

Пензенский государственный университет
Гуманитарный учебно-методический и научно-
издательский центр ПГУ

Кафедра физического воспитания

СОВРЕМЕННЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ И
СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ С УЧАЩЕЙСЯ
МОЛОДЕЖЬЮ

МАТЕРИАЛЫ VII
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ
(25-26 октября 2013 год.)

ПЕНЗА, 2013

Печатается по решению редакционно-издательского совета факультета физической культуры и спорта Пензенского государственного университета

УДК 796.011

ББК 75.1

Редакционная коллегия:

А. А. Пашин - доктор педагогических наук, профессор, декан факультета физической культуры и спорта; А.А. Рогов - кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физвоспитания; А.Н. Лутков - кандидат педагогических наук, доцент; С. В. Петрунина - кандидат педагогических наук, доцент, Беляев А.М., государственный тренер Федерации биатлона Республики Беларусь, Батяйкин А.С., старший тренер сборной команды Республики Казахстан.

СОВРЕМЕННЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ И СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ С УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖЬЮ: VII НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ: Пенза, П.: 2013. - 240 с.

В сборнике представлены современные аспекты формирования здорового образа жизни учащейся молодежи, результаты научно-исследовательской и методической работы преподавателей и научных сотрудников в различных вузах России.

СОДЕРЖАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В БАДМИНТОНЕ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ

Ю.А. Аллакин ПГУ, г. Пенза, Россия

Бадминтон занимает одно из первых мест по энергозатратам в единицу времени (Платонов В.Н., 2004). Интенсивность скоростно-силовой работы в бадминтоне уступает только хоккею. В одиночной игре, состоящей из трех партий, которая идет на равных, бадминтонист наносит удары ракеткой 500 и более раз. В среднем встреча длится 40—50 мин. Не редки случаи, когда матч длится более часа. Чтобы выдержать высокий темп игры, бадминтонист должен быть сильным, ловким, гибким и выносливым спортсменом. Выносливость играет особую роль. Прежде всего, важна скоростно-силовая выносливость. Ведь надо не просто бегать по площадке, а бегать очень быстро.

Постигая азы бадминтона, надо сразу уделять внимание развитию физических качеств. Сама игра сама по себе может совершенствовать отдельные физические качества, но этого не достаточно, чтобы принимать участие в турнирах.

На турнирах приходится проводить три-четыре одиночные встречи, да еще столько же парных. Это тысяча всевозможных рывков и прыжков. Игра идет в рваном ритме. Спринтерская скорость на протяжении всего матча. В среднем розыгрыш очка состоит из 20 ударов. Если даже две трети из этих ударов направлены по углам (а расстояние по диагонали одиночной площадки 8,5 м), то в течение одного розыгрыша очка бадминтонист пробегает в среднем около 100 м. За матч эта величина достигает около 6 км.

Чтобы выдержать такую нагрузку, спортсмен должен, по крайней мере, иметь соответствующую физическую подготовку. А чтобы добиться ощутимого перевеса в играх, надо быть еще и сильнее своего соперника. В бадминтоне тактика напрямую зависит от уровня физической подготовки.

Разделение процесса подготовки на относительно самостоятельные стороны (техническую, тактическую, физическую, психологическую, интегральную) упорядочивает представления о составляющих спортивного

мастерства, позволяет в определенной мере систематизировать средства и методы их совершенствования, систему контроля и управления процессом спортивного совершенствования. Следует помнить, что в тренировочной и соревновательной деятельности ни одна из этих сторон не проявляется изолированно. Они объединяются в сложный комплекс, направленный на достижение наивысших спортивных показателей (Платонов, 1997, 2004). Степень включения различных элементов в такой комплекс, их взаимосвязь и взаимодействие обуславливаются закономерностями формирования функциональных систем (Анохин, 1975), нацеленных на конечный результат, специфический для бадминтона и компонента тренировочной или соревновательной деятельности.

В бадминтоне следует различать два вида физической подготовки первая — общефизическая, ее называют фундаментом спортсмена. Занимаясь бадминтоном, нужно обратить внимание и на второй вид физической подготовки — на специальную подготовку.

Развитие специальных физических качеств бадминтонистов разного класса подразумевает и разные цели.

В период начального обучения требуются, прежде всего, качества нужные для постановки техники ударов. Это — координация движений, гибкость, подвижность плечевого пояса и, конечно же, гибкость кисти.

На более поздних этапах в процессе физической подготовки спортсмену необходимо повышать уровень возможностей функциональных систем, обеспечивающих высокий уровень общей и специальной тренированности.

Основными средствами тренировки в бадминтоне являются физические упражнения, которые могут быть подразделены на четыре группы: общеподготовительные, вспомогательные, специально-подготовительные, соревновательные.

Общеподготовительные упражнения направлены на всестороннее развитие организма спортсмена. На начальном этапе они не обязательно должны соответствовать отдельным элементам бадминтона.

Они могут даже находиться с бадминтоном в определенном противоречии (при решении задач всестороннего и гармоничного физического воспитания). Например, изучение различных перемещений, скачков или прыжков выполняется на тренировки всевозможными сериями, комбинациями и т.п. и при этом не все они могут применяться на играх в бадминтон

Различные беговые и прыжковые упражнения, метания обогащают двигательный арсенал, тем самым способствуют освоению более сложным техническим элементам бадминтона.

Вспомогательные (полуспециальные) упражнения предполагают двигательные действия, создающие специальный фундамент для последующего совершенствования в той или иной спортивной деятельности.

Как правило, это упражнения, которые создают двигательный запас для освоения конкретного технического элемента, например, для выполнения подачи или выполнения смеша.

Специально-подготовительные упражнения занимают центральное место в системе тренировки квалифицированных спортсменов и охватывают круг средств, включающих элементы соревновательной деятельности и действия, приближенные к ним по форме, структуре, а также по характеру проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма.

Чем выше уровень спортивного мастерства, тем большее значение приобретают такие физические качества, как скоростная выносливость, быстрота реакции и перемещения, гибкость, умение расслабиться.

Средства специальной физической подготовки разделяются по направленности воздействия. Можно выделить средства, преимущественно связанные с совершенствованием различных сторон подготовленности — технической, тактической и др., а также направленные на развитие различных двигательных качеств, повышение функциональных возможностей отдельных органов и систем организма.

Для этого используются серии упражнений, направленных на развитие определенных физических способностей по длительности и интенсивности

соответствующих микро поединку в бадминтоне. Это может быть серия из различных прыжков, направленная на развития взрывной силы ног. Или серия для развития силы рук и т.д. Эти серии могут иметь и смешанный характер. Многие ведущие тренера рекомендуют делить серии по схеме нога-спина и рука-живот.

Атакующие тенденции бадминтона диктуют необходимость как можно выше ударять по волану. Этому во многом помогает привычка не опускать низко ракетку. Такой навык формируется при помощи различных упражнений, выполняемых с высоко поднятыми руками. Скажем, бег в таком положении, бег с потряхиванием кистями.

Соревновательные упражнения предполагают выполнение комплекса двигательных действий, являющихся предметом спортивной специализации, в соответствии с существующими правилами соревнований. Соревновательные упражнения характеризуются рядом особенностей.

Во-первых, при их выполнении достигаются высокие и рекордные результаты; определяется предельный уровень адаптационных возможностей спортсмена, которого он достигает в результате применения в своей подготовке общеподготовительных, вспомогательных и специально-подготовительных упражнений.

Во-вторых, сами соревновательные упражнения можно рассматривать как наиболее удобные и объективные наглядные модели резервных возможностей спортсмена (Лапутин, 1986).

