки, основанные на двигательной деятельности спортсмена, можно подразделить на методы строго регламентированного упражнения, соревновательный и игровой методы. *Методы строго регламентированного упражнения*. Основная черта данных методов заключается в строгой упорядоченности действий выполняющего упражнения и достаточно четком регулировании воздействующих факторов. В спортивной практике выделяется ряд разновидностей методов строго регламентированного упражнения. К ним относятся прежде всего две основные группы: методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники, и методы, преимущественно направленные на воспитание двигательных качеств.

Среди методов, *направленных преимущественно на освоение спортивной техники*, следует выделять методы разучивания упражнений в целом (целостно-конструктивные) и по частям (расчленено-конструктивные). Разучивание движения в целом осуществляется при освоении относительно простых упражнений, а также сложных движений, разделение которых на части невозможно. Однако, при освоении целостного движения, внимание занимающихся последовательно акцентируют на рациональном выполнении отдельных элементов целостного двигательного акта.

При разучивании более или менее сложных движений, которые можно разделить на относительно самостоятельные части, освоение спортивной техники осуществляется по частям. В дальнейшем целостное выполнение двигательных

действий приведет к интеграции в единое целое ранее освоенных составляющих сложного упражнения. При применении этих двух методов освоения движений большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям.

Методы, направленные преимущественно на совершенствование *двигательных качеств*. Структура практических методов тренировки определяется тем, имеет ли упражнение в процессе однократного использования данного метода непрерывный характер или дается с интервалами для отдыха, выполняется в равномерном (стандартном) или переменном (варьирующем) режиме.

В процессе спортивной тренировки упражнения используются в рамках двух основных групп методов - *непрерывных и интервальных*.

Непрерывные методы характеризуются однократным непрерывным выполнением тренировочной работы. Интервальные методы предусматривают выполнение упражнений как с регламентированными паузами, так и произвольными паузами отдыха. При использовании обоих методов упражнения могут выполняться как в равномерном (стандартном), так и в переменном (вариативном) режиме. В зависимости от подбора упражнений и особенностей их применения тренировка может носить комплексный (интегральный) и избирательный (преимущественный) характер. При комплексном воздействии осуществляется параллельное совершенствование различных качеств, обуславливающих уровень подготовленности спортсмена, а при избирательном - преимущественное развитие отдельных качеств. При равномерном режиме использования любого из методов интенсивность работы является постоянной, при переменном - варьирующей. Интенсивность работы от упражнения к упражнению может возрастать (прогрессирующий вариант) или неоднократно изменяться (варьирующий вариант).

Непрерывные методы тренировки, применяемые в условиях равномерной и переменной работы, в основном используются для повышения аэробных возможностей, воспитания специальной выносливости к работе средней и большой длительности. Возможности непрерывных методов тренировки в условиях переменной работы значительно многообразнее. В зависимости от продолжительности частей упражнений, выполняемых с большей или меньшей интенсивностью, особенностей их сочетания, интенсивности работы при выполнении отдельных частей, можно добиться преимущественного воздействия на организм спортсмена в направлении повышения скоростных возможностей, развития различных компонентов выносливости, совершенствования частных способностей, определяющих уровень спортивных достижений в различных видах спорта.

В случае применения варьирующего варианта могут чередоваться части упражнения, выполняемые с различной интенсивностью или же с различной интенсивностью и изменяющейся продолжительностью.

Интервальные методы тренировки (в том числе повторные и комбинированные) широко применяются в практике спортивной тренировки. Выполнение серии упражнений одинаковой и разной продолжительности с постоянной и переменной интенсивностью и строго регламентированными произвольными паузами является типичным для данных методов. В одном комплексе могут также сочетаться прогрессирующий и нисходящий варианты.

Упражнения с использованием интервальных методов могут выполняться в одну (например, 10х800 м - в беге, 6х5 км в лыжном спорте и т.п.) или несколько серий 6х(4х50м) в плавании и т.п.

В режимах непрерывной и интервальной работы в спортивной тренировке используется и круговой метод, направленный на избирательное или комплексное совершенствование физических качеств.

Игровой метод чаще всего воплощается в виде общепринятых подвижных и спортивных игр, однако, его нельзя осуществлять с какой-либо конкретной игрой. В

принципе, он может быть использован на материале самых разнообразных двигательных действий при условии, что они поддаются организации в соответствии с требованиями игрового метода. Для игрового метода характерна, прежде всего, "сюжетная" организация: деятельность играющих организуется на основе образного или условного "сюжета" (замысла, плана игры), который намечает общую линию поведения, но не предопределяет жестко конкретные действия и способы достижения игровой цели (выигрыша). В рамках "сюжета" и правил игры допускаются различные пути и цели, причем выбор конкретного пути и реализация игрового замысла происходят в условиях постепенного, чаще случайного изменения ситуации.

Отсюда ясно, что игровой метод позволяет программировать действия занимающихся лишь с большей долей вероятности. Вместе с тем он предоставляет широчайшие возможности для творческого решения двигательных задач и в настоящей мере способствует проявлению самостоятельности, инициативы, находчивости.

Одной из существенных черт игрового метода является то, что в нем как бы моделируются активные межличностные и межгрупповые взаимоотношения, которые строятся как по типу сотрудничества (между игроками одной команды), так и по типу соперничества (между противниками в парных и командных играх), когда сталкиваются противоположные интересы, возникают и разрешаются игровые конфликты. Это создает эмоциональный накал и содействует яркому выявлению нравственных качеств личности. Однако точность дозировки в игровом методе всегда существенно меньше, чем в методах строго регламентированного упражнения.

Игровой метод в силу всех присущих ему особенностей используется в процессе спортивной тренировки не только для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные способности, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества и способности, как ловкость, находчивость, быстроту ориентировки, самостоятельность, инициативу. В руках умелого педагога он служит также весьма действенным методом воспитания коллективизма, товарищества, сознательной дисциплины и других нравственных качеств личности. Не менее важна его роль как средства активного отдыха и переключения занимающихся на иной вид двигательной активности с целью ускорения и повышения эффективности адаптационных и восстановительных процессов, поддержания ранее достигнутого уровня подготовленности.

Соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса. Применение данного метода связано с высокими требованиями к технико-тактическим, физическим и психическим возможностям спортсмена, вызывает глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма и тем самым стимулирует адаптационные процессы, обеспечивает интегральное совершенствование различных сторон подготовленности спортсмена. При использовании соревновательного метода следует широко варьировать условия проведения соревнований с тем, чтобы максимально приблизить их к тем требованиям, которые в наибольшей мере способствуют решению поставленных задач. Соревнования могут проводиться в усложненных: в условиях среднегорья, в условиях жаркого климата, при плохих погодных условиях (сильный встречный ветер - в велосипедном спорте, "тяжелая" лыжня - в лыжном и т.п.); соревнования в спортивных играх на полях и площадках меньших размеров, при большей численности игроков в команде соперников; проведение серии схваток (в борьбе)

или боев (в боксе) с относительно небольшими паузами против нескольких соперников; соревнования в играх и единоборствах с "неудобными" противниками, применяющими непривычные технико-тактические схемы ведения борьбы. А также облегченных условиях : планированием соревнований на дистанциях меньшей протяженности в циклических видах; уменьшением продолжительности боев, схваток - в единоборствах; упрощением соревновательной программы - в сложнокоординационных видах; использованием облегченных снарядов - в метаниях; уменьшением высоты сетки - в волейболе; массы мячей - в вольном поло и футболе; применением "гандикапа", при котором более слабому участнику предоставляется определенное преимущество - он стартует несколько раньше (в циклических видах), получает преимущество в заброшенных шайбах или мячах (в спортивных играх) и т.д.

По особенностям регулирования нагрузки и другим регламентирующим моментам соревновательный метод занимает как бы промежуточное положение между игровым методом и методами строго регламентированного упражнения. Соревнование довольно жестко регламентируется определенными правилами (официальными и неофициальными), но эта регламентация затрагивает лишь некоторые стороны и условия состязания (предмет состязания, порядок выступления, условия оборудования и др.). Это же касается конкретного характера деятельности и определяется в решающей мере логикой соревновательной борьбы.

Необходимо помнить, что на изучение того или иного элемента надо тратить определенное количество времени и повторений, ни в коем случае нельзя уделять слишком много времени на каком-либо элементе, что может привести к новым ошибкам. Например, уделяя особое внимание отталкиванию и сведению бедер в спортивной ходьбе, можно сформировать полетную фазу, что запрещено.

В процессе обучения существуют как положительный, так и отрицательный перенос в технике движений, т.е. одни движения могут помогать в усваивании техники, а другие будут тормозить или даже блокировать изучение того или иного элемента. Похожие по структуре упражнения будут помогать в изучении техники, т.е. они несут в себе положительный перенос, например барьерный бег и прыжки в длину. Если же структура движений не схожа, например прыжки в длину и прыжки в высоту, они будут мешать освоению техники движений, будут подавлять формирование двигательного навыка, т.е. они несут в себе отрицательный перенос. В процессе обучения необходимо так подбирать средства, чтобы полностью устранить отрицательный перенос и как можно эффективнее использовать положительный перенос упражнений.

В легкой атлетике много видов с простой (бег) и сложной (шест) техникой исполнения соревновательного упражнения. Существует определенная последовательность в обучении технике легкоатлетических видов. В беговых видах наблюдается следующая последовательность обучения: бег на средние и длинные дистанции; спринтерский бег; эстафетный бег; барьерный бег; бег на 3000 м с препятствиями.

Первое обучение бега на средние и длинные дистанции говорит само за себя, здесь и амплитуда движений, степень усилий, координационная и психическая сложности техники относительно низкие, не сложная и структура движений. В спринтерском беге происходит максимальная реализация всех параметров — амплитуды, усилий и т.п., которые должны выполняться за короткое время. Координационная и психическая сложности движений в спринтерском беге возрастают.

Изучив технику спринтерского бега, приступают к изучению техники эстафетного бега, где сложность техники заключается в передаче эстафетной палочки на коротком отрезке при большой скорости бега. Совмещение скоростей

бега передающего и принимающего повышает координационную и психическую сложности этого вида.

После изучения техники гладкого бега приступают к изучению *барьерного бега*. По своей структуре барьерный бег относится к смешанной, т. е. здесь присутствуют и циклическая структура (бег), и ациклическая (преодоление барьера). Высокая скорость бега с преодолением препятствий делает технику барьерного бега довольно сложной, повышаются и координационная, и психическая сложности упражнения.

Бег на 3000 м с препятствиями по своей структуре похож на барьерный бег, но увеличивается психическая напряженность (тяжелые барьеры, яма с водой) плюс длительная деятельность, принуждающая выполнять движения на фоне развивающегося утомления, ставят этот вид на первое место по сложности обучения и выполнения соревновательного упражнения.

В легкоатлетических прыжках четыре вида, но есть в прыжках в высоту и длину несколько разновидностей, поэтому мы приводим последовательность обучения, включая и эти способы прыжков: высота - «перешагивание»; длина - «согнув ноги»; длина - «прогнувшись»; длина - «ножницы»; высота - «перекидной»; высота - «фосбери - флоп»; длина - тройной прыжок; прыжок с шестом.

Так как прыжки предъявляют почти одинаковые требования по реализации двигательных качеств, то на последовательность обучения будут влиять техническая сложность и психическая напряженность вида.

Метания по своей структуре - упражнения ациклического характера, но они будут различаться по технической сложности и психической напряженности вида.

Последовательность обучения следующая: метание малого мяча; метание гранаты; метание копья; толкание ядра со скачка; метание диска; толкание ядра с поворота; метание молота.

Выводы. Естественно, что последовательность обучения видам легкой атлетики зависит не только от техники вида, его психической напряженности, но и от способности индивидуума к обучению, его антропометрических данных, уровня физической подготовленности.

Легкая атлетика, как средство физического воспитания способствует всестороннему физическому развитию и укреплению здоровья учащихся. Легкоатлетические упражнения, наряду с гимнастическими являются ведущими в физическом воспитании.

Список используемой литературы

1. Жилкин А.И. Легкая атлетика / В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - Издательство: Академия, 2005.
2. Кобринский М.Е. Легкая атлетика / М.Е. Кобринский. (Гриф МО Республики Беларусь). - Издательство: Тесей, 2005.
3. Книга тренера по легкой атлетике / под ред.д.пед.н.,заслуженного тренера СССР Л.С. Хоменкова. – Москва: Издательство: ФиС, 1987 .
4. Легкая атлетика: Критерии отбора / В.Б. Зеличенко, В.Г. Никитушкин, В.П. Губа. - Издательство: Терра - Спорт.2010
5. Легкая атлетика / под редакцией профессора А.Н. Макарова. - Москва: Издательство Просвещение,1987.
6. Практикум по легкой атлетике / И.В. Лазарев, В.С Кузнецов, Г.А.Орлов. -Москва: Издательство Академия, 1999.

ОБ ОСНОВНЫХ КАТЕГОРИЯХ ТЕОРИИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины, Республика Беларусь

В статье с позиции деятельностного подхода даны определения и указано соотношение основных категорий теории соревновательной деятельности: соревновательная идея, соревновательная культура, спортсмен, соревновательное достижение, соревновательная деятельность.