При развитии выносливости бадминтонист должен приучить себя многократно в быстром темпе пробегать 5-10 м. Чтобы в ходе матча — а этот матч может длиться и больше часа — постоянно делать спринтерские рывки. Бадминтонисту, прежде всего, нужна выносливость скоростная. Скоростная выносливость касается, прежде всего, умению быстро перемещаться как вперед, так и назад.

Быстрота. Быстрота в бадминтоне должна быть оптимальная. Если игрок не научился, определив направление удара соперника, быстро стартовать в

нужное место площадки, то инициативой в игре он никогда не завладеет. Все лучшие мастера бадминтона — это спортсмены, обладающие качеством спринтеров.

Когда речь идет о быстроте, имеется в виду не только быстрая работа ног, но и быстрота реакции на ситуацию.

Гибкость. Например, удар сверху-справа ведущие игроки применяют даже когда играют из левого дальнего угла площадки. Для этого требуется хорошая гибкость спины и плеч. В ходе целенаправленных тренировок движения должны будут становиться все более гибкими и амплитудными.

Благодаря гибкости будет расширяться диапазон ваших атакующих действий.

Удивительная гибкость позволяет высококлассным игрокам, перехватывать воланы, даже залетевшие за них. И не просто перехватывать, а направлять в неотразимые для соперников углы площадки.

При развитии координация движений важно научиться умению расслабиться, без этого игра не пойдет.

Умение расслабляться — ценнейшее качество. Оно необходимо, прежде всего, для выполнения технических приемов. И, конечно же, для экономии сил и восстановления дыхания. Расслабиться — значит дать себе в ходе игры небольшой отдых. Пусть это очень незначительная пауза, не она часто бывает спасительной для исхода встречи.

Способность к расслаблению весьма важна для развития гибкости, то есть подвижности в суставах. И, наоборот, способность к расслаблению будет высокой, если спортсмен гибок. Что нужно, чтобы быть расслабленным? Прежде всего, надо следить за своей осанкой. В ней должна проглядывать свобода и легкость движений. Для этого надо стараться быть раскрепощенными, держать голову прямо или с небольшим наклоном вперед, плечи опустить, двигаться мягко.

Специальная физическая подготовка базируется на прочном фундаменте — общей физической подготовки. Для занятий ею нужно выделить

специальное время. Например, летом — поплавать, побегать в лесу, поиграть в футбол, баскетбол, волейбол. А зимой — походить на лыжах, покататься на коньках.

А вот специальной физической подготовкой следует заниматься постоянно, выделяя для нее время на каждой тренировке.

СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «БАДМИНТОН»

Ю.А. Аллакин ПГУ, г. Пенза, Россия

Бадминтон как досуговая деятельность доступен и прост для начинающих. Бадминтон как спортивная игра несет большую скоростно-силовую нагрузку при огромном техническом арсенале при игре профессионалов.

Дисциплина «Бадминтон» преследует цель формирования систематизированных умений и знаний на основе спортивной игры бадминтон.

Учитывая, что учебный процесс по дисциплины «Бадминтон» осуществляется в форме практических или семинарских занятий, большой объем теоретической информации выносится на самостоятельное изучение материала дисциплины студентами.

Помимо основ бадминтона необходимо владеть информацией о ведущих и основных тенденциях развития бадминтона. В данном разделе рассматриваются вопросы, связанные со спортивной подготовкой. Частично они рассматриваются на практических занятиях, например во время специальной разминки.

Для эффективного усвоения техники, необходимо обучать техническим приемам в рамках существующих правил, чтобы создать представление о возможных технико-тактических действиях.

Начальное обучение создает предварительное представление о разучиваемом техническом элементе.

Для создания представления о правильном базовом освоении технического элемента нами используются следующие методические приемы:

— объясняя технический элемент, используем соответствующую терминологию;

— показывая технический элемент полностью, создаем целостный зрительный образ движения;

— показывая технический элемент по фазам, акцентируем внимание на главной и уточняем при этом возможные нюансы в исполнении технического элемента.

Засчет объяснения, опробования мы должны создать более полное представление о техническом элементе, чтобы добиться точного и правильного выполнения рисунка движения, а впоследствии и его ритма.

Применяя чисто рациональный подход к осмысливанию движения, надо уточнять детали техники, подробно раскрывая структуру движения, не заостряя внимание на ошибках занимающихся, а предлагать способы и средства к их устранению. На этом этапе важно научить студента видеть, прежде всего, ошибки в выполнении технических действий других студентов, чтобы потом устранять свои.

Во время закрепления изучаемых технических действий происходит углубленное детализированное разучивание.

Обучение основным ударам в бадминтоне включает в себя:

- обучение исходной (стартовой) позиции и хватки ракетки;
- обучение подаче;
- обучение ударам сверху открытой стороной ракетки;

- обучение ударам сверху закрытой стороной ракетки;
- обучение ударам снизу;
- обучение ударам сбоку;
- обучение ударам у сетки.

Схема обучения ударам начинается с имитации его выполнения с ракеткой без волана. Затем начинается отработка в парах. С целью проверки полученных знаний необходимо регулярно выполнять тестовые задания. Например, попасть воланом при выполнении подачи в определенную зону, выполнить более 20 ударов подряд и т.п. При этом данные задания, необязательно должны составлять одно учебное занятие.

В процессе технической подготовки условно выделяются два этапа:

—первичное освоение технического элемента;

—процесс технического совершенствования, овладение высотами спортивно-технического мастерства.

Бадминтон относится к скоростно-силовым видам спорта. Особые требования предъявляются к подготовке опорно-двигательного аппарата к выполнению скоростных движений.

Поэтому важно рассматривать процесс обучения и совершенствования технического мастерства в единстве с развитием физических качеств.

Каждое занятие по бадминтону отражает определенную последовательность, соотношение и взаимосвязь конкретных элементов, которые обусловлены главной целевой установкой занятия.

Подготовительная часть занятия направлена на организацию занимающихся, ознакомление их с содержанием и подготовку к основной работе. Основными средствами, решающими задачу подготовки организма к предстоящей работе, являются ходьба, бег, упражнения, направленные на увеличение подвижности в суставах, на улучшение гибкости, и т. д.

Упражнения подготовительной части подбираются таким образом, чтобы они могли последовательно воздействовать на голеностопные, коленные, тазобедренные суставы, а также лучезапястный, локтевой и плечевой суставы. Кроме того, следует помнить, что упражнения выполняются с постепенным увеличением амплитуды, скорости, с включением в работу все более и более крупных групп мышц.

Помимо этого уделяется внимание различным видам перемещений.

Специфическими средствами и методами тактической подготовки в процессе спортивной тренировки служат тактические формы выполнения специально-подготовительных упражнений, игровые упражнения, соревновательные упражнения, игры с определенным заданием.

Отличительной особенностью всех перечисленных упражнений является установка на решение определенных тактических задач. В упражнениях моделируются и практически выполняются отдельные тактические приемы или целостные формы тактики состязаний.

Процесс обучения техники и тактике в бадминтоне должен быть постоянным. Знание различных тактических схем позволяет уравнивать шансы при игре слабого с более сильным учеником. Развитие игрового мышления позволяет активно участвовать в учебном процессе каждого студента.

По мере освоения технического арсенала включается материал, касающийся тактики одиночной мужской игры, одиночной женской игры.

Во время учебных игр студент учится правильному расположению на корте. Изучая теоретический материал, он должен на практике знать и уметь использовать особенности игры в атаке и в защите.