Постановка проблемы. Актуальность проблемы разработки логически непротиворечивого и семантически однозначно определенного категориального аппарата теории соревновательной деятельности представляется очевидной, поскольку использование эклектически подобранного набора несопряженных логически терминов и понятий в принципе не позволяет ученому построить сколь-нибудь удовлетворяющую требованиям научного подхода теоретическую конструкцию. Используемый теоретиком соревновательной деятельности категориальный аппарат является его интеллектуальным инструментарием и этот инструментарий должен быть в научном отношении состоятельным, корректным иначе получаемые с его помощью результаты не могут быть восприняты научным сообществом как значимые. Нами сделана попытка разработки категориального аппарата теории соревновательной деятельности с позиций деятельностного подхода, широко представленного в современной педагогической науке [1, 2, 3, 4].

Цель исследования состояла в том, что бы позиции деятельностного подхода определить место соревновательной идеи, соревновательной культуры, спортсмена и соревновательного достижения в соревновательной деятельности и дать определения основных категорий теории соревновательной деятельности.

В качестве методов нашего теоретического исследования были использованы: анализ, синтез, моделирование, схематизация.

Результаты исследования и их обсуждение.

Исходя из логики выбранного нами деятельностного подхода, центральной категорией нашего исследования стала категория *соревновательная деятельность*. Ядро основных категорий также составили: *соревновательная идея, соревновательная культура, спортсмен (агент соревновательной деятельности), соревновательное достижение (соревновательный результат)*.

Чтобы определить место соревновательной деятельности в деятельности спортивной необходимо указать, что с точки зрения деятельностного подхода спортивная деятельность может быть представлена как процесс формирования и материализации спортивной идеи, который осуществляется коллективным агентом деятельности – спортивным движением с использованием спортивной культуры. Результатом спортивной деятельности является спорт как социокультурное идеально-материальное явление.

В структурном отношении спортивная деятельность является полидеятельностью, включающей в себя **соревновательную**, судейскую, тренерскую, тренировочную, организаторскую, научную, журналистскую, спонсорскую, болельщицкую и иные виды деятельности.

Ядром спортивной деятельности является соревновательная деятельность, которая представляет собой процесс материализации агентом (спортсменом) соревновательной идеи с использованием соревновательной культуры. Результатом соревновательной деятельности является соревновательное достижение.

Соревновательная идея заключается в определении наилучшего агента соревновательной деятельности (чемпиона) и определении максимально

возможного соревновательного результата (рекорда). Чемпион-рекордсмен – квинтэссенциальное проявление материализованной спортивной идеи.

В данном контексте спортсмен является агентом соревновательной деятельности, непосредственным носителем и материализатором соревновательной идеи. Спортсмен осуществляет соревновательную деятельность и демонстрирует соревновательное достижение.

Что касается соревновательной культуры, то она представляет собой совокупность способов соревновательной деятельности спортсмена.

Соотношение соревновательной идеи, соревновательной культуры, спортсмена, соревновательного достижения и соревновательной деятельности показано на рисунке 1.

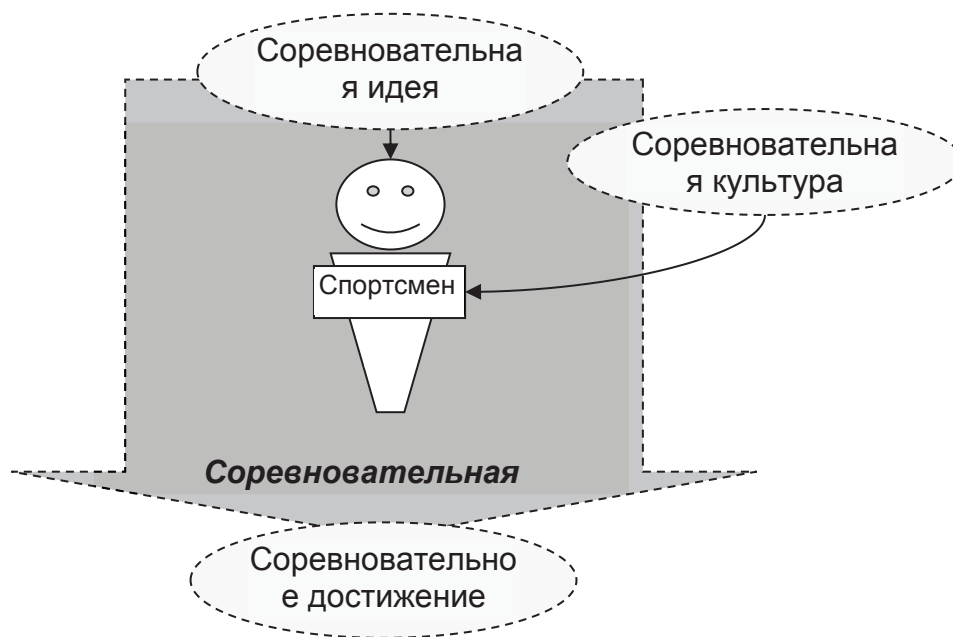


Рис.1. Соотношение соревновательной идеи, соревновательной деятельности, соревновательной культуры, спортсмена и

В структурном отношении соревновательная культура спортсмена, может быть представлена как системно организованное единство соревновательного мышления, портебностно-мотивационно-ценностной сферы соревновательной культуры, соревновательных знаний, соревновательных умений и навыков, физической подготовленности достаточное для успешного осуществления спортсменом соревновательной деятельности [5]. Причем соревновательное мышление, потребностно-мотивационно-ценностная сфера соревновательной культуры, соревновательные знания составляют идеальную часть соревновательной культуры человека, а соревновательные умения и навыки и физическая подготовленность к соревновательной деятельности – ее исполнительный компонент. Все элементы соревновательной культуры человека "погружены" в соревновательную деятельность, поскольку формируются, существуют, развиваются и актуально проявляются только в ней. За пределами соревновательной деятельности этих структурно-функциональных организованностей не существует.

Когда все компоненты и элементы соревновательной культуры спортсмена сформированы и системно упорядочены, то в процессе своей соревновательной деятельности он становится чемпионом. Чемпион – это спортсмен, который овладел адекватным способом соревновательной деятельности и успешно осуществил ее на соревнованиях, что позволило ему в полной мере реализовать соревновательную идею, продемонстрировав наивысшее среди участников соревновательное

достижение.

Соревновательная деятельность представляет собой процесс упорядоченной правилами соревнований борьбы агентов деятельности за наилучший результат, за лидерство (рисунок 2). При этом агенты (спортсмены 1 ... n) используют спортивную культуру ($K_1...K_n$) представляющую собой способ осуществления соревновательной деятельности.

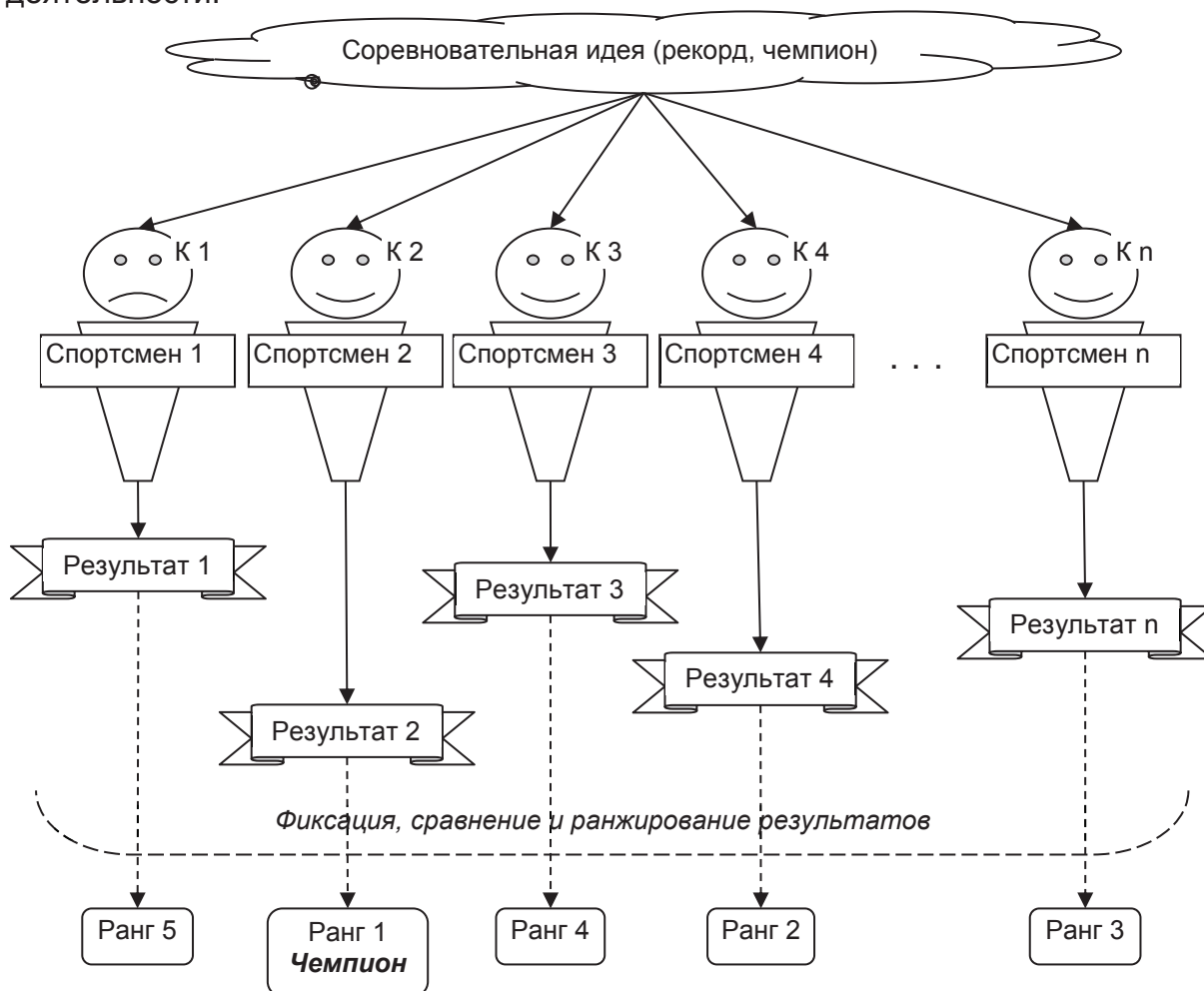


Рис. 2. Схема соревновательной деятельности

Демонстрируемые спортсменами результаты сравниваются и ранжируются судьями, что позволяет определить чемпиона и зафиксировать рекорд.

Выводы.

1. Ядро основных категорий теории соревновательной деятельности составляют: соревновательная деятельность, *соревновательная идея*, *соревновательная культура*, спортсмен, *соревновательное достижение*.

2. Соревновательная деятельность представляет собой процесс материализации агентом (спортсменом) соревновательной идеи с использованием соревновательной культуры, а ее результатом является соревновательное достижение. Соревновательная деятельность представляет собой процесс упорядоченной правилами соревнований борьбы агентов деятельности за наилучший результат, за лидерство.

3. Соревновательная идея заключается в определении наилучшего агента соревновательной деятельности (чемпиона) и определении максимально возможного соревновательного результата (рекорда).

4. Спортсмен это агент соревновательной деятельности, материализатор соревновательной идеи, носитель соревновательной идеи и культуры.

5. Соревновательная культура представляет собой совокупность способов соревновательной деятельности спортсмена и в структурном отношении может быть представлена как системно организованное единство соревновательного мышления, портебностно-мотивационно-ценностной сферы соревновательной культуры, соревновательных знаний, соревновательных умений и навыков, физической подготовленности достаточное для успешного осуществления спортсменом соревновательной деятельности.

6. Соревновательное достижение – это зафиксированный судьями в рамках правил соревнований результат соревновательной деятельности спортсмена.

Список используемой литературы

1. Анисимов О.С. Язык теории деятельности: становление / О.С. Анисимов. – М., 2001. – 484 с.
2. Громыко Ю. В. Мыследеятельностная педагогика (теоретико-практическое руководство по освоению высших образцов педагогического искусства) / Ю. В. Громыко. – Минск: Технопринт, 2000. – 376 с.
3. Щедровицкий Г.П. Философия. Наука. Методология / Г.П. Щедровицкий. – М.: Школа культурной политики. – 1997. – 656 с.
4. Старчанка У.М. Сутнасць дзейнасга падыхода і яго значэнне для педагагічнай тэорыі і практыкі / У.М. Старчанка // Становление социальной и профессиональной компетентности личности: рецензируемый сб. науч. ст. / редкол. : Ф.В. Кадол (науч. ред.), В.П. Горленко (отв. ред.), Л.И. Селиванова ; М-во образования Респ. Беларусь, Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2012. – С 95 – 102.
5. Старчанка У. М. Тэарэтычная мадэль прафесійнай культуры фізкультурна-спартыўнага педагога / У. М. Старчанка // Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды: [материалы] : в 2 ч. Ч. 1 / редкол.: О. М. Демиденко [и др.]. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2011. – С. 106-108.

Туревский И. М.

ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ МНОГОЛЕТНЕГО ПРОЦЕССА ТРЕНИРОВКИ ЛОВКОСТИ

Тульский государственный педагогический университет им. Л. Н. Толстого, Россия

В статье представлены результаты лонгитюдных исследований тренировки двигательной ловкости. Показана структура ловкости, возрастные особенности развития её видов и типов с позиций теории Н.А. Бернштейна о построении движений.