Тактика парных игр включает в себя изучение взаимодействия игроков на площадке. Во время учебных занятий и самостоятельного изучения

студенты осваивают вопросы, связанные с особенностями игры мужской и женской пар.

Это касается и игр смешанной пары. Рассматриваются такие вопросы, как распределяются зоны защиты на площадке, как происходит взаимодействие игроков в зависимости от уровня подготовленности игроков или игровой ситуации, как влияет психология поведения.

Приобретенные в процессе аудиторных занятий и самостоятельной работы знания, умения, навыки разновидностей технического арсенала бадминтона реализуются в ходе учебной и педагогической практики. При обучении технике выполнения элементов бадминтона используется показ учебных пособий, видеофильмов.

Уровень и качество освоения определенных разделов дисциплины и курса определяется в ходе промежуточной аттестации. А по итогам освоения разделов дисциплины, включается итоговый зачет по «Бадминтону»

ПРЕДПОСЫЛКИ РАЦИОНАЛЬНОГО ПРОХОЖДЕНИЯ ДИСТАНЦИИ 500 МЕТРОВ В ШОРТ-ТРЕКЕ

В.П. Акатьев, Г.А. Чернецов, О.И. Вершкова, Л.В. Зимина

ПГУ, г. Пенза, Россия

При прохождении дистанции 500м потребность спортсмена в энергии обеспечивается за счет трех источников: креатинфосфатного механизма, гликолиза, аэробного (дыхательного) окислительного фосфорилирования (Н.И. Волков, В.И. Олейников, 2011).

Креатин фосфатный источник обеспечивает производство энергии в основном на протяжении первых 15-20 секунд работы без участия кислорода. Затем активно разворачивается гликолиз, который приводит к накоплению в мышцах и крови молочной кислоты. Одним из основных источников утомления и возможного снижения работоспособности на дистанции является накопление

молочной кислоты в мышцах и крови. В тех случаях, когда это накопление происходит преждевременно, спортсмен вынужден проходить дистанцию в условиях тяжелого ацидоза (закисления внутренней среды организма). На финише он оказывается не в состоянии увеличить или даже сохранить дистанционную скорость (Волков Н.И., Яружный Н.В., 1984).

Крайне важно, что в начале забега, когда энергия поставляется за счет расщепления креатинфосфата, почти не происходит накопления молочной кислоты в крови. В этот период может и должно выполняться кратковременное стартовое ускорение. Его продолжительность 15-20 секунд. Эффективность энергообеспечения зависит от запасов креатинфосфата в организме шорт-трековика (анаэробная алактатная емкость). В случае затягивания стартового спурта энергия для него поставляется уже гликолизом и уровень лактата в мышцах и крови резко нарастает (Волков Н.И., Яружный Н.В., 1984). Исходя из этого ясно, что переход на экономичный дистанционный ход должен быть своевременным. Следовательно, после мощного и кратковременного стартового спурта спортсмен должен перейти на экономичный дистанционный ход с ритмичным и рациональным дыханием. Все это должно способствовать более быстрому разворачиванию аэробного процесса. Разумеется, при этом следует контролировать ход забега и стремиться не упустить лидера. На второй половине дистанции целесообразно, увеличивая темп, активизировать мобилизацию анаэробной энергопоставки, обеспечивая предельную мобилизацию гликолитических возможностей на финише. Подобная тактика позволяет добиться увеличения средне дистанционной мощности толчка и суммарного потребления кислорода за всю дистанцию (Сулов Ф.П., Сыч В.Л., Шустин Б.Н., 1995).

Техника бега на старте предъявляет максимальные требования к скоростно-силовым возможностям шорт-трековиков. Здесь развиваются максимальные усилия, максимальный темп и наибольшая мощность (на 40-60% выше, чем далее по дистанции). Все это предполагает целенаправленное

развитие скоростно-силовых качеств средствами тренировки на суше и на льду.

Эффективность выполнения стартового ускорения и особенности техники движения зависят от следующих факторов:

- индивидуальных скоростно-силовых возможностей спортсмена;
- состояния его нервно-мышечного аппарата и систем энергообеспечения, обеспеченного предшествующей разминкой и психологической настройкой на предстоящую гонку;
- поведения спортсмена на старте;

Предсоревновательная разминка должна обеспечить оптимальную готовность всех функций организма спортсмена к предстоящей борьбе. Она должна быть подготовлена и продумана в мельчайших деталях с учетом любого стартового состава участников и соревновательных ситуаций. Психологическая настройка должна включать мысленное "прохождение" дистанции: представление ритма и темпа стартовых движений, дистанционного хода и финишного спурта. В итоге психологической настройки должно быть сформировано состояние психической готовности к предстоящей гонке.

Поведение шорт-трековика на старте является составной частью психологической настройки и двигательной программы. В этот период необходимы сосредоточенность и экономность действий. Следует по возможности избегать статических длительных напряжений при фиксации стартовой позы, поскольку предварительно статически утомленные мышцы плохо переключаются на динамичную работу. В то же время, кратковременное предварительное напряжение мышц (3-5 секунд) повышает скорость и точность двигательных реакций. Перед принятием стартовой позы для снятия избыточного напряжения целесообразно сделать 2-4 глубоких вдоха с акцентированным толчкообразным выдохом, в момент выдоха следует встряхнуть и расслабить мышцы рук и плечевого пояса. Программа поведения на старте должна быть заранее тщательно подготовлена и апробирована накануне главных соревнований.

С 1985 г. введены новые правила и требования к стартовой команде. Между предварительной командой "Внимание" (английское "рэди") и выстрелом может выдерживаться до 3 секунд. Целесообразно стартовое положение принимать только после предварительной команды.

Рациональная техника стартовых действий характеризуется достижением максимального темпа, с удержанием его в течение 10-15 секунд. Начальные 2-3 цикла движений делаются на задержке дыхания, это позволяет существенно увеличить мощность первых толчков. При этом губы плотно смыкаются, перекрывается голосовая щель и выполняется натуживание.

Следует отметить, что после темпового стартового спурта дистанционный темп воспринимается на контрасте как относительно умеренный и экономный.

Некоторые особенности свойственны технике бега на финише. Продолжительность финишного ускорения подбирается индивидуально и может составлять 50-150 метров. Переход к финишному ускорению заранее подготавливается. Оптимальный вариант обеспечивается предварительным увеличением мощности толчка при сохранении дистанционного темпа. Постепенно, чтобы избежать "ломки" техники, производится наращивание темпа при сохранении амплитуды отталкивания. Максимальный финишный темп поддерживается до пересечения створа. Последние 6-8 шагов могут выполняться на задержке дыхания. Известно, что задержка дыхания позволяет увеличить силу толчков.

Эффективен технико-тактический прием - выкатывание конька вперед при прохождении финишного створа. Этот прием требует тщательной подготовки и предварительного опробования в тренировках и соревнованиях.

Литература:

1. Волков.И., Олейников, В.И. Биоэнергетика спорта. – М.: Советский спорт, 2011. – 160 с.
2. Волков Н.И., Яружный Н.В. Кинетика процессов анаэробного энергообразования в кратковременных упражнениях максимальной

мощности //Факторы, лимитирующие повышение работоспособности у спортсменов высокой квалификации. – М.: РИО ГЦОЛИФК, 1984. – С.52-64.

3.Суслов Ф.П., Сыч В.Л., Шустин Б.Н. Современная система спортивной подготовки. – М.: СААМ, 1995. – 446 с.

ПРЕДПОСЫЛКИ И ВОЗМОЖНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ С ОТЯГОЩЕНИЯМИ В ЗАНЯТИЯХ С ЮНОШАМИ

В.П. Баландин , В.Д. Шибанов

ПГУ, г. Пенза, Россия

Анализ ряда литературных источников [4,6] показывает исключительную важность применения физических упражнений с отягощениями для оптимального и целесообразного развития силы у детей и подростков школьного возраста, некоторые авторы считают необходимым упорядочить систему воздействия на естественный процесс физического совершенствования подрастающего поколения [3,8].

Силовая подготовка в общеобразовательной школе справедливо рассматривается как специализированный процесс, направленный на совершенствование прикладных физических возможностей подрастающего поколения и укрепление здоровья. Вместе с тем анализ содержания различной научно-методической литературы, а также программ по физическому воспитанию школьников и учащейся молодежи, позволил установить, что даже возможность применения тех ограниченных средств силовой подготовки, которые в них заложены, на практике не реализуется. А использование отягощений в 5-7-х классах и вовсе не предусмотрено в учебных программах.

Такое отношение к применению различных средств и методов силовой подготовки с дозированными отягощениями вызвано тем, что нет достаточного количества научно обоснованных методических рекомендаций и учебных пособий для школьников. А те работы, которые опубликованы в отечественной литературе, в основном касаются юных спортсменов, занимающихся тяжелой атлетикой или атлетизмом в спортивной секции.

Многие авторы отмечают [2,3], что школьники 9-11 классов имеют недостаточную скоростную, силовую, скоростно-силовую подготовку, что создает определенные трудности при разучивании нового материала на уроках физической культуры и сдачи программных нормативов.

Е.Я. Бондаревский [1], основываясь на данных многочисленных обследований широких контингентов учащихся, проводимых на протяжении многих лет, свидетельствует о низком развитии силовых качеств юношей допризывного и призывного возрастов. По его мнению, это обусловлено низким научным и методическим уровнем, и не совершенствованием системы силовой подготовки учащихся. Другие двигательные качества - быстрота, ловкость, гибкость - имеют для здоровья меньшее значение, чем сила и выносливости [2], т.к. силовые способности проявляются, так или иначе, в любых видах двигательной деятельности.

Издавна люди выделяли преимущества силы и выносливости. И дело не в том, что сила всегда права. Существует прямая связь между силой мышц и силой воли, силой характера. Волевой, сильный человек обладает более высокими возможностями в любой сфере деятельности, физически сильный человек активен и в учебе, и в труде [8].

Уровень силы характеризует определенное морфофункциональное состояние мышечной системы, обеспечивающей, кроме двигательной функции организма, еще три жизненно необходимые функции - корсетную, обменную и насосную. Школьники с достаточно развитыми силовыми качествами быстрее и лучше осваивают программный материал по физкультуре [2].

В старшем школьном возрасте имеются благоприятные условия для развития силовых качеств юношей. Мышцы у них эластичны, имеют хорошую нервную регуляцию, их сократительная способность и способность к расслаблению велики. Наблюдается быстрый прирост мышечной массы. Опорно-двигательный аппарат способен выдерживать значительные статистические и

динамические нагрузки. В 16 лет юноши могут поднимать и переносить грузы, равные весу собственного тела. Благодаря всему этому на занятиях с ними доступны в значительном объеме упражнения с отягощениями, с сопротивлением партнера, с преодолением собственного веса.

В этом возрасте у школьников часто наблюдается дисгармония развитая мышц. Дело в том, что в период между 13 и 16 годами, когда отмечается наибольший рост длины тела и масса мускулатуры, одни мышечные группы часто отстают в развитии от других [6]. Упражнения с отягощениями в этом возрасте - хорошее средство профилактики и устранения дисгармонии в мышечном развитии, т.к. работая с отягощениями можно в любом режиме и избирательно нагружать любую мышцу. Отягощениями могут служить: штанги, гантели, блочные устройства, амортизаторы, резиновые жгуты и другие приспособления.

Силовые качества очень хорошо развиваются в возрасте 13-16 лет и если не приобщить детей к занятиям в этом возрасте, то в дальнейшем развитие этого качества станет очень сложной задачей, а также может остаться дисгармония, т.е. непропорционально развитая фигура.

В настоящее время среди школьников резко возрос интерес к занятиям атлетической гимнастикой. У молодёжи велика тяга к упражнениям с отягощениями, поэтому занятия **ОФПс** силовой направленностью, или атлетической гимнастикой, весьма популярны [6 и др]. В тоже время нет единого мнения, когда и какие качества нужно развивать: одни считают, что следует развивать всё одновременно, другие, что предпочтение - нужно отдавать развитию силы мышц[7]. Некоторые преподаватели большое внимание обращают на технику исполнения, но мало значения придают развитию физических качеств, другие - наоборот.

За последние несколько десятилетий накоплен определенный опыт использования средств и методов силовой подготовки детей, подростков и

юношей. Систематизированное обобщение проблемы силовой подготовки школьников в рамках процесса физического воспитания, на наш взгляд, еще не получило своего полного разрешения. Так, многие исследователи рекомендуют применять силовую подготовку школьников без применения упражнений с отягощениями. Другие, наоборот, рассматривают занятия с отягощениями, как основное эффективное средство для развития силы подрастающего поколения.

Нет единой концепции применения дозированных отягощений в силовой подготовке школьников различных возрастов, физического развития и подготовленности. Не ясен вопрос об оптимальных величинах дозирования силовой нагрузки, как в динамических, так и в статических упражнениях.

Вышесказанное позволяет сделать вывод о том, что силовые упражнения с различными режимами мышечного напряжения в силовой и общефизической подготовке школьников в полной мере не используются. Не изучены до конца и часто научно не обоснованы применение некоторых методик силовой подготовки школьников.

Литература:

- 1.Бондаревский Е.Я Оценка физической подготовки /Е.Я. Бондаревский.– М.: Физкультура и спорт, 1990. – 31 с
- 2.Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников /Я.С. Вайнбаум. – М.: Просвещение, 1991. – 64 с.
3. Волков Л.В. Физическое воспитание учащихся: пособие для учителя / Л.В. Волков. – Киев: Радянська школа, 1988. -184 с.
4. Курысь В.Н. Основы силовой подготовки юношей /В.Н. Курысь. – М.: Советский спорт, 2004. – 264 с.
5. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методы развития /В.И. Лях. – М.: Терра-Спорт, 2000. -192 с.
- 6 . Петров В.К. Ваш помощник тренер /В.К. Петров. – М.: Советский спорт, 1991. – 45 с.
- 7.Фохтин В.Г. Атлетизм – дома (упражнения без снарядов) В.Г. Фохтин. – М.: Советский спорт, 1990. – 31 с.

ИССЛЕДОВАНИЕ ВОСПИТАТЕЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ПОДРОСТКОВЫХ СПОРТИВНЫХ КЛУБОВ

В. П. Баландин ПГУ, г. Пенза, Россия

Актуальность досуговой деятельности подростков определяется в современных условиях тем, что многие из них в свободное время представлены самим себе. Так, педагогически организованный досуг подростков составляет только 5-6% от общего бюджета свободного времени. Вместе с тем известно, что сфера свободного времени является « ... важнейшим фактором социализации подростков и формирования у них просоциальной, асоциальной или антисоциальной направленности», что во многом зависит от того, с кем встретится подросток на улице, чем будут заняты его мысли и руки, куда направит он свою энергию.

Как одну из эффективных форм социального воспитания многие исследователи выделяют клубную форму организации свободного времени подростков. Идея организации широкой сети клубов по интересам возникла и стала активно развиваться в г. Пензе в 70-е годы.