Постановка проблемы. В современной теории физического воспитания методика развития ловкости является наименее разработанной. До настоящего времени отсутствует четкое понимание природы ловкости, разноречивы данные о ее структуре и возрастных особенностях проявления, не разработаны научно обоснованные критерии оценки уровней развития ловкости в спорте, трудовой деятельности в условиях повседневной жизни. Многие рекомендации по методике развития ловкости не имеют достаточного экспериментального обоснования. Анализ многочисленных литературных источников показывает, что проблема развития ловкости нуждается в глубокой теоретической и экспериментальной разработке.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты наших исследований дают основания рассматривать ловкость как комплекс *психических и моторных* способностей, в основе которых лежат определенные психические и двигательные качества (свойства) функциональных систем организма. Полученные данные могут служить, на наш взгляд, экспериментальным подтверждением представлений Н. А. Бернштейна о функциональной структуре ловкости и согласуются с его теорией уровня построения двигательных действий.

Для наглядности предлагаемая классификация основных проявлений ловкости представлена в виде условной схемы на рисунке. Необходимо сказать о том, что виды и типы ловкости следует рассматривать в диалектическом единстве, имея в виду тесную взаимосвязь психических и моторных отправлений организма, их взаимодействие в решении двигательных задач. В то же время, если солидаризироваться с мнением Н. А. Бернштейна (а для этого есть все основания) о том, что ведущими чертами ловкости являются ее экстравертированность (обращенность на внешний мир) и экспромтность или находчивость, то можно заключить, что в этом дуэте психических и моторных способностей ведущая роль принадлежит все же первым.

необходимо сказать о том, что виды и типы ловкости следует рассматривать в диалектическом единстве, имея в виду тесную взаимосвязь психических и моторных отправлений организма, их взаимодействие в решении двигательных задач. В то же время, если солидаризироваться с мнением Н. А. Бернштейна (а для этого есть все основания) о том, что ведущими чертами ловкости являются ее экстравертированность (обращенность на внешний мир) и экспромтность или находчивость, то можно заключить, что в этом дуэте психических и моторных способностей ведущая роль принадлежит все же первым.

Для того чтобы наметить основные принципы тренировки ловкости, без которых трудно правильно использовать частные методические приемы совершенствования различных ее проявлений, важно обсудить несколько вопросов, связанных с результатами наших исследования. К числу таких, заслуживающих особого внимания вопросов мы относим следующие.

Почему систематические занятия такими видами спорта, как бокс, баскетбол, спортивная гимнастика, в которых к психомоторным способностям предъявляются особые требования, сами по себе *мало* влияют на совершенствование локомоторной ловкости?

Почему в то же время эти занятия оказывают заметное положительное воздействие на проявления ручной ловкости?

Чем объяснить тот факт, что различия между показателями проявлений ловкости у юных спортсменов (особенно у баскетболистов) и у школьников, не занимающихся спортом, с возрастом сглаживаются (к 15 годам они становятся менее выраженными, чем в 11–12 лет на начальном этапе тренировки)?

Объяснить эти факты, не согласующиеся с привычными взглядами, в известной мере можно с позиций теории Н. А. Бернштейна, используя его представления о возрастном развитии двигательной функции. В соответствии с этими представлениями локомоторные действия связаны, как уже отмечалось, у человека и высших животных, главным образом, с функциями уровня пространственного поля (С). Этот уровень центральной нервной системы наиболее интенсивно развивается у человека в дошкольном и младшем школьном возрасте. При формировании новых локомоторных навыков и умений уровень пространства в этот период онтогенеза выступает в качестве ведущего уровня. Позднее эта роль начинает постепенно переходить к более высокому уровню управления – уровню действий (Д), интенсивное становление которого начинается в подростковом возрасте. Н. А. Бернштейн в этой связи отмечает, что нет такой двигательной задачи, с которой человек впервые встретился бы уже взрослым, и которая бы не потребовала от него ведущего управления уровня действий (Д), по крайней мере, на первое время.

Такая организация процесса формирования локомоторных умений значительно менее рациональна, поскольку она связана с необходимостью последующего переключения ведущего уровня (по мере овладения навыком, ведущим все же, становится уровень С), а это всегда весьма трудная задача.

Именно этим объясняются те трудности, которые возникают у людей, пытающихся овладеть новым видом локомоций или стремящихся их существенно совершенствовать в достаточно зрелом возрасте. И именно с этим обстоятельством, по всей вероятности, связан выявленный нами факт несущественного влияния специальных занятий на совершенствование проявлений локомоторной ловкости у юношей. Ограничителем возможностей развития этого вида ловкости в данном случае выступает, скорее всего, моторный компонент.

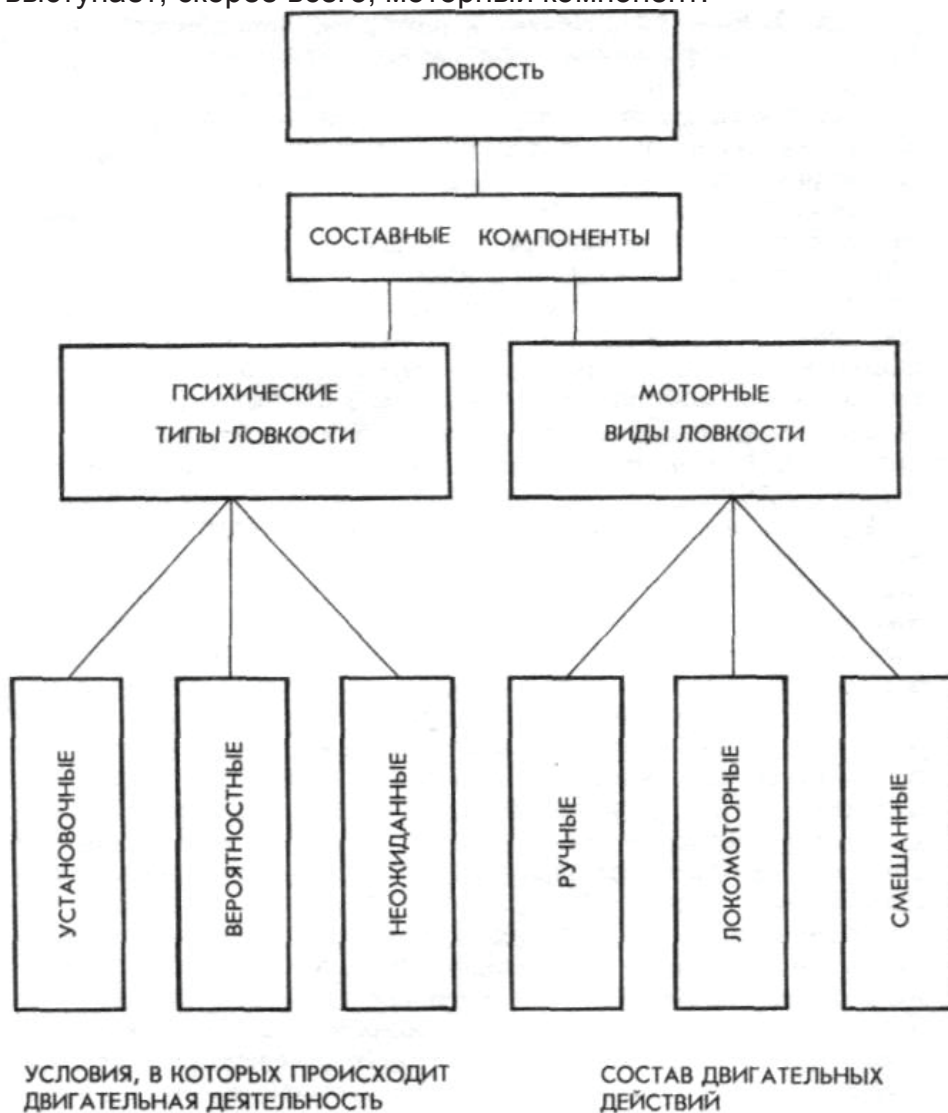


Рис.1. Схема классификации основных проявлений ловкости

Подтверждением того, что такое объяснение достаточно логично, могут служить данные, свидетельствующие о том, что в то же самое время те же занятия оказали заметное влияние на развитие ручной ловкости, совершенствование некоторых сенсорных процессов, то есть на те функции, прерогатива управления которыми находится в ведении уровня действий (Д). Для совершенствования видов деятельности, связанных с этим уровнем центральной нервной системы, возраст после 11–12 лет является как раз сенситивным периодом. Стоит отметить, что занятия боксом, баскетболом и спортивной гимнастикой оказали, в известной мере, интегративное влияние на успешность разных по своему характеру ручных действий, что в принципе противоречит существующему представлению о специфичности мануальных способностей. Мы объясняем это противоречие тем, что общепринятое представление основывается на результатах исследования тренировочных воздействий на взрослых людях, в основе структуры двигательных

способностей которых лежит в основном накопленный двигательный опыт, а не генетически предопределенные задатки, как у детей и подростков.

Нам представляется, что оба объяснения, поставленных в начале настоящего раздела вопросов, имеют под собой достаточную почву и в известной мере дополняют друг друга. Во всяком случае, полученные факты и высказанные соображения об их внутренней сущности дают основания для того, чтобы говорить о наличии определенных наиболее благоприятных (сенситивных) возрастных периодов для тренировки психических и моторных функций организма, лежащих в основе различных проявлений ловкости.

Если рассматривать ловкость как умение (или реализованную способность) целесообразно регулировать деятельность имеющимися у индивида знаниями и навыками, то вполне очевидно, что для формирования всяких умений надо располагать определенным запасом достаточно отработанных и закрепленных форм движений и необходимой суммой знаний. Следовательно, первоочередной задачей является накопление фонда двигательных навыков, то есть создание необходимой базы для последующего совершенствования моторных способностей, лежащих в основе различных проявлений ловкости (что касается знаний, то о них мы скажем ниже). Эта задача является первоочередной в возрастном плане. В свете современных представлений возрастной физиологии и спортивной педагогики ее реализация должна начинаться уже в дошкольном возрасте.

Судя по нашим данным и соответствующим сведениям, имеющимся в литературе, наиболее благоприятным периодом для овладения всеми основными видами локомоций является возраст от 5 до 10–12 лет. Для совершенствования двигательных действий, связанных с относительно сложными по координации движениями рук, сенситивный период наступает после 7–8 лет (Л. Е. Любомирский, 1974). Примерно с этого же возраста целесообразно начинать и формирование двигательных навыков с гетерогенной системой движений, в которых важная роль одновременно принадлежит как ручным, так и локомоторным действиям. Так обстоит дело в отношении подготовки базы для совершенствования основных *видов* ловкости.

Психофизиологические предпосылки для совершенствования способностей, лежащих в основе ведущих *типов* ловкости появляются позже. В младшем школьном возрасте целесообразна лишь тренировка, способствующая адаптации к деятельности в непривычных, но заранее установленных условиях. Развитие этого типа ловкости в значительной мере обеспечивается в процессе формирования новых двигательных навыков и умений при обучении различным вариантам их исполнения. Так что в возрасте 7–10 лет задачи, связанные с тренировкой основных видов и типов ловкости, решаются в принципе единым способом.

Специальная тренировка способностей, обеспечивающих успешность действий в относительно сложных вероятностных ситуациях, судя по нашим данным, *становится достаточно продуктивной лишь после 11–12 лет*. Этот возраст, непосредственно предшествующий у большинства детей половому созреванию, является особенно благоприятным периодом для совершенствования различных типов сенсомоторных реакций, в том числе и достаточно сложных как по сенсорно-смысловым, так и по собственно двигательным задачам. С 11–12 лет дети в состоянии успешно осуществлять действия, связанные со сложными реакциями выбора, а также требующие проявления так называемой перцептивно-рецепторной антиципации. В этом отношении наши данные совпадают с результатами исследования В.И. Филипповича (1980), изучавшего сенситивные периоды для тренировки различных сенсомоторных реакций. При этом надо учитывать, что для получения достаточно заметного тренировочного эффекта целесообразно применять достаточно сложные и системы раздражителей, и системы ответных

реакций. Однако от чрезмерно сложных (экстремальных) ситуаций в этом возрасте еще надо воздержаться.

Следует также обратить внимание на то, что более полезными условиями тренировки способности рационально действовать в вероятностных ситуациях оказываются такие, которые не только побуждают, но и *вынуждают* испытуемого действовать своевременно и адекватно. В этом отношении весьма действенными являются специальные тренажеры и выпускаемые в последнее время нашей промышленностью детские игровые комплексы и компьютерные игры.

Надо отметить, что в возрасте до 11–12 лет тренировки ручной ловкости в вероятностных ситуациях слабо влияет на: повышение результативности локомоторных действий в тех же условиях. Нет и обратного переноса этой способности. Другими словами, тренировка этого типа ловкости у детей и подростков дает в основном специфический эффект, проявляющийся только в близких по двигательному составу действиях. В более старшем возрасте (к 15–16 годам) при надлежащей тренировке способность рационально действовать в вероятностных условиях становится более генерализованной и все меньше зависящей от особенностей биомеханической структуры двигательных действий. Таким образом, появляются условия для дополнительных и более избирательных воздействий на развитие психических качеств, лежащих в основе тех или иных проявлений ловкости, становится возможным и полезным, например, тренировать различные виды реакции в лабораторных условиях на ручных тренажерах. Подтверждением такой возможности являются данные ряда исследований, обнаруживших у взрослых испытуемых перенос способности к антиципации. Выработанная в одних условиях, она определенным образом может проявиться и в других условиях.

Есть и еще один заслуживающий внимания вопрос. Чем можно объяснить тот факт, что применение рекомендованной нами методики тренировки ловкости, основанной на использовании специальных тренажеров, дает существенно более значимый эффект, чем систематические занятия боксом и баскетболом, связанные с большим объемом деятельности в вероятностных условиях?

Выводы. Есть основание думать, что существующая методика тренировки в этих видах спорта, преследующая, прежде всего, цель формирования и тщательной отработки определенных технических навыков и тактических умений, не создает нужных условий для совершенствования психомоторных способностей, лежащих в основе ловкости. Общепринятые формы организации занятий, хотя и включают в себя деятельность в условиях пространственно-временной и альтернативной неопределенности, однако эти условия, как правило, бывают однотипными (не достаточно вариативными) и в скором времени становятся для занимающихся привычными, не требующими максимального проявления волевых качеств, достаточной находчивости, инициативы и способностей к двигательной импровизации.

В этой связи необходимо указать на то, что и в вероятностных ситуациях адаптация к условиям деятельности наступает довольно быстро. Поэтому важно иметь в виду то, что эффект в тренировке ловкости определяется не только (а возможно, и не столько) сложностью применяемых психомоторных задач, но и их новизной и необычностью. Не случайно занятия спортивной гимнастикой, связанные с непрерывным процессом обучения новым формам движений, дают существенный эффект в развитии соответствующего типа ловкости – успешности деятельности в непривычных, но заранее известных условиях.

Степень новизны обстановки имеет важное значение и для развития способности рационально действовать в вероятностных и тем более в неожиданных ситуациях. Необходимо разумно варьировать условия тренировки, стремясь

систематически ставить занимающихся в ситуации, требующие от них проявления сообразительности, находчивости, способности к экспромтным действиям.

В заключение необходимо сказать несколько слов о значении специальных знаний в совершенствовании различных проявлений ловкости. Н.А. Розе (1970) выделяет среди психологических факторов, значимо связанных с успешностью в тренировке психомоторики, такие, как рассудительность, математические способности, технический опыт, направленность интересов, способность к планированию своей деятельности, понимание, устную речь, образность представлений. Все эти способности в той или иной мере базируются на определенных знаниях, которые надо формировать у занимающихся параллельно с накоплением соответствующих двигательных умений.

Многолетние наблюдения в процессе тренерской работы с юными и взрослыми спортсменами позволяют нам рекомендовать строить процесс обучения и тренировки с начинающими юными спортсменами, которыми в настоящее время являются в основном дети младшего школьного возраста, с таким расчетом, чтобы формирование доступных для них теоретических знаний осуществлялось на базе конкретного двигательного опыта. Другими словами, формирование двигательных навыков и умений в этот период должно предшествовать приобретению относительно сложных специальных знаний. В тренировочной работе с юношами и взрослыми, наоборот, чаще бывает полезно, чтобы процесс обогащения новыми знаниями предшествовал дальнейшему совершенствованию практических умений. В обучении и тренировке подростков возможно применение обоих вариантов сочетания теоретического и практического материала.

Список использованной литературы

1. Любомирский Л. Е. Управление движениями у детей и подростков. – М.: Педагогика, 1974. – С. 205–215
2. Розе Н.А. Психомоторика взрослого человека. – Л.: Изд-во ЛГУ, 1970. – 128 с.
3. Туревский И.М. Психомоторная подготовленность человека: структура, онтогенез, практика. Монография. – Тула: Изд-во ТГПУ им. Л.Н. Толстого, 2012. – 365 с.
4. Филиппович В. И. О необходимости системного подхода к изучению природы ловкости // Теория и практика физ. культуры. – 1980. – № 2. – С. 49–52.

Умматов А. А.

АНАЛИЗ ВЗАИМОСВЯЗИ ПРЫГУЧЕСТИ И ПРЫЖКОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ С ЭФФЕКТИВНОСТЬЮ АТАКУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Университет физической культуры и спорта, г.Чирчик, Республика Узбекистан

В статье рассматривается взаимосвязь показателей прыгучести и прыжковой выносливости с эффективностью нападающих ударов. Раскрыта проблема представления у волейболистов относительно их знания о взаимосвязи результативности нападающих ударов с прыгучестью и прыжковой выносливостью, которая направлена на самостоятельное развитие понимания у них внутренних тонкостей зависимости прыжковых качеств с эффективностью игровых приёмов волейбола.

Ключевые слова: прыгучесть, прыжковая выносливость, аэродинамика, нападающий удар, прыжковые качества, анкетирование.

The article deals with the relationship between the indicators of jumping and jumping endurance with the effectiveness of attacking strokes. Disclosed the problem of representation of volleyball players in relation to their knowledge of the interconnection between the effectiveness of the attackers hits with the jumping and hopping endurance, which is aimed at the independent development of their internal understanding of the

subtleties of dependence of the hopping qualities with the effectiveness of gaming techniques of volleyball.

Key words: jumping, hopping endurance, aerodynamics, forward kick, jump quality, questionnaire.

Постановка проблемы. В настоящее время во всех образовательных учреждениях, спортивных школах и клубах имеются самые комфортные условия для систематических занятий, далеко не все специалисты – тренеры и преподаватели относятся к своим профессиональным обязанностям с точки зрения научной организации учебно-тренировочного процесса. Такой не профессиональный подход к процессу подготовки как юных, так и высококвалифицированных спортсменов рано или поздно приведёт к провалу. А именно, не систематичность занятий и применение нагрузок без учёта возраста, пола и уровня психофизической подготовленности занимающихся чревата не благоприятными последствиями, как в плане здоровья, так и в отношении спортивных результатов. Именно поэтому требуется научно-обоснованная система организации учебно-тренировочного процесса.

Наблюдения за тренировочным процессом волейболистов разной квалификации показывают, что многие тренеры на занятиях практически не изучают вопросы зависимости эффективности нападающих ударов от прыгучести и прыжковой выносливости. Предполагается, что анализ эффективности нападающих ударов в зависимости от уровня прыжковых качеств и полученные результаты позволят тренерам целенаправленно подбирать упражнения для развития этих качеств с учётом зон и видов атакующих действий.

Изучение представлений у волейболистов относительно их знания о взаимосвязи результативности нападающих ударов с прыгучестью и прыжковой выносливостью позволяет тренеру более целенаправленно и дифференцированно развивать прыжковые навыки для правильного их выполнения в каждой отдельной зоне атаки. С постановкой такой цели было организовано анкетирование респондентов из числа молодых волейболистов группы СПС.

Цель работы заключается в исследовании взаимосвязи показателей прыгучести и прыжковой выносливости с эффективностью нападающих ударов по данным наблюдений соревновательных игр.

Использовались следующие методы исследования: анализ литературы, анкетирование, определение высоты прыжка с разбега толчком двух ног, определение уровня прыжковой выносливости, определение точности нападающих ударов из зоны 4 в зоны 1 и 5.

Результаты исследования и их обсуждение. Анкетирование показало, что обследованные респонденты многие вопросы не чётко себе представляют, а суть отдельных вопросов вообще остались без ответов. В частности, на первый вопрос: *Знаете ли вы аэродинамические основы прыгучести?* – ни один из респондентов не дали положительного ответа. Между тем, как высота вертикального прыжка с места, так и с разбега в полной мере зависит от степени активного замаха рук, резкого сгибания туловища и головы, чем создаётся инерционная сила, значительно повышающая высоту вертикального прыжка. Если привязать обе руки к телу и иммобилизовать туловища и голову с помощью дощечки, то любая взрывная сила мышц ног не может обеспечить высоту прыжка. Это и есть аэродинамический фактор, обеспечивающий максимальную высоту вертикального прыжка.

Влияет ли прыгучесть на результативность нападающих ударов? – на второй вопрос из 20 респондентов 18 ответили – “Да” и 2 из них – “Нет”. Надо отметить, что даже незнание сути этого вопроса 2 респондента свидетельствуют о недостаточном уровне проводимых тренерами теоретических занятий. Более того, большинство респондентов (11 из 20) не имеют чёткого представления о

зависимости результативных нападающих ударов от прыжковой выносливости. Такое же количество отрицательных ответов были получены на вопрос – *Зависит ли прыгучесть от движения рук?*

Известно, что игровая деятельность в современном волейболе часто продолжается до 4-5 партий. И если учесть то, что на сегодня почти все соревновательные игры протекают в высоком скоростном режиме и в них выполняются более 400 прыжков, то будет ясно какой ответ должен быть представлен на вопрос - *Зависит ли успешность нападающих ударов от прыжковой выносливости?* Оказалось, что ни один из респондентов, участвующих в анкетировании не знают как определить прыжковую выносливость.

Зависит ли прыгучесть от угла сгибания ног в коленном суставе? – фактически нужно сказать – “Да”, но угол сгибания ног в коленном суставе сколько градусов должен составить? Правильный ответ на этот вопрос может быть дан в зависимости от того, от куда будет произведён нападающий удар и с какой передачи. Если высокая передача, то угол сгибания ног должен составить примерно 90° или чуть больше. Но если удар будет произведён с короткой пердачи, то угол сгибания ног будет 42-60°. На этот вопрос большинство респондентов (12 из 20) не могли ответить правильно.

Выше было отмечено, что техника игровых приёмов, в том числе и *техника нападающих ударов лежит в прямой зависимости от уровня прыжковой выносливости.* Однако, из 20 наших респондентов только 9 человек смогли ответить правильно и 11 человек не разобрались с сущностью этого вопрос

Исследование проводилось на 12 испытуемых (игроках женской сборной команды «СКИФ») , которые были разделены на 4 группы по показателям уровня прыгучести и прыжковой выносливости. Замеры проводились в соревновательном периоде при подготовке ко 2 Чемпионату Азии среди девушек до 23 лет.

Разделение проводилось по следующей градации:

По показателям прыгучести:

- 1 группа – 43-45 см. (2 игрока);
- 2 группа – 46- 50 см. (3 игрока);
- 3 группа - 52- 56 см. (4 игрока);
- 4 группа – 58-60 см. (3 игрока).

По показателям прыжковой выносливости:

- 1 группа – 15-17 раз (3 игрока);
- 2 группа – 18-20 раз (3 игрока);
- 3 группа – 24-28 раз (3 игрока);
- 4 группа – 30-35 раза (3 игрока).

Из приведённых данных видно, что по мере увеличения показателей прыгучести у обследованных волейболистов возрастает точность нападающих ударов. Причём точность нападающих ударов в зону 5 выше, чем точность ударов в зону 1.

Из приведённых данных (табл.1) видно, что по мере увеличения показателей прыгучести у обследованных волейболистов возрастает точность нападающих ударов. Причём точность нападающих ударов в зону 5 выше, чем точность ударов в зону 1.

Динамика приведённых показателей точности нападающих ударов у волейболистов высокой квалификации с разной прыжковой выносливостью свидетельствует о последовательном увеличении количества точных атакующих действий.

Таким образом, сравнительный анализ результатов исследования взаимосвязи прыгучести и прыжковой выносливости с эффективностью нападающих ударов подтверждает предположение о том, что результативность атакующих действий основывается на показателях развития прыжковых качеств.

Таблица 1

Результаты исследования эффективности атакующих действий в зависимости от прыгучести и прыжковой выносливости волейболистов –членов сборной Узбекистана, (n=12)

Тестовые упражнения	Группа	Нападающий удар с 4 зоны	
		В 1зону(6 раз)	В 5 зону(6 раз)
Высота прыжка с разбега (см.)	43-45см.	3,5	4,0
	46-48 см.	4,3	4,6
	50-54 см.	5,0	5,2
	56-58 см.	5,3	5,6
Прыжковая выносливость (количество)	15-17 раз	3,0	3,6
	18-20 раз	4,3	4,6
	24-28 раз	5,0	5,3
	30-35 раза	5,6	6,0

Выводы. Исследования результативности нападающих ударов в зависимости от уровня прыгучести и прыжковой выносливости позволило выявить тесную связь между показателями этих качеств, чем выше уровень прыгучести и прыжковой выносливости, тем значительнее точность нападающих ударов. Однако, у всех групп не зависимо уровня развития их прыжковых качеств точность ударов была несколько выше в зону 5, чем удары в зону 1, что ориентирует на необходимость симметризации числовых значений точных ударов.

Для целенаправленного обучения атакующим действиям, в плане их точности воспроизведения, необходимо периодически проводить анкетирование на предмет определения знаний волейболистов относительно взаимосвязи показателей прыгучести и прыжковой выносливости с эффективностью нападающих ударов.

Список используемой литературы

1. Беляев А.В., Савин М.В., Волейбол. // Учебник для студентов вузов ФК. М.: ТБТ, 2009. – 360с.
2. Железняк Ю.Д., Шипулин Г.Я., Сердюков О.З. Тенденция развития классического волейбола на современном этапе. / Ж. ТиПФК. Россия.
3. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. Киев: Олимпийская литература, 2004.- 808 с.
4. Пулатов А.А., Исроилов Ш.Х. Волейбол назарияси ва услубияти./ Учебное пособие. Т.: 2007. – 148 с.

Федоричев С. А., Томилин К. Г.

МАЛОИЗВЕСТНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ТАЙ-БОКСЕРОВ 14–15 ЛЕТ

Сочинский государственный университет, Россия

В статье изложены результаты примененной на практике технологии специальной физической подготовки тай-боксеров (с использованием малоизвестных в Европейских школах тайского бокса упражнений), на основе индивидуализации тренировочных нагрузок. А также результаты педагогического эксперимента по увеличению показателей уровня специальной физической подготовленности тай-боксеров 14–15 лет.