В настоящее время в городе работает 86 подростковых клубов, из них 54 - спортивных. Подростковые спортивные клубы наряду с воспитательной, досуговой, эстетической функциями выполняют важные специфические функции - физического совершенствования и оздоровления подростков.

Задачами данной научной работы является:

- 1) изучить воспитательные возможности подростково-спортивных клубов;
- 2) выявить и охарактеризовать условия эффективности социального воспитания учащихся в процессе их деятельности в подростковых спортивных клубах.

Изучение воспитательных возможностей подростково-спортивных клубов проводилось нами на основе педагогического наблюдения в клубах «Геркулес» и «Богатырь» и сравнительного анализа данных анкетирования,

тестирования и бесед с воспитанниками данных клубов и учащимися 10-11-х классов средней школы № 75 г.Пензы.

Представления об отношении подростков к занятиям в подростковых спортивных клубах могут дать данные анкетного опроса. Из него видно, что большинство школьников занимались(33%), занимаются(14%) или хотели бы заниматься(32%) в подростковых спортивных клубах. Отрицательное отношение к занятиям в подростковых спортивных клубах отметили 31 % учащихся школы.

Так же в ходе исследования определялись знания подростков о самовоспитании, а так же в какой мере они им занимаются. Для этого им были заданы два вопроса: «Что вам известно о самовоспитании?» и «Занимаетесь ли вы самовоспитанием?». Анализ ответов показал, что 60% подростков, не занимающихся в подростковых спортивных клубах, ничего не знают о самовоспитании, в то время, как воспитанники клубов (66%) знают, что это такое. Систематически занимаются самовоспитанием всего 10% подростков, не являющихся членами клубов, а подростков-воспитанников клубов соответственно 39%.

На основе результатов исследований данной научной работы можно сделать выводы, что успешность социального воспитания подростков в условиях подростковых спортивных клубов определяется организационной структурой и принципами организации жизнедеятельности подростковых объединений. Наиболее значимые из них:

1)содержание клубной деятельности определяется личностными интересами и потребностями подростков;

2)оптимальное соотношение педагогического руководства и самоуправления практически позволяет привлечь всех занимающихся к управлению клубом и ведёт к построению новых отношений между педагогом и учащимися на основе содружества и доверия;

3)за время работы клубов в них сложились определённые традиции, которые оказывают большое воспитательное воздействие на подростков

(спортивно-массовые мероприятия, посвящённые знаменательным датам: День Победы, день Защитника Отечества и т.д.).

Таким образом, подростковые спортивные клубы как социально--педагогический феномен позволяют углубить и расширить педагогическое влияние на процесс воспитания, создают предпосылки для совершенствования воспитательной системы, для повышения успешности социализации личности подростка.

СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА КАК СИСТЕМА МЕДИЦИНСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

И.Б.Белоусова, В.К.Макаренко,

ПГУ, г. Пенза, Россия

Спортивная медицина – это прикладной клинико-физиологический раздел медико-биологической спортивной науки [2]. Цель и задачи спортивной медицины: врачебный контроль в спорте; функциональный контроль в спорте; функциональная реабилитация спортсменов и повышение спортивной работоспособности; терапия соматических заболеваний спортсменов; спортивная травматология; медицинская реабилитация спортсменов; неотложная медицинская помощь в спорте; гигиена спорта; служба допинг-контроля. Система врачебного контроля за состоянием здоровья спортсменов и физкультурников построена по принципу единообразия обследования пациентов во врачебно-физкультурных диспансерах вне зависимости от специфики их спортивной деятельности. Значительный вклад в развитие врачебных исследований в процессе тренировки внесли Гориневский В.В., Гориневская В.В., 1935, Летунов С.П., Мотылянская Р.Е., Граевский Н.Д., 1962.

В приказе Минздравсоцразвития РФ от 27.12.2011 №1664н «Об утверждении номенклатуры медицинских услуг», впервые врачебно-педагогические наблюдения введены как медицинская услуга, что подчеркивает важность данной процедуры. Для высококвалифицированных

спортсменов в приказе Минздравсозразвития РФ от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» предусмотрен определенный порядок медицинских осмотров (углубленные медицинские осмотры – 2 раза/год, этапные медицинские осмотры – 4 раза/год, текущие медицинские осмотры 1-2 раза/месяц и врачебно-педагогические наблюдения). Этот объем достаточен для оценки функционального состояния спортсмена. При проведении текущих и этапных медицинских обследований врач по спортивной медицине выделяет по медицинским показаниям спортсменов, которым для уточнения функционального состояния или по запросу тренера планируется проведение врачебно-педагогических наблюдений в условиях тренировочного процесса и\или соревнований.

Углубленное медицинское обследование проводится с целью исследования функционального состояния на более высоком качественном уровне, позволяющем выявить нарушения в механизмах адаптации к физической нагрузке, количественно оценить имеющиеся резервы здоровья и наметить пути их увеличения и устранения выявленных «слабых звеньев». В углубленном комплексном обследовании представлены тесты для оценки функционального состояния основных систем организма: сердечно-сосудистой и дыхательной, центральной и периферической нервной, вегетативного гомеостаза, психоэмоционального статуса и др. Как правило, эти тесты не требуют использования сложной диагностической аппаратуры, специальной подготовки испытуемого к исследованию, не занимают много времени, являются неинвазивными, и, таким образом, отвечают всем требованиям к экспресс-диагностике в практике скрининг-обследований [3].

Этапные медицинские осмотры 4 раза в год на основных этапах подготовки - обычно в конце подготовительного периода и 2 - 3 раза в соревновательном периоде (в том числе обязательно не позже чем за 2 - 3 недели до основных соревнований). Их задача - выявить изменения в состоянии обследуемого, происшедшие после предыдущего обследования,

определить воздействие проведенной тренировки на организм, динамику тренированности, выяснить перенесенные заболевания, признаки переутомления, физического перенапряжения, перетренированности, внести (если есть необходимость) соответствующие коррективы в профилактику, лечение, тренировку. Этапные медицинские осмотры проводятся по укороченной методике в зависимости от условий, вида спорта, методов прошлого обследования (чтобы оценить динамику). Обязательны функциональные пробы, определение состояния сердечно-сосудистой системы, дыхания, нервной системы и нервно-мышечного аппарата [2,3].

В промежутках между этапными обследованиями врач проводит текущие наблюдения в кабинете и в условиях тренировки. Определяется самочувствие, жалобы, отношение к тренировке, реакция на нагрузку, восстановление. Учитывая, что врач обычно хорошо знает спортсмена, он подбирает адекватные методы исследования. Обязателен анамнез за прошедшее время после предыдущего обследования [2,3,4].

Врачебно-педагогические наблюдения позволяют контролировать эффективность и безопасность нагрузок непосредственно в процессе их выполнения. Классические методики в сочетании с современными при проведении врачебно-педагогических наблюдений (использование мониторов сердечного ритма, теста вариационной пульсометрии) делают этот этап медицинского сопровождения одним из наиболее важных, демонстрирующим необходимость и эффективность согласованной работы врача, тренера и самого занимающегося [5].

Литература:

1. Белоусова И.Б., Макаренко В.К. Формы врачебного контроля в физической культуре и спорте. / Физическая культура, спорт и здоровье студентов. Сборник материалов международной научно-практической конференции. – Чебоксары: ЧКИ РУК, 2013. – 156 с. - С. 14-16.
2. Граевская Н.Д., Долматова Т.И. Спортивная медицина. Курс лекций и практические занятия. В 2-х частях. Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2004. – 360 с.\
3. Врачебный контроль за занимающимися оздоровительной физической культурой, фитнесом /Руненко С.Д., Ачкасов Е.Е., Таламбум Е.Е., Султанова

О.А., Красавина Т.В.//Материалы II Всероссийской научно-практической конференции «Спортивная медицина. Здоровье и физическая культура. Сочи 2011»

4. Макарова Г.А. Медицинское обеспечение спортивных соревнований. Краснодар. М., 2000.

5. Опарина О.Н. Особенности адаптации к физическим нагрузкам организма детей и подростков. / Образование и здоровье. Экономические, медицинские и социальные проблемы. Сборник статей V международной научн.-практ. конф. – Пенза: ПДЗ, 2010. – С. 84-86.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА

В.В. Беляева, С.Н. Беляев

ПГУ, г. Пенза, Россия

В настоящее время не вызывает сомнения факт возможности положительного влияния физических упражнений на состояние физического и психического здоровья, улучшение деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной, гормональной систем, улучшения силы, гибкости и других физических качеств человека. В условиях ухудшающейся экологии, постоянного стресса и гиподинамии борьба за здоровье человека становится важным фактором, определяющим жизнь в современных условиях. Большую роль в этой борьбе отводят оздоровительным программам физической культуры (фитнеса), призванных удовлетворить запросы самых разных возрастных групп и слоев населения.

К числу средств физического воспитания относится современное направление физической культуры – оздоровительная аэробика. Оно является наиболее распространенным и популярным среди различных групп населения. В оздоровительной аэробике физические упражнения разной направленности удачно сочетаются с элементами танцев, образуя оригинальную, законченную танцевальную композицию, выполняемую под ритмичную музыку, и отвечают интересам современных женщин. Эти упражнения позволяют развивать общую культуру движений, выразительность, ориентировку в музыкальных ритмах,

умение танцевать, а также оптимизировать условия проведения занятий, вызывая положительные эмоции занимающихся.

Главную притягательность оздоровительной аэробики составляет и ее основная особенность — музыка, подчинение движений ее ритмам. Музыкальные ритмы облегчают выполнение упражнений, подавляют утомление, создают особый, радостный настрой. Огромный эмоциональный заряд от занятий оздоровительной аэробикой бесспорен, а оздоравливающее значение положительных эмоций само по себе очень существенно.

Цель работы– обоснование влияния средств и методов оздоровительной аэробики на психоэмоциональное состояние женщин.

В исследовании приняли участие 15 женщин, возрастом от 35 до 48 лет. Занятия проводились 2 раза в неделю в течение 1 года. Продолжительность одного занятия составляла 55 минут. Структура отвечала всем требованиям рационального построения тренировочного занятия по оздоровительной аэробике, а именно:

- подготовительная часть (разминка) 5-7 мин;
- основная часть 40-45 мин;
- заключительная часть (заминка) 5 мин.

С целью повышения эффективности занятий, а так же эмоционального настроения использовались такие направления оздоровительной аэробики как танцевальная аэробика, степ-аэробика, базовая (классическая) аэробика, резист-А-бол-аэробика (Фит-бол).

Экспериментальные исследования проводились на базе Пензенского государственного университета.

Основная цель педагогического эксперимента заключалась в проверке эффективности применения упражнений оздоровительной аэробики в отношении улучшения общего самочувствия и эмоционального настроения занимающихся.

Прогностическая значимость эксперимента определялась результатами наблюдений за изменением психоэмоционального состояния женщин во время педагогического эксперимента.

Программа исследования состояла из выявления изменения психоэмоционального состояния занимающихся в начале годового цикла занятий и в конце, а так же непосредственно до и после тренировки.

Первое тестирование было проведено в октябре 2012г., повторное тестирование спустя 7 месяцев занятий в апреле 2013г. Занимающимся предлагалось ответить на вопросы теста по методике САН в день без тренировки. По окончании тестирования проводился анализ психоэмоционального состояния занимающихся по трем составляющим (самочувствие, активность и настроение).

Результаты тестирования представлены в баллах по шкале от 1 до 7, где 1 – минимальное значение, соответствующее плохому самочувствию, низкой активности и подавленному настроению; 7 – максимальное значение, соответствующее отличному самочувствию, высокой степени активности и прекрасному самочувствию. Как показывают результаты исследования, очевиден прирост показателей по всем трем параметрам к концу года занятий. Самый высокий прирост показателей соответствует шкале самочувствия (1,5 балла), шкалы активность и настроение изменились на 1,2 балла.

В среднем по всем показателям (самочувствию, активности и настроению) баллы в начале года составляют 4,4; в конце года те же показатели возрастают до 5,3 баллов (максимально возможные баллы – 7).

Второй этап эксперимента был проведен в апреле 2013г. Занимающимся предлагалось ответить на уже знакомые вопросы тестирования по методике САН, но уже непосредственно за 1 час до тренировочного занятия и спустя 1 час после него.

Прирост показателей по шкале самочувствие составил 0,7 балла; по шкале активность – 1,2 балла и по шкале настроение – 0,4 балла. Несмотря на относительно небольшой прирост показателей самочувствия и настроения

можно с уверенностью говорить о положительной динамике роста показателей, т.к. изначально баллы, полученные в конце года до занятия значительно превышали показатели, полученные в начале года.

В среднем по всем трем показателям до тренировочного занятия баллы составили 5,5 балла; после тренировочного занятия 6,3 балла.

Положительный эффект от тренировок проявляется во многих аспектах. Благодаря физическим нагрузкам можно не только сбросить лишний вес и укрепить свое здоровье, но и расслабиться после трудового дня, снять нервное напряжение и получить заряд бодрости и хорошего настроения на весь оставшийся день, что и доказывает приведенное выше исследование.

Общее увеличение показателей самочувствия, настроения и активности после тренировочного занятия от 5,5 баллов до 6, 3 баллов из 7 возможных подтверждает предположения, что упражнения оздоровительной аэробики эффективно влияют на психоэмоциональное состояние занимающихся, так как синтез музыки, элементов танца и физических упражнений, выполняемых в аэробном режиме, способствуют выбросу эндорфинов, что, безусловно, приводит к ощущению легкости и эмоциональному подъему.

Результаты исследования показали, что применение упражнений оздоровительной аэробики способствует повышению физической подготовленности занимающихся, пополняет их двигательный запас и помогает обрести уверенность в себе и своих силах, улучшают культуру движений.

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

В.В. Беляева, С.Н. Беляев

ПГУ, г. Пенза, Россия

В настоящее время физическая культура в высших учебных заведениях представлена как учебная дисциплина и важнейший базовый компонент формирования общей культуры молодежи. Она способствует гармонизации телесно-духовного единства, обеспечивает формирование таких

общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство студенческой молодежи.

В современных условиях содержание предмета «Физическая культура» должно, во-первых, удовлетворять интересы общества; во-вторых, обеспечивать формирование знаний, умений и навыков в организации и проведении самостоятельных форм занятий, использование физических упражнений для целенаправленного развития физических качеств и укрепления здоровья, двигательной подготовки и культуры движений, формирования осанки и телосложения; в-третьих, формировать самостоятельность студентов и их творчество, развивать мышление и межличностное общение, уважение к себе и окружающим, давать возможность для самовыражения и содействовать самоопределению (А.Л.Матвеев, 1991; В.И. Ильинич, 2005; И.М. Воротилкина, 2007).