Технология – это последовательное (пошаговое) применение различных приемов, обеспечивающих решение поставленной педагогической задачи, и не имеющих отношение к конкретной личности.

Постановка проблемы. За последние годы в России наблюдается рост интереса к нетрадиционным видам восточных боевых искусств [1]. Если во многих традиционных видах спорта тренеры, как правило, имеют затруднения при наборе в спортивные секции, в группах восточных единоборств достаточно много желающих заниматься, причем часто на платной основе.

Как показал С.И. Заяшников и О.А. Терехов [1, 2] поединок по тайскому боксу протекает в условиях высокой интенсивности боевых действий, что требует от спортсмена проявления различных физических качеств, таких как сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость и координационные способности. Без них невозможно эффективное проявление в ходе поединка технико-тактических и психических навыков и качеств тай-боксера. Физическая подготовка является основой для формирования двигательной деятельности спортсмена, а средством реализации его физических возможностей – технико-тактическая подготовка.

Вместе с тем, система подготовки тай-боксеров не отвечает в полной мере требованиям реального спортивного противоборства и не учитывает важный специфический принцип – единство физической подготовки, техники и тактики.

Цель исследования состоит в экспериментальном исследовании малоизвестных методик Тайского бокса на юношах 14–15 лет

Результаты исследования и их обсуждение. Проанализированы малоизвестные методики Тайского бокса преподаваемых в закрытых школах Таиланда. Разработана и применена на практике методика специальной физической подготовки тай-боксеров (с использованием малоизвестных в Европейских школах тайского бокса упражнений), на основе индивидуализации тренировочных нагрузок, включающая: специализированные упражнения с теннисным мячом (на развитие ловкости и реакции); специализированные упражнения скоростно-силовой направленности; специализированные упражнения для совершенствования скоростно-силовой выносливости, при наработке ударов ногами; идеомоторные упражнения (табл. 1).

Педагогический эксперимент проводился в спортивном зале спортклуба «Центурион» города Сочи с октября 2011 года по март 2012 года. Для проведения эксперимента были отобраны две группы спортсменов, по семь человек в каждой, специализирующихся в тайском боксе и имеющие 2-й разряд по данному виду спорта.

Одна группа – контрольная – занималась по программе ДСШ тайского бокса, с элементами, предложенными в журнале «Спортивная жизнь России» за 1994 г., №4. Экспериментальная группа тренировалась по разработанной нами методике (с использованием малоизвестных упражнений) табл. 1.

В начале педагогического эксперимента показатели уровня специальной физической подготовленности спортсменов отличались друг от друга, но эти отличия недостоверны. Через 6 месяцев в группе тренировавшейся по экспериментальной методике показатели специальной физической подготовленности тай-боксеров 14–15 лет существенно ($p < 0,05$) превосходили данные спортсменов контрольной группы (рис. 1–5) [3].

Таблица 1

**Методика специальной физической подготовки тай-боксеров
(с использованием малоизвестных упражнений)**

Упражнения	Двигательное задание	На начальном этапе	На этапе углублённого обучения	На этапе совершенствования
I. Специализированные упражнения с теннисным мячом (на развитие ловкости и реакции)	а) Ловля теннисного мяча, отскакивающего от пола, бросаемого с разной частотой, скоростью и под разными углами пола (для улучшения реакции на удары ногами соперника)	Просто отбивать мяч ладонями при его отскоке от пола	Стараться отбивать при минимальном зрительном контроле	Смотреть вперёд и в стороны; отбив мяча локтями; выполнять упражнение в передвижениях, прыжках; работать двумя мячиками одновременно
	б) Ловля теннисного мяча, отскакивающего от стены (для наработки реакции защиты от атак руками)	Просто ловить, начиная с расстояния три шага от стены	Ловить, сокращая дистанцию до стены; применять подставки, уклоны; ловить накладкой ладони с боку	Ловить, добавляя прыжки и передвижения (или второй мячик)
II. Специализированные упражнения скоростно-силовой направленности	Для наработки сильного прямого удара рукой – «мат тронг» («джеб» в боксе)	1). И.П. – классическая боксёрская стойка. Расстояние от стены - вытянутая рука. 2). Находясь в боксёрской стойке, упереться кулаком сначала правой, потом левой руки в стену (рука чуть согнута в локте). 3). Напряжение всего тела от ног в руку на десять счетов, на каждый счет максимальное напряжение (удержание напряжения 1 секунда). 4). И.П.		
III. Специализированные упражнения для совершенствования скоростно-силовой выносливости	Для совершенствования скоростно-силовой выносливости при наработке ударов ногами	С опорой руки о стену (для удержания равновесия, чтобы внимание обучаемого не отвлекалось, а было сосредоточено только на разучиваемых движениях). Ногой, на десять счетов, выполняется медленная имитация разучиваемого удара, с удержанием в конечной фазе удара, статического положения ноги на 2 секунды (2 счёта). Упражнение выполняется со сменой ног (правой, потом левой), прорабатываются все виды ударов. 2- й и 3- й подход - с увеличением скорости.	Упражнения выполняются без опоры, в медленном темпе с удержанием ноги в конечной фазе удара; 2- й и 3- й подход с увеличением скорости; работа сериями	Идеомоторные упражнения (с закрытыми глазами): представить выполнение ударов на руки и на ноги, обратить внимание на правильность и технику выполнения. Во время «боя с тенью» реально представлять образ соперника, эмитировать подставки блоки и уклоны от ударов и атак соперника.

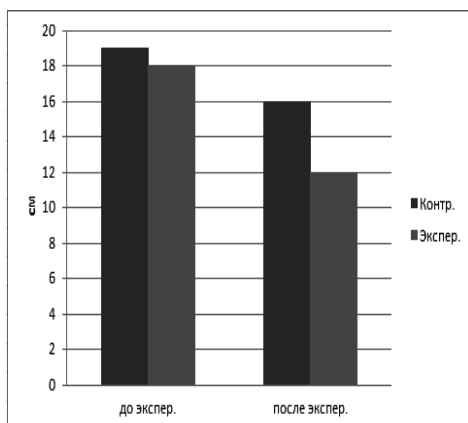


Рис. 1. Изменение показателей «двигательной реакции» (см)

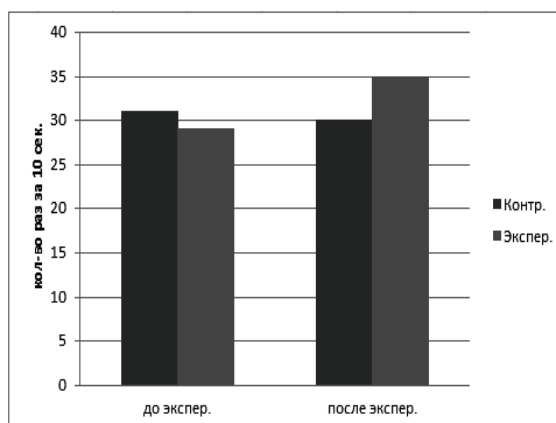


Рис. 2. Нанесение ударов по мешку локтями за 10 сек (кол. ударов)

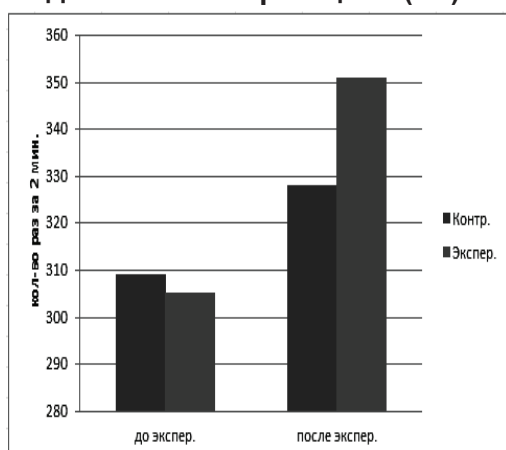


Рис. 3. Нанесение ударов по мешку руками за 2 мин (раз)

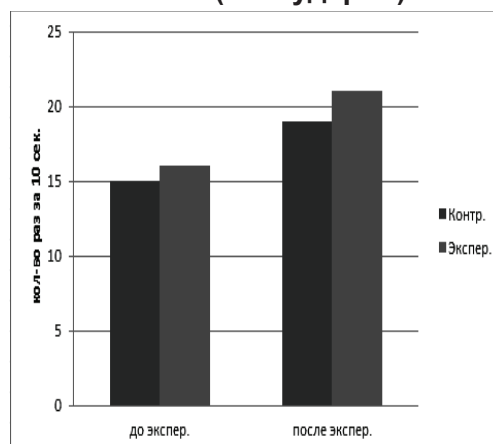


Рис. 4. Нанесение ударов по мешку коленями за 10 сек (раз)

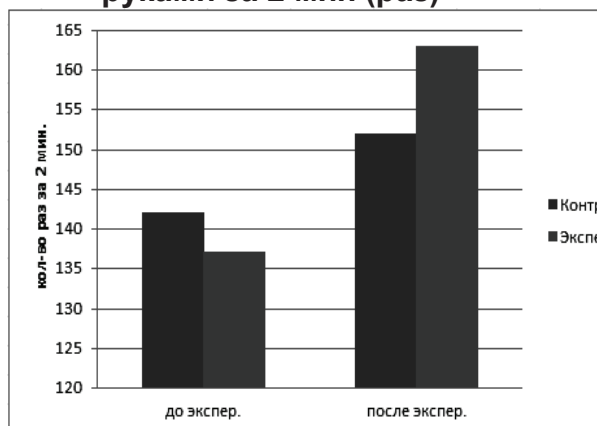


Рис. 5. Нанесение ударов по мешку ногами за 2 мин (раз)

Выводы. Анализируя ситуацию, сложившуюся в системе подготовки спортсменов России на сегодняшний день, можно следующие выводы:

- 1) происходит существенное увеличение количества спортивных секций и спортивных клубов, культивирующих этот вид единоборств;
- 2) тай-бокс приобрел большую популярность, но многие аспекты и проблемы управления тренировочным процессом изучены недостаточно;
- 3) отсутствие учебно-методических пособий, справочной литературы, учебных фильмов по правильной организации и планированию учебно-тренировочного процесса заставляет тренеров разрабатывать программы подготовки и тематические планы, зачастую основываясь только на личном опыте.

Для того, чтобы не потерять ведущие позиции в мире в этом виде спорта, необходимо постоянно совершенствовать тренировочный процесс, искать новые методические подходы к подготовке, как высококвалифицированных спортсменов, так и резерва. Поэтому изучение, а также внедрение в учебно-тренировочный процесс тай-боксеров нетрадиционных (или малоизвестных в Европейских школах тайского бокса упражнений) поможет существенно улучшить подготовку российских спортсменов.

Список используемой литературы

1. Заяшников, С.И. Тайский бокс: Учебно-методическое пособие / С.И. Заяшников. – М.: Тера-спорт, 2004. – 272 с.
2. Тайский бокс: Учебное пособие для высших учебных заведений физической культуры / Под ред. С.И. Заяшникова и О.А. Терехова. – М.: Олимпия-Пресс, 2006. – 192 с.
3. Федоричев, С.А. Специальная физическая подготовка тай-боксеров 14–15 лет / С.А. Федоричев, К.Г. Томилин // МОЛОДЕЖЬ – НАУКЕ. Актуальные проблемы теории и методики физической культуры, спорта и туризма: Материалы 3-й региональной межвузовской научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых, г. Сочи, 29–30 мая 2012 г. – Сочи: РИЦ ФГБОУ ВПО «СГУ», 2012. – С. 54–57.

Халецкий С. В.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ СБОРНОЙ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

Владимирский государственный университет имени А. Г. и Н. Г. Столетовых,
Россия

В данной статье рассмотрено, как использование игровых упражнений в тренировочном процессе влияет на подготовку студенческой сборной по волейболу, а также предложены основные из упражнений, нацеленные как на команду, так и на каждого игрока индивидуально.

Постановка проблемы. На сегодняшний день существуют противоречия между недостаточной изученностью построения и содержания технико-тактической подготовки и практической необходимостью дальнейшего роста качества игры студенческих волейбольных команд.

Цель исследования. Показать положительные и отрицательные стороны использования комплекса игровых упражнений в технико-тактической подготовке студенческих сборных по волейболу.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ научной и методической литературы, беседы с тренерами и спортсменами позволили установить, что изменения в правилах игры повлияли на содержание соревновательной деятельности волейболистов. Изменения структуры и содержания соревновательной деятельности диктуют необходимость учета этого при организации и проведении тренировочного процесса волейболистов и в сфере подготовки спортивного резерва. В противном случае направленность и содержание подготовки спортсмена не будут соответствовать специфике соревновательной деятельности, что отрицательно повлияет на результаты состязаний [1].

Современный волейбол предъявляет к спортсменам большие требования. Они должны уметь соотносить свои интересы с интересами членов команды, устоять эмоциональному влиянию зрителей, ориентироваться в поведении противников и уметь этим воспользоваться, контролировать свои действия, сохранять состояние боевой готовности на фоне растущей усталости, по возможности знать об игровой подготовленности соперников и их потенциальных возможностях.

Для игровой деятельности характерны постоянно изменяющиеся условия борьбы на площадке в связи с тем, что действия игроков и команды находятся под

непрерывным контролем соперника, старающегося разрушить защиту, атаку и т. п., навязать свой план игры и этим нанести поражение. Этим объясняется характерная для волейбола черта - сложность и быстрота решения двигательных задач в непрерывно изменяющихся условиях. Волейболист должен учитывать расположение игроков на площадке (своих и команды противника) и положение мяча, предугадывать действия партнеров и разгадывать замысел противника, быстро реагировать на изменения в сложившейся обстановке и принимать решение о наиболее целесообразном действии, своевременно (как правило, очень быстро) и эффективно его выполнять.

Ожидаемо, что в таких условиях возросли требования к качеству выполнения технико-тактических приемов и к умению распознавать ситуацию командой, слаженно выходить из нее. Поэтому главной задачей при подготовке студенческой сборной по волейболу является формирование коллективной игры через совершенствование и выбор более качественных тактических схем организации защитных и атакующих действий команды, а также формирование готовности к действиям, возникающим при экстремальных условиях соревновательной борьбы.

Большинство авторов по спортивной литературе [1, 2, 3] приходят к мнению, что ключевым элементом победы является эффективная и рациональная организация деятельности игроков команды, а именно ее тактика. Та команда, которая знает больше способов и средств для борьбы с соперниками и умеет правильно их применять в игре, будет всегда ближе к победе, чем любая другая.

Проведенный анализ научно-методической литературы дал понять, что на сегодняшний день всесторонне изучены: техника игры и физические качества волейболиста, регулирование и содержание тренировочных нагрузок в разные периоды подготовки волейболиста, проблемы организации и тактические действия команд во время игры.

Анализируя упражнения, рекомендуемые и применяемые на практике, нельзя с полной уверенностью сказать, что, благодаря их освоению, игроки смогут правильно выбрать нужное поведение в рамках своих технико-тактических возможностей, которое оптимально подходило бы общей стратегии команды и условиям игры.

Не стоит забывать и о том, что опыт и интуиция некоторых тренеров помогают в построении занятий для моделирования различных игровых ситуаций любой сложности. Это позволяет повысить технико-тактическую подготовленность команды. Но, стоит отметить, что рост будет идти все равно не с нужной скоростью. Отсутствие каких-либо научных рекомендаций не дает любому тренеру в полную силу управлять процессом совершенствования и становления технико-тактического мастерства, как команды, так и отдельных игроков.

Одним из решений данной проблемы является разработка и, конечно же, внедрение игровых упражнений, которые могли моделировать как условия, так и содержание соревновательной деятельности, в технико-тактическую подготовку.

Ю. Н. Клещев [2] в своих работах говорил том, что в спортивных играх очень мало внимания уделено анализу и тщательному изучению, как структуры, так и содержания самой тренировки с учетом всех основных компонентов игрового соревнования. Именно целостный подход позволяет в полной мере строить тренировочное занятие так, чтобы спортсмены могли реализовать все компоненты в единстве. Для качественного управления процессом роста спортивного мастерства в играх тренеру важно знать о структуре соревновательной игровой деятельности и ее содержании.

Ю. Д. Железняк [1] говорит о том, что факторы и структура соревновательной деятельности, являются ведущими при построении тренировки любого уровня: многолетний цикл в сфере подготовки спортивных резервов, четырехлетний цикл

для олимпийцев, годовые и средние циклы, микроциклы, а также тренировочные занятия и задания. Все это в полной мере позволяет улучшить подготовку волейболистов, а также способствовать коррективке деятельности команды во время игры.

Представленные в работе методы и тренировочные упражнения были использованы тренером студенческой сборной командой на протяжении пяти игровых сезонов. Изначально эта команда была сформирована из студентов-первокурсников, не имевших специальной подготовки в детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ). За период с 2013 по 2018 гг. эта студенческая команда добилась значительных успехов: за победу в чемпионате области среди мужских команд 1 лиги игрокам были присвоены спортивные разряды «Кандидат в мастера спорта России (КМС)»

Так, при выполнении нападающего удара с максимальной интенсивностью (14 уд/мин) и продолжительностью 3 минуты, физиологические сдвиги в организме волейболиста носят анаэробный характер – тренируется скоростно-силовая выносливость. При снижении интенсивности выполнения этого же упражнения до 6-7 уд/мин и увеличении продолжительности выполнения до 10-15 мин реакция организма на нагрузку носит уже аэробный характер.

Другой пример: выполнение защитных действий с максимальной интенсивностью одним волейболистом в течение 10 секунд (продолжительность одного повторения) вызывает изменения в алактатном (быстром) механизме энергообеспечения – тренируется скорость перемещения, при увеличении количества защитников до двух человек и продолжительности всего упражнения до 5-8 мин - реакция организма носит уже смешанный аэробно-анаэробный характер.

Вот еще некоторые из упражнений:

- Защитные действия в поле двух игроков (поточные нападающие удары из зон 2 и 4) требуют средней интенсивности. Продолжительность упражнения 5-8 мин.
- Защитные действия в поле одного игрока. Поточные нападающие удары из зон 2, 4 требуют максимальной интенсивности. Продолжительность упражнения до 2 мин.

- Защитные действия в поле двух игроков в зоне 5 (1, 6) - прием четырех нападающих ударов из зон 2 и 4 и четырех обманных ударов от тренера; эту же серию повторяет второй спортсмен. Интенсивность максимальная, продолжительность упражнения 4 мин.

- Партнеры располагаются друг против друга на расстоянии 6-8 метров. Один с мячом. Удар в партнера, тот принимает мяч способом снизу двумя руками, после чего выполняется падение. 7-10 приемов и далее смена ролей. По 3-5 серий для каждого игрока (анаэробно-алактатное воздействие)

- То же, что и в предыдущем упражнении, но с ударом через сетку. Дозировки и воздействия нагрузки те же.

- Партнеры на боковых линиях - передача мяча между партнерами. Один волейболист выходит к мячу, выполняет передачу сверху двумя руками партнеру, быстро возвращается на исходную позицию и т.д. Передачи высокие. Продолжительность одной серии – 15 передач и смена ролей. Скорость перемещения - максимальная. Количество серий- 4-6 для каждого игрока (анаэробно-алактатное воздействие).

- Расстояние между игроками 4-5 метров, Выполнений передачи двумя руками сверху партнеру и рывок к нему. Тот выполняет передачу над собой и возвращается на место партнера. Партнер выполняет передачу переместившемуся на его место игроку и делает рывок к нему. Повторить десять раз и поменяться

ролями. Паузы отдыха между сериями- 1 минута. Количество серий – 4-6 (аэробно-анаэробное воздействие).

- Броски волейбольного мяча двумя руками через сетку в прыжке с разбега на лицевую линию в партнера. Тот после ловли мяча действует как напарник. Продолжительность одной серии – 1 минута. Скорость разбега- средняя. Паузы отдыха между сериями- 1 минута. Количество серий- 6-8 (аэробное воздействие).

- Подача мяча через сетку из-за лицевой линии. Партнер принимает мяч сверху или снизу двумя руками над собой и выполняет нападающий удар в прыжке в партнера, выполнявшего передачу. После 15 ударов смена ролей, 5 серий для каждого волейболиста (аэробное воздействие).

- Нападающий удар с разбега из зоны 4 с первой передачи (6 передач для одной серии) без пауз отдыха между ударами. После серии ударов (6) нападающий игрок «поднимает» 3-4 мяча в защите, адресованные ему тренером. Без паузы отдыха этому игроку повторить эту серию 2-3 раза. Отдых между сериями – 3-4 мин. Количество серий 3-4 (анаэробно гликолитическое воздействие).

Групповые упражнения:

- В тройках – два игрока с мячами располагаются друг против друга на расстоянии 8-9 метров. Партнер без мяча между ними. Поочередные удары в игрока без мяча. Тот после приема мяча быстро поворачивается к очередному бьющему. 15 приемов и смена ролей. 5 повторений каждому игроку (для принимающего - анаэробное-алактатное воздействие).

- В тройке - расположение треугольником, 5-6 метров между игроками – один бьет, второй принимает мяч снизу двумя руками, третий выполняет передачу на удар. 20 приемов мяча после нападающего удара и смена ролей. Выполнить по 4-5 серий каждому игроку (аэробно-анаэробное воздействие).

- Четыре игрока с мячами располагаются по углам площадки. Партнер без мяча в центре принимает мяч после ударов (поочередных) от игроков, стоящих в углах площадки. Перед каждым приемом, принимающий игрок выполняет кувырок.

- Два игрока у сетки в 4 и 2 зонах спиной к сетке. Два других – напротив с мячами у лицевой линии. Передача сверху (снизу) двумя руками. Выполнив передачу, игроки зон 4 и 2 поворачиваются на 180 градусов, перемещаются в центр сетки и в зоне 3 ставят двойной блок, затем возвращаются на свои места для выполнения следующей передачи.

Выводы. Необходимым условием для эффективного управления тренировочным процессом студенческой сборной является направленность на совершенствование деятельности всей команды, а также на развитие способностей и интегративных качеств, которые обуславливают высокий уровень функционирования.

На занятиях по физической подготовке одновременно с развитием физических качеств совершенствуются приемы игры в нападении и защите [4].

Игровые упражнения повышают плотность занятий и в значительной степени увеличивают нагрузку. Необходим их тщательный подбор и продумывание содержания для занятий волейболистов. Желательно чтобы они были интересными, разными по своей сложности и доступными. Они должны иметь соревновательный характер и отвечать волейбольной направленности.

Важно формировать коллективную игру через совершенствование и выбор более качественных тактических схем организации защитных и атакующих действий команды, а также формировать готовность к действиям, способных возникнуть при экстремальных условиях соревновательной борьбы. Использование игровых упражнений в тренировочном процессе студенческой сборной по волейболу

позволяет максимально близко рассмотреть такие ситуации, а значит положительно сказывается на игре в целом.

Список используемой литературы

1. Железняк Ю. Д. Юный волейболист: учеб. пособие для тренеров / Ю.Д. Железняк. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 192 с.
2. Клещев Ю. Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям: учеб. пособие / Ю.Н. Клещев. - М.: Дивизион, 2009. - 208 с.
3. Оинума С. Уроки волейбола. Пер. с яп. / С. Оинума. Предисл. Чехова О.С. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 112 с.
4. Шарафеева А. Б. Физическая подготовка волейболистов. Методические рекомендации / А.Б. Шарафеева. - Томск: ТГУ, 2008. - 54 с.

Юров И. А.

ВЗАИМОСВЯЗЬ МОТИВАЦИИ И ТРЕВОЖНОСТИ У СПОРТСМЕНОВ

Московский инновационный университет, Россия

В статье представлены показатели реактивной и личностной тревожности и мотивации в соревновательной деятельности спортсменов. Установлено, что усиление социальной мотивации приводит к повышению реактивной и личностной тревожности, что отрицательно сказывается на выступлениях спортсменов в соревнованиях высокого ранга.

Постановка проблемы. Закон Йеркса–Додсона (англ. *Yerkes–Dodson law*) — эмпирическое обобщение, первоначально установленное американскими психологами Йерксом и Додсоном в специальных опытах, относительно влияния силы мотивации (уровня возбуждения) на эффективность деятельности при разной трудности выполняемой задачи. В обобщенной форме закон можно сформулировать в виде двух положений: 1) зависимость эффективности деятельности от уровня мотивации характеризуется криволинейной функцией (в виде перевернутой U-образной кривой); то есть, существует некий оптимум мотивации для выполнения какой-либо деятельности; 2) уровень оптимальной мотивации связан обратной зависимостью с уровнем трудности задачи, т. е. чем труднее для испытуемого задача, тем ниже уровень оптимальной мотивации [6].

Данный закон имеет прямое отношение к спортивной деятельности, в которой спортсмены испытывают зависимость от трудности задачи, проявляющей в виде тревоги и тревожности, и от различной степени мотивации.

Состояние тревоги является первой эмоциональной ситуативной реакцией на самые различные стрессоры и поэтому является неотъемлемой частью эмоционально переживаемой участником любой значимой деятельности, особенно в естественных условиях. Отсюда вытекает одно из причин тревоги — ожидание неприятностей и неопределенность ситуации.

Цель исследования — установить взаимосвязь мотивации и тревожности спортсменов в спортивной деятельности.

Ч. Д. Спилбергер и Ю. Л. Ханин под тревогой как состоянием понимают эмоциональное состояние или реакцию, характеризующуюся: а) различной интенсивностью, б) изменчивостью во времени, в) наличием осознаваемых неприятных переживаний напряженности, озабоченности, беспокойства, опасения, г) сопровождающееся одновременно выраженной активизацией вегетативной нервной системы. Состояние тревоги (СТ) или реактивная тревога возникает как реакция человека на различные стрессоры. Личностная тревожность (ЛТ) как черта, свойство, диспозиция дает представление об индивидуальных различиях в подверженности действию различных стрессоров. Речь идет об относительно устойчивой склонности человека воспринимать угрозу своему «Я» в самых

различных ситуациях и реагировать на эти ситуации повышением СТ. ЛТ и СТ изучалась с помощью теста Ч. Спилбергера-Ю.Ханина [4, 5].

Традиционно под мотивацией понимают факторы и процессы, побуждающие людей к действию или бездействию в различных ситуациях. Мотивация – это побуждение к деятельности, направленное на удовлетворение определенной потребности. Мотивация – это своеобразный энергетический катализатор, повышающий активность деятельности человека. Мотивация изучалась с помощью модифицированного нами теста Б. Кретти [1, 8].