Согласно программе для высших учебных заведений, на занятия по физической культуре на младших курсах отводится 4 часа в неделю, на старших курсах - 2 часа в неделю, на пятом курсе - не предусмотрены. Такое внимание к физической культуре на младших курсах привело к тому, что к концу 2-го курса обучения количество студентов с низким уровнем здоровья снижается, при уменьшении количества часов, процент студентов, имеющих низкий уровень здоровья, опять начинает возрастать и достигает на 4-м курсе показателей 41,6% (по сравнению с 1-м курсом 38,3%). Для студентов, имеющих уровни здоровья ниже среднего и средний, даже 4 часа в неделю недостаточно для изменения функционального состояния, поэтому их процент остается стабильным с 1-го по 4-й курс. Негативная тенденция не может быть устранена без положительной мотивации на здоровье самих студентов с использованием ими самостоятельных занятий двигательной активности (А.О. Егорычев, Б.Н. Пенцик, Н.А. Бондаренко, Ю.Н. Смирнова, 2003).

Невысокий уровень здоровья и неудовлетворительная двигательная активность студентов - явление повсеместное и поэтому привлекает внимание и усилия специалистов физической культуры, педагогики, медицины и

психологии, стремящихся решить проблему дефицита двигательной активности учащейся молодежи и найти надежные методы формирования здорового образа жизни (П.А. Виноградов, 1996).

Преподавание физической культуры надо предусматривать в обязательном порядке в учебных планах на всех годах обучения (М.Я. Виленский, 1987; В.И. Ильинич, 2001). Регулярные занятия физической культурой в рамках обязательной программы следует распространить и на студентов старших курсов (СИ.Изаак, Т.В. Панасюк, 2004).

В практике работы с учебными группами приходится сталкиваться с разным уровнем общей физической и функциональной подготовленности. Поэтому чаще всего всей группе даются задания усредненной сложности, доступные «средней» части студентов. Отрицательная сторона такого подхода заключается в том, что сильнейшая часть группы работает в облегченных условиях, а слабейшая - в усложненных (В.И. Ильинич, 1999).

Положительно сказывается на отношении к занятиям права выбора студентами различных видов спорта, системы физических упражнений. Таким способом поддерживается интерес к физической культуре. Проблема повышения интереса студентов к учебным занятиям может быть решена путем внедрения в практику индивидуально-дифференцированного подхода на основе либерализации учебного процесса и применения информационных технологий (В.В. Попенченко, 1979; И.В. Роберт, 1994; С.С. Добровольский, 1995; В.Н. Кряж, 1996; Л.И. Лубышева, 1996; Е.В.Токарь, 2002 и др.).

По мнению Л.И. Лубышевой (1996), для повышения эффективности освоения ценностей двигательного характера необходима либерализация физического воспитания. Либерализация создаст условия для индивидуализации и дифференциации, способствующих проявлению и развитию способностей людей в избранных ими формах физкультурно-спортивной деятельности. А вариативность содержания и многообразие форм позволят реализовать физическую активность человека сообразно с его ценностными ориентациями, интересами и потребностями в сфере физической

культуры. Говоря о перспективах повышения эффективности физической культуры, автор останавливается на эмоциональном аспекте процесса воспитания. Важнейшим эмоциональным фактором в освоении ценностей физической культуры является получение быстрого эффекта от физкультурно-спортивных занятий. Поэтому приоритет в развитии физкультурно-оздоровительных форм должен отдаваться видам двигательной активности, пользующимся популярностью, например, таким как аэробика, ритмическая или атлетическая гимнастика.

Большинство авторов видят основные пути повышения эффективности физического воспитания в вузе в индивидуализации процесса и дополнении учебных занятий оздоровительными самостоятельными занятиями, которые, по их мнению, играют главную роль в достижении физического совершенства. Дифференцированный подход к студентам по исходному уровню физической подготовленности, повышение их информированности и налаживание обратной связи, внедрение индивидуальных комплексов корригирующих упражнений позволяют активизировать самовоспитание студентов. Созданию реальных предпосылок для приобщения студентов к самостоятельным оздоровительным занятиям физкультурно-оздоровительными средствами способствует углубление изучения теоретического раздела программы по физической культуре (В.Н. Кряж, 1999; Г.И. Любимова, 1999; И.П. Манжелей, 1999).

Многие авторы считают необходимым в учебно-образовательном процессе использование оздоровительных технологий, сочетающих разные средства физической культуры, применение средств учитывающих климатические особенности региона, что ведет к оптимизации показателей психофизического состояния студенческой молодежи. Способствует профилактическому воздействию организма к простудным заболеваниям и как следствие, укреплению здоровья студентов.

Таким образом, основными тенденциями физкультурно-оздоровительной работы в вузе является усиление роли физической культуры в сохранении и укреплении здоровья студенческой молодежи. Авторами предлагается

использование различных подходов в занятиях: применение различных видов аэробики; информационных технологий и средств ритмической гимнастики; оздоровительные технологии, сочетающие разные средства физической культуры, учитывающие климатические особенности; поэтапное построение учебного процесса с учетом сочетания видов спортивной деятельности и другие.

ВОПРОСЫ МЕТОДИКИ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКОМУ ДЕЙСТВИЮ В БОРЬБЕ ЛЁЖА.

В. Г. Волков

ПГУ, г. Пенза, Россия

Вопросам обучения одной единице техники в борьбе посвящено не много научных трудов. Наиболее ярким отечественным начинанием видится работа Г. С. Туманяна из настольной книги многих специалистов «Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов». Практика, описанная автором, опробована нами ещё в детстве за исключением ряда компонентов привнесённых в самбо трудами иностранных учёных и специалистов (Англия, Болгария, Япония). Большинству российских и зарубежных специалистов для кого в основном предлагается наш письменный труд, возможно, будет сложно и неудобно осмысливать дидактические выкладки связанные с теорией обучения технике. Сознание молодых людей удобно и надёжно воспринимает видео и аудио информацию ресурсов сети Интернет. Поэтому остановимся на специфичных и опробованных нами методах и средствах.

Показ техники движений (демонстрация) осуществляется в удобном по светопадению месте ковра, центральной его части. Воспитанников лучше посадить полукругом на краю ковра лицом обращёнными к центру. Натуральный показ осуществляется адаптированный, то есть такой, какой необходим данной аудитории воспитанников: от новичков до мастеров самбо. Где-то нужно применить яркий речевой памфлет и сравнительный анализ техники с действиями животных при атаке, а для кого-то ничего не нужно

объяснять, а лишь выполнить с соответственными характеристиками движений. Для детей начальная фаза входа на фиксацию или захват в борьбе лёжа может быть сравнима с действиями пикирующей хищной птицы или атакующей змеи, прыжком хищной кошки. Действия атакующего болевым приёмом в основной фазе, где спешить нельзя, можно сравнить с действиями удава и т.п. Здесь всё зависит от педагогических навыков и харизмы тренера-преподавателя. После показа приступают к этапу ознакомления и этапу формирования двигательного умения.

Показ или демонстрации техники может осуществляться, как тренером, так и старшим лидером группы. Как правило, ребята (мальчики) в детстве копируют своих старших товарищей, что являются для них авторитетом и примером для подражания. Часто эти примеры являются отрицательными в социальном плане, однако для показа коронной техники неформальные лидеры подходят идеально. В России всегда хватает сорвиголов и бесстрашных хулиганистых мальчишек. Таковые зачастую и решают исход военных походов и конфликтов, как говорится «был бы приказ, дойдём и до Вашингтона».

Тренер сам должен контролировать правильное выполнение техники приёма, останавливать воспитанников и ещё раз показывать технику. Для достижения закрепления и осмысления учениками техники следует предложить самбистам (новичкам и опытным одинаково) выполнить фиксацию приёма лёжа в неудобную или удобную поочерёдно стороны. Симметричное выполнение приёма наиболее выгодно при изучении и формировании навыка выполнения приёмов под названием рычаг сустава. Так как рычаг наиболее часто встречающаяся атака в самбо, достаточно удобно применимая в любом практически стандартном положении (начало атаки в стойке в том числе).