Результаты исследования и их обсуждение. В соревновательном периоде изучалось действие различных факторов с использованием контент-анализа на психологическое состояние спортсменов. К внешним факторам относились: давление и искусственное мотивирование со стороны руководителей Федерации, значимых лиц, спонсоров, средств массовой информации, тренеров, родственников, поклонников и фанатов. Было установлено, что сила такого давления превышало порог эмоциональной терпимости и вызывало состояние повышенной тревоги, что привело к дезорганизации подготовки и выступления в соревнованиях. Так, у спортсменов произошло снижение показателей биологической и психологической мотивации (на 0,05% уровне значимости по критерию Стьюдента) и резкое повышение показателей социальной мотивации по сравнению с показателями в тренировочной деятельности (на 0,01% уровне значимости). Это, в свою очередь, резко повысило состояние реактивной и личностной тревожности (на 0,01% уровне значимости). Причем такое повышение было больше у мастеров спорта международного класса по сравнению с кандидатами в мастера и перворазрядниками. Фактически был нарушен оптимум мотивации и завышена значимость соревнований, прежде всего в социальном плане. Примером может служить явно неудачное выступление российских пловцов на Чемпионате мира по водным видам спорта в 2015 году в Казани. В апреле и мае спортсмены показывали результаты, превышающие рекорды страны и Европы и на основании этого были завышены требования к спортсменам, подкрепляемые возможными моральными и материальными стимулами, что привело к завышению мотивации и тревожности спортсменов [7].

В работе получено подтверждение положений Б.Кретти, Р.Мартенс, Ф.Ривкин, Д.Бертон, Р.Рашел [1, 2, 3], отмечающих, что в содержание мотива спортсмена входят: 1) социальные, моральные нормы, 2) стремление к победе, 3) эмоциональный фактор, 4) способность бороться до конца, 5) материальные поощрения, 6) социальный статус.

У индивидуумов с высокой ЛТ чаще, чем у низкотревожных, и в самых различных ситуациях возникает повышение СТ. Величина ЛТ характеризует прошлый опыт индивидуума, то есть насколько часто ему приходилось испытывать СТ, и позволяет прогнозировать характер его эмоционального реагирования в аналогичных ситуациях в будущем. Высокотревожные субъекты будут воспринимать ситуации с наличием оценки или социально-психологических стрессоров как более угрожающее и будут испытывать более выраженный уровень СТ именно в этих ситуациях. Было установлено, что СТ может возникнуть: а) в ситуациях межличностного общения и группового взаимодействия, б) при возможности и опасении получить физическую травму, в) в новых и незнакомых условиях и при неожиданных обстоятельствах, г) при выполнении монотонной, рутинной работы (Н. Эндлер, Д.Магнуссон, Р.Мартенс) [цит.по 4].

Итак, некоторые мотивы возникают из внешних по отношению к индивиду или задаче источников. К ним относятся различные формы явного и косвенного социального поощрения (одобрение, похвала), а также более ощутимые признаки успеха (подарки, призы). Другими источниками мотивации могут быть особенности

психики данной личности, личная потребность в успехе, признании, общении с другими и т.п., а также особенности самой двигательной задачи (новизна, техническая или физическая сложность упражнений) (Б.Кретти) [1, 7].

Выводы. В работе установлена зависимость результативности спортсменов как от завышенной социальной мотивации, так и о влиянии тревожности на формирование мотивации спортсменов.

На наш взгляд, чтобы избежать неадекватного выступления в соревнованиях необходимо формировать адекватные возможностям задачи и спортивную толерантность, нивелировать психологическое и моральное давление на спортсменов, проводить групповую и индивидуальную психотерапию, создавать благоприятный морально-психологический климат в коллективе.

Большое значение имеет правильное формирование перспективного, текущего и оперативного уровня притязаний. Перспективный уровень притязаний определен как личностная характеристика, зависящая от всех компонентов подготовки в равной мере. Текущий уровень притязания в равной степени относится и к личностной, и к ситуативной характеристике. Оперативный уровень притязаний в большей степени зависит от многих ситуативных переменных и определен как характеристика состояния спортсменов.

Качественный анализ оперативного уровня притязаний позволил выяснить, что наиболее оптимальный это многовариантный уровень притязаний (занять 1 место, попасть в призеры соревнований, улучшить свой результат, проверить тактические варианты заплыва, выиграть у основного соперника, попасть на соревнования рангом выше, попасть на сборы в другой город, республику, страну, войти в десятку лучших в стране, Европе, мира, выполнить олимпийский норматив, попасть или закрепиться в основном составе города, области, страны и т.п.), в отличие от одно-двухвариантного уровня притязаний (показать результат, соответствующий нормативу мастера спорта, кандидата в мастера спорта, попасть в финал).

Установлено, что у нетревожных спортсменов уровень ожидания, как правило, равен реальной цели, а у тревожных уровень ожидания флюктуирует (может быть как выше, так и ниже реальной цели). Чем меньше разница между идеальной и реальной целями, тем в более оптимальной психологической подготовленности находится спортсмен, и наоборот. Если уровень притязаний в большей степени зависит от внешних факторов (установка руководителя команды, тренера), то уровень ожидания в большей степени зависит от внутреннего состояния спортсмена (самооценки, субъективной оценки готовности к соревнованиям, внутреннего настроя, сопротивляемости фрустрации и т.п.).

Неудача у нетревожных и оптимально мотивированных спортсменов при реализации оперативного уровня притязаний компенсируется широким диапазоном качественного (многовариантного) проявления уровня притязаний. Оперативный уровень притязаний, тесно связанный и с мотивацией, и с фрустрацией, не всегда в реальной спортивной деятельности соответствует модели выбора Дж. Аткинсона, определяемой двумя тенденциями – добиваться успеха и избегать неудачи, которая не исчерпывает всех нюансов уровня притязаний и уровня ожиданий спортсменов. В спортивной деятельности возможны как типичные, так и нетипичные сдвиги уровня притязаний. Они зависят от целей и задач предстоящих соревнований, а также о выраженности и доли качественных характеристик уровня притязаний (цели и значимость соревнований, решаемые в них задачи, период и цикл в соревновательно-тренировочном процессе, подготовленность спортсмена, уровень спортивной формы и т.п.).

Список используемой литературы

1. Кретти Б. Психические свойства и черты личности спортсменов / Б.Кретти // Спортивная психология в трудах зарубежных специалистов / Сост. и общ. ред. И.П.Волкова,

Н.С.Цикуновой. – М.: Советский спорт, 2005. – С.130–144.

2. Мартенс Р. Кто предсказывает тревогу лучше: тренеры или спортсмены? / Р.Мартенс, Ф.Ривкин, Д.Бертон // Спортивная психология в трудах зарубежных специалистов / Сост. и общ. ред. И.П.Волкова, Н.С.Цикуновой. – М.: Советский спорт, 2005. – С. 214–219.

3. Рашел Б. С. Методика измерения стресс-толерантности у спортсменов высокого класса / Б.С.Рашел // Стресс и тревога в спорте: Международный сб. научных статей / сост. Ю.Л.Ханин. – М.: ФиС, 1983. – С. 125 – 135.

4. Спилбергер Ч. Концептуальные подходы в изучении тревоги у спортсменов / Ч. Спилбергер // Спортивная психология в трудах зарубежных специалистов / Сост. и общ. ред. И.П.Волкова, Н.С.Цикуновой. – М.: Советский спорт, 2005. – С. 55 – 63.

5. Ханин Ю.Л. Исследование тревоги в спорте / Ю.Л.Ханин// Вопросы психологии. – 1978. – №5. – С.94 – 106.

6. Экспериментальная психология / Ред.-сост. П. Фресс, Ж. Пиаже. М.: Прогресс, 1975, С. 120—125.

7. Юров И.А. Психологические свойства спортсменов/ И.А.Юров.- М.:Русайнс, 2017.- 108 с.

8. McClelland D., Atkinson J., Clark R., Lowell E . Achievement. Motivation/D. McClelland, J. Atkinson, R.Clark, E. Lowell . –New York: Appleton – Century Crofts, 1953, 384 p.

НАШІ АВТОРИ

Андрееенко Татьяна Александровна	к. пед. н., доцент Волгоградского государственного социально-педагогического университета, Россия
Абдураззоков Хасан Абдуазимович	старший преподаватель Ташкентского института лёгкой промышленности, Узбекистан
Арпентьева Мариям Равильевна	д. психол. н., член-корреспондент Российской академии естествознания, профессор кафедры психологии развития и образования Калужского государственного университета имени К. Э. Циолковского, Россия
Ашуркова Светлана Фёдоровна	старший преподаватель Узбекского государственного университета физической культуры и спорта, г. Чирчик, Узбекистан
Балабанова Ирина Викторовна	магистрантка филиала Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма, г. Иркутск; Россия
Бермудес Діана Валеріївна	викладач кафедри теорії і методики фізичної культури Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Бернацкий Алексей Владимирович	студент Таганрогского института имени А. П. Чехова, Россия
Беспутчик Владимир Георгиевич	доцент кафедры спортивных дисциплин и методик их преподавания Брестского государственного университета имени А. С. Пушкина, Республика Беларусь
Бєлоус Дмитро Миколайович	магістрант Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Білоус Артем Едуардович	магістрант Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Бобрик Елизавета Александровна	студентка 4-го курса биологического факультета Витебского государственного университета имени П. М. Машерова, Республика Беларусь
Бобро Олена Валеріївна	к. мед. н., доцент кафедри біології та основ здоров'я Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського
Богачов Євгеній Олегович	магістрант Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Бондаренко Тетяна Анатоліївна	магістрантка Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Борисов Валерий Яковлевич	доцент, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта Минского государственного лингвистического университета, Республика Беларусь

Бражник Олександр Олександрович	магістрант Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Бугаєнко Тетяна Вікторівна	викладач кафедри здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Буй Чунг Хуеу	магістр Тульського державного педагогічного університету ім. Л. Н. Толстого, Росія
Бурла Артем Олександрович	к. фіз. вих., викладач кафедри фізичного виховання і спорту Сумського державного університету
Бурла Валентин Олександрович	студент 4-го курсу Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
Бурла Олександр Михайлович	к.пед.н., професор кафедри теорії і методики фізичної культури Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
Бурыченко Ангелина Вячеславовна	студентка Таганрогського інституту імені А. П. Чехова, Росія
Вербицький Валентин Вікторович	старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту Сумського державного університету
Виртуозов Владимир Сергеевич	доцент кафедри фізичного виховання Владимирського державного університету ім. А. Г. і Н. Г. Столетових, Росія
Воек Микола Євгенович	магістрант Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Водлозеров Владимир Егорович	к. фіз. вих., викладач кафедри водних видів спорту Харківської державної академії фізичної культури
Волчек Ірина Андріївна	магістрантка Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Воробьев Николай Сергеевич	к. пед. н., доцент кафедри теорії і методики фізичної культури і спортивних дисциплін Владимирського державного університету ім. А. Г. і Н. Г. Столетових, Росія
Ворона Віта Вікторівна	к. фіз. вих., ст. викладач кафедри спортивних дисциплін та фізичного виховання Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Гаврилов Василий Вікторович	к. біол.н., доцент Владимирського державного університету ім. А. Г. і Н. Г. Столетових, Росія

Гвоздецька Світлана Володимирівна	к. пед. н., доцент кафедри теорії і методики фізичної культури Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Герман Ольга Володимирівна	магістрант Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Гладов Володимир Васильович	викладач кафедри теорії і методики спорту Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Гонтовенко Павло Євгенович	магістрант Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Гриб Тетяна Олександрівна	старший викладач Сумського національного аграрного університету
Гутько Ольга Игоревна	к. пед. н., доцент кафедри физического воспитания и спорта Минского государственного лингвистического университета, Республика Беларусь
Гученко Ганна Богданівна	старший викладач кафедри теорії і методики спорту Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Давиденко Владимир Николаевич	к. пед. н., доцент кафедры ТМФКиСД Тульского государственного педагогического университета им. Л. Н. Толстого, Россия
Давиденко Владислав Валерійович	магістрант Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Дивинская Анна Евгеньевна	к. пед. н., преподаватель кафедры теории и методики адаптивной физической культуры Волгоградской государственной академии физической культуры, Россия
Докаленко Анна Анатоліївна	аспірантка кафедри теорії та методики фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
Досин Юрій Михайлович	д. мед. н., профессор кафедры медико-биологических основ физического воспитания Белорусского государственного педагогического университета им. М. Танка, Республика Беларусь
Дрига Юрій Анатолійович	магістрант Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Дубинська Оксана Яківна	к. фіз. вих., доцент кафедри теорії і методики фізичної культури Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка

Євстаф'єв Олег Миколайович	аспірант кафедри теорії і методики фізичної культури Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
Игонина Елена Николаевна	преподаватель кафедры медико-биологических основ физического воспитания Белорусского государственного педагогического университета им. М. Танка, Республика Беларусь
Іваній Ігор Володимирович	к. пед. н., доцент кафедри теорії і методики фізичної культури Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Івах Віталій Юрійович	магістрант Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Ишухин Валерий Федорович	к. пед. н., доцент кафедры физической культуры и спортивных дисциплин Института физической культуры и спорта Владимирского государственного университета им. А.Г. и Н.Г. Столетовых, Россия
Ишухина Елена Александровна	учитель высшей категории МБОУ СОШ №2 г. Радужный Владимирской области, Россия
Жуков Володимир Леонідович	ст. викладач кафедри теорії і методики фізичної культури, заступник директора з навчальної роботи Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Журавок Юлія Миколаївна	магістрантка Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Заїкіна Ганна Леонідівна	к. психол.н., доцент кафедри медико-біологічних основ фізичної культури Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Затилкін Володимир Вікторович	доцент кафедри теорії і методики спорту Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Зиновьева Евгения Сергеевна	студентка 2-го курса Института экономики и управления Кемеровского государственного университета, Россия
Калиниченко Ірина Олександрівна	д. мед. н., професор, завідувача кафедри медико-біологічних основ фізичної культури Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Кандиба Павло Олексійович	старший викладач Черкаського державного технологічного університету

Касько Валентина Анатольевна	к. ветер. н., доцент Белорусского государственного университета имени М. Танка, г. Минск, Республика Беларусь
Клецков Николай Андреевич	студент факультет математики, информатики и физики Волгоградского государственного социально-педагогического университета, Россия
Клименченко Тетяна Григоріївна	ст викладач кафедри фізичного виховання Сумського національного аграрного університету
Кожухов Микола Сергійович	магістрант Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Коломієць Андрій Петрович	магістрант Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Коломієць Андрій Якович	ст. викладач кафедри фізичного виховання Сумського національного аграрного університету
Комарова Алёна Дмитриевна	магистрантка специальности «Физиологические основы функциональной диагностики» Казанского федерального университета
Копитіна Яна Миколаївна	к. фіз. вих., доцент кафедри здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії, заступник директора з наукової роботи Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Корж Юрій Миколайович	к. пед. н., доцент кафедри здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Кошарна Інна Олегівна	магістрантка Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Корюкин Дмитрий Анатольевич	к. биол. н., доцент кафедры теоретических основ физического воспитания и адаптивной физической культуры Курганского государственного университета, Россия
Костюк Богдан Олександрович	магістрант Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Костючик Ирина Юрьевна	ст. преподаватель кафедры оздоровительной и адаптивной физической культуры Полесского государственного университета, г. Пинск, Республика Беларусь
Кравченко Анатолій Іванович	к. пед.н., професор, завідувач кафедри логопедії Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка

Кравченко Ігор Миколайович	ст. викладач кафедри теорії і методики спорту Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Красілов Андрій Дмитрович	ст. викладач кафедри теорії і методики фізичної культури Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Крупчан Максим Миколайович	магістрант Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Кулик Руслан Ігорович	магістрант Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Купчинов Роман Іванович	д. пед. н., професор кафедри физического воспитания и спорта Минского государственного лингвистического университета, Республика Беларусь
Курілова Валентина Іванівна	к. біол. н., професор, завідувача кафедри теорії і методики фізичного виховання Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка
Лапицький Віталій Олександрович	доцент кафедри теорії і методики спорту Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Леоненко Андрій Васильович	к. пед. н., доцент кафедри теорії і методики фізичної культури Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Ліщенко Олександр Вячеславович	магістрант Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Ліфінцев Іван Дмитрович	ст. викладач кафедри фізичного виховання Сумського національного аграрного університету
Лобанова Галина Петровна	старший преподаватель Астраханского государственного технического университета, Россия
Лоза Тетяна Олександрівна	к. пед. н., професор кафедри теорії і методики фізичної культури Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Люлина Екатерина Сергеевна	ст. преподаватель Узбекского государственного университета физической культуры, г.Чирчик, Республика Узбекистан
Лянной Михайло Олегович	к. пед. н., доцент, директор Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка

Лях Михайло Вікторович	аспірант кафедри теорії і методики фізичної культури Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Малах Ольга Николаевна	к. биол. н., доцент кафедри анатомии и физиологии Витебского государственного университета имени П.М. Машерова, Республика Беларусь
Мариненко Степан Ігорович	старший викладач Черкаського державного технологічного університету
Мартиненко Євгеній Михайлович	магістрант Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Марченко Олександр Олексійович	магістрант Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Матлаш Віталій Анатолійович	ст. викладач кафедри фізичного виховання Сумського національного аграрного університету
Матросов Сергій Олександрович	магістрант Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Махниченко Анжела Сергеевна	студентка Астраханского государственного технического университета, Россия
Мелюшкина Вікторія Володимирівна	ст. викладач кафедри фізичного виховання Сумського національного аграрного університету
Мельник Сергій Анатолійович	магістрант Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Миллер Арнольд Гейнрихович	кафедра охраны здоровья человека Института фундаментальной медицины и биологии Казанского федерального университета, Россия
Мирзанов Шерзод Собиржонович	к. пед. н., доцент Узбекского государственного университета физической культуры г.Чирчик, Республика Узбекистан
Міщенко Олександр Володимирович	доцент кафедри теорії і методики спорту Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Міщенко Олександр Олександрович	викладач кафедри теорії і методики спорту Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Мовчан Ірина Вікторівна	магістрантка Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка

Мовчан Сергій Павлович	магістрант Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Морочко Егор Алексеевич	студент Оренбургского государственного колледжа, Россия
Мурзатаева Алтынай Канатовна	старший преподаватель кафедры анатомии, физиологии и дефектологии Павлодарского государственного педагогического университета, Россия
Наапетян Юлия Геннадьевна	заведующий учебной лабораторией факультета физического воспитания Белорусского государственного педагогического университета имени М. Танка, Республика Беларусь
Неъматов Бобурбек Илхомжонович	и. о. доцента Центра переподготовки и повышения квалификации работников ДЮСШ, г. Ташкент, Республика Узбекистан
Ніколаєв Максим Юрійович	магістрант Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Осипенко Евгений Владиславович	к. пед. н., зам. декана по научной работе факультета физической культуры, доцент кафедры физического воспитания и спорта Гомельского государственного университета имени Ф. Скорины, Республика Беларусь
Омельченко Ігор Олегович	магістрант Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Перетятко Олексій Олексійович	магістрант Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Песчанова Светлана Александровна	старший преподаватель кафедры физического воспитания Владимирского государственного университета им. А. Г. и Н. Г. Столетовых
Петричук Ольга Владимировна	студентка Волгоградского социально-педагогического университета, Россия
Петренко Ріта Сергіївна	студентка 4-го курсу Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Попрошаєв Олександр Володимирович	к. фіз. вих., доцент завідувач кафедрою фізичного виховання № 1 Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого
Прокопов Сергій Юрійович	магістрант Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Прокопова Людмила Іванівна	ст. викладач кафедри теорії і методики фізичної культури Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка

Ратов Анатолій Максимович	к. фіз. вих., професор кафедри теорії і методики спорту Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Резникова Марина Игоревна	преподаватель кафедры физического воспитания Владимирского государственного университет имени А. Г. и Н. Г. Столетовых, Россия
Рибалко Петро Федорович	к. пед.н., доцент кафедри теорії і методики фізичної культури Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Рокитянська Юлія Євгеніївна	магістрантка Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Романенко Роман Сергійович	магістрант Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Рябоконт Александра Александровна	студент 3 курса специальности «Дефектология» Павлодарского государственного педагогического университета, Россия
Савченко Віталій Анатолійович	магістрант Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Сак Юрій Васильевич	к. пед. н., доцент кафедри спортивних дисциплін Гродненского государственного университета имени Янки Купалы, Республика Беларусь
Самохвалова Ірина Юріївна	старший викладач кафедри фізичного виховання Сумського національного аграрного університету
Самохин Алексей Владимирович	студент Сибирского государственного университета геосистем и технологий, Россия
Сахненко Анна Василівна	аспірантка кафедри теорії і методики фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
Селиванов Віталій Михайлович	старший преподаватель факультета физической культуры и спорта Кемеровского государственного университета, Россия
Сырецкая Галина Петровна	старший преподаватель кафедры физической культуры Сибирского государственного университета геосистем и технологий, Россия
Скрипка Ірина Миколаївна	к. фіз. вих., старший викладач кафедри теорії і методики спорту Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного університету імені А.С. Макаренка
Скрипка Юлія Олександрівна	магістрантка Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Смольянов Александр Викторович	преподаватель Оренбургского государственного колледжа, Россия

Сморгунов Сергей Андреевич	магистрант факультета физической культуры и спорта Витебского государственного университета имени П. М. Машерова, Республика Беларусь
Смородская Татьяна Леонидовна	преподаватель кафедры медико-биологических основ физического воспитания Белорусского государственного педагогического университета имени М. Танка, Республика Беларусь
Соловьёва Наталья Геннадьевна	к. биол.н., доцент, заведующий кафедрой медико-биологических основ физического воспитания факультета физического воспитания Белорусского государственного педагогического университета имени М. Танка, Республика Беларусь
Солоненко Євген Васильович	ст. викладач кафедри теорії і методики спорту Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Сорока Вадим Валентинович	магістрант Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Старченко Владимир Николаевич	к.пед.н., доцент кафедры теории и методики физической культуры Гомельского государственного университета имени Ф. Скорины, Республика Беларусь
Сыроваткина Ирина Анатольевна	старший преподаватель кафедры физической культуры Таганрогского института имени А. П. Чехова, Россия
Субота Олександр Іванович	магістрант Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Супрунов Олександр Володимирович	магістрант Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Ткачева Елена Георгиевна	к. пед. н, доцент Волгоградского социально-педагогического университета, Россия
Титарева Вікторія Вікторівна	студентка 4-го курсу Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Томенко Олександр Анатолійович	д. фіз. вих., професор, завідує кафедрою теорії та методики фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка.
Томилиן Константин Георгиевич	к. пед. н., доцент кафедры физической культуры и спорта Сочинского государственного университета, Россия
Туревский Илья Маркович	д. пед. н., профессор кафедры теории и методики физической культуры и спортивных дисциплин Тульского государственного педагогического университета им. Л. Н. Толстого, Россия
Умматов Акрам Ахмедович	старший преподаватель Узбекского государственного университета физической культуры г. Чирчик, Республика Узбекистан

Усманходжаев Талат Саидович	д.пед.н. профессор Узбекского государственного университета физической культуры г.Чирчик, Узбекистан
Чекан Артем Анатолійович	магістрант Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Чередніченко Сергій Вікторович	доцент кафедри теорії і методики фізичної культури Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного університету імені А. С. Макаренка
Чміленко Марина Сергіївна	магістрантка Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Чхайло Вадим Сергійович	магістрант Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Чхайло Микола Борисович	доцент кафедри теорії і методики спорту Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Шахматенко Олег Юрійович	магістрант Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Шевченко Вадим Валентинович	магістрант Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Шевцов Олексій Олександрович	ст. викладач кафедри теорії і методики фізичної культури Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка.
Шисель Михайло Анатолійович	магістрант Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Школенко Олександр Володимирович	магістрант Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Щапова Аліна Юріївна	магістрантка Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Фатхуллин Масхут Гарифович	преподаватель кафедры охраны здоровья человека Института фундаментальной медицины и биологии Казанского федерального университета
Федоричев Сергей Анатольевич	тренер по рукопашному бою клуба «БАРС», г. Сочи, Россия

Фесенко Андрій Вікторович	викладач Сумської філії Харківського національного університету внутрішніх справ
Фесенко Євген Вікторович	магістрант Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Халецкий Сергей Венедиктович	старший преподаватель кафедры Физического воспитания Владимирского государственного университета имени А. Г. и Н. Г. Столетовых, Россия
Харченко Сергій Миколайович	ст. викладач кафедри фізичного виховання Сумського національного аграрного університету
Хасанова Галина Мамутовна	старший преподаватель кафедры гимнастики Узбекского государственного института физической культуры, Республика Узбекистан
Хоменко Олександр Сергійович	аспірант кафедри теорії і методики фізичної культури Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Хоменко Сергій Васильович	ст. викладач, завідувач кафедри фізичного виховання Сумського національного аграрного університету
Христова Тетяна Євгенівна	д. біол. н., професор кафедри теорії і методики фізичного виховання та спортивних дисциплін Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького
Юденко Анна Николаевна	преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Минского государственного лингвистического университета, Республика Беларусь
Юров Игорь Александрович	к. психол. н., доцент кафедры гуманитарных наук Московского инновационного университета, Россия
Ягур Виктор Евгеньевич	д. пед. н., профессор 2-ой кафедры внутренних болезней Белорусского государственного медицинского университета, Республика Беларусь
Ярмолюк Валентина Анатольевна	доцент кафедры спортивных дисциплин и методик их преподавания Брестского государственного университета имени А. С. Пушкина, Республика Беларусь
Яцун Светлана Михайловна	д. мед. н., профессор, заведующий кафедрой медико-биологических дисциплин Курского государственного университета, Россия

Наукове видання

СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

Матеріали XVIII Міжнародної науково-практичної конференції
молодих учених (Суми, 17–18 травня 2018 р.)

Том II

Відповідальний за випуск В. І. Шейко

Оригінал-макет Т. В. Бугаєнко
Дизайн обкладинки В.Б. Гайдабрус

Підписано до друку 04.05.2018.
Формат 60х84 ¹/₈. Папір офсетний.
Друк ризограф. Ум. друк. арк.21,8. Обл.-вид. арк. 19,7.
Тираж 120 прим. Замовлення № Д18-05/10

СумДПУ ім. А.С.Макаренка
40002, м. Суми, вул. Роменська, 87
Свідоцтво ДК № 231 від 02.11.2000 р.

Віддруковано на обладнанні
ПФ «Видавництво “Університетська книга”»
Свідоцтво про внесення суб’єкта видавничої справи
до державного реєстру видавців, виготовлювачів
і розповсюджувачів видавничої продукції
ДК № 5966 від 24.01.2018