Особое внимание требует такое явление, как леворукий новичок – левша. Левша в российском понимании априори талантливый человек, благодаря известным литературным сочинениям. По нашим наблюдениям и в единоборствах достаточно много спортсменов являются левшами, что основывается в неудобности их атак и контратак именно в детском и

юношеском спорте. В 1990-е гг. в весовой категории до 68 кг среди российской молодёжи и мужчин выступало 60 процентов спортсменов – левшей. Левшами были такие мастера ковра, как В. Макаров, М. Мартынов, В. Белов и другие ЗМС и МСМК России. Следует внушать и успокаивать ребят-левшей и даже просить их выполнить приём в левую сторону. Г. С. Туманян рекомендует в группах начальной подготовки осуществлять разучивать приём сначала в неудобную для каждого новичка сторону (60% повторений) и 40 % повторений в удобную сторону. Заметим, что наибольший эффект от обучения и совершенствования технике достигается в утренние часы тренировок, когда мозг и организм человека наиболее восприимчив к новым задачам и информации.

При показе и обучении следует заострять внимание учеников на традиционности болевых в самбо, приводить пример своих доморощенных мастеров приёма, мастеров – легенд мирового самбо, которые специализировались на том или ином техническом действии. Создание зрительного образа, мифа в сознании – является первостепенной задачей при обучении технике. Если ребёнок будет увлечён яркими красками приёма (известно, что «не бывает плохого приёма, но есть плохие исполнители»), то и получаться он у него будет достаточно грамотно при специальной фиксации внимания.

Свою роль должны играть наглядные пособия (фотограммы, плакаты), просмотры видеоматериалов с показом техники самбо. Хорошим и незаменимым подспорьем является известный сервер «Ютьюб» (<http://www.youtube.com>). Бесспорно, что современный тренер обязан владеть навыками работы с электронными носителями информации, хотя можно мотивировать учеников, настолько, что «они сами найдут видео, кому надо».

Дидактически грамотно построенный процесс обучения должен минимизировать и исключить травматизм, как на тренировках, так и на соревнованиях.

Этап формирования двигательного умения – это овладение деталями движения в учебных условиях. Понятно, что не все ученики (легковесы и тяжеловесы, гибкие и не гибкие) смогут освоить технику в одинаковой степени. Желательно, чтобы в результате многолетнего обучения по известной системе Е. М. Чумакова все самбисты могли показать технику и защититься от приёма. Однако выполнение атаки любым приёмом в соревновательных условиях – задача для большинства самбистов непосильная. Так как в основном борец владеет 3-4 «коронными» движениями в стойке и 3-4 в борьбе лёжа. При обучении борцов тяжеловесов, высокорослых следует максимально комфортно для их психики объяснить на начальном этапе их проблемы и перспективы развития их технического арсенала.

Не будем повторяться, а ведь ещё в 1976 г. П. Богданов предложил известные большинству специалистов организационные формы разучивания техники. Приведём элементы присущие технике в борьбе лёжа:

- выполнение упражнений, входов, фиксаций, выполнения приёмов с партнёром (постоянным, удобным, неудобным, разных физических данных, квалификации);
- выполнение движений в условиях учебной схватки с заранее поставленными условиями и во временном отрезке;
- выполнение движений в продолжении ранее начатого приёма в стойке (преследование, «добивание»);
- выполнение движения в условиях утомления;
- выполнение движения в условиях комбинации с другим техническим действием.

На этапе формирования двигательного навыка нужно внушить ученикам самое главное. «Двигательный навык формируется путём многократных повторений технического действия», «приём нужно выполнять точно, быстро и мощно». Это достигается многолетними тренировками регулярными и высокоэффективными в смысле энергозатрат и дидактического качества.

Спортсмен должен решить задачи стоящие перед школой, своим внутренним эгоизмом.

- совершенствовать технику движений с целью завоевания наград более высшей пробы;

- Развитие тех групп мышц, что необходимы для успешного выполнения технического действия в соревновательных условиях в условиях поединка «без правил»;

- Совершенствовать техническое действие в различных стандартных и нестандартных положениях противников;

- Владеть навыками защиты и контратаки против данного технического действия.

Последовательность начального обучения описана в программах для спортивных школ по спортивной борьбе. Начинать надо «от простого к более сложному», от безопасного к более травмоопасному и т.д. Первое занятие по обучении технике борьбы лёжа должно быть теоретическим и быть посвященным теме «Техника безопасности и оказание первой помощи при обучении технике борьбы лёжа» (правила самбо, форма сдачи атакуемого, дисциплина, этика и мораль самбиста, опасные случаи из практики и проч.).

СИСТЕМАТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ - КАК ФАКТОР УЛУЧШЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ

О.И. Гайбиева

МБОУ СОШ № 10, г. Волжский, Россия

Физическая культура, являясь одной из граней общей культуры человека, его здорового образа жизни, во многом определяет поведение человека в учебе, на производстве, в быту, в общении, способствует решению социально-экономических, воспитательных и оздоровительных задач. Это единственный учебный предмет, который формирует и реализует грамотное отношение к укреплению и совершенствованию дарованного природой здоровья.

Преподаватели, стремясь дать ученикам высокую физическую подготовленность, работают фронтально, добиваются на занятиях высокой моторной плотности, требуют выполнения заданий от каждого учащегося. Все это нередко приводит к отрицательным проявлениям, вызывающим боязнь занятий по физической культуре, отвращение к занятиям. В итоге ученики обзаводятся медицинскими справками, освобождающими их от физической культуры. Таким образом, мы невольно становимся причастными к воспитанию лодырей и хронических больных.

Регулярно физической культурой в нашей школе занимаются в основном ученики младших классов. В старших классах число учеников, регулярно занимающихся физической культурой, значительно меньше.

Все это настораживает, заставляет нас глубже задумываться над результатами своей работы, искать пути повышения эффективности занятий физической культурой в старших классах. Вместе с уже зарекомендовавшими себя в многолетней практике физического воспитания видами (легкая атлетика, спортивные игры) вводить новые, популярные у молодежи и вызывающие у нее огромный интерес – ритмическую гимнастику, шейпинг, атлетическую гимнастику, статические упражнения и др.

Чтобы решить задачу надо направить внимание на внеурочные формы занятий, на охват большинства учеников участием в спортивных соревнованиях, спортивных праздниках, днях здоровья и т. п.

Ежегодно проходит спартакиада школы в соответствии с Положением и календарным планом. Сложилась и отработана определенная система, как в отборе видов соревнований, так и в сроках их проведения. Традиционными стали соревнования по мини-футболу, волейболу, настольному теннису, шахматам (старшие классы), пионерболу, шашкам (младшие классы), а также различные легкоатлетические соревнования и эстафеты (с 1-11 классы).

По желанию любой ученик может заниматься в секциях по баскетболу, волейболу, мини-футболу, настольному теннису, шахматам, легкой атлетики. Занятия физической культурой и занятия в спортивных секциях мы

рассматриваем как взаимообогащающие стороны одного и того же процесса физического воспитания. Надо не разделять их, а делать все для их гармонизации.

Спортивные секции предоставляют школьникам возможности для получения дополнительного образования по избранному виду спорта и проведения досуга. Преподаватели отбирают лучших спортсменов для команд школы, а тренера в команды ДЮСШ по всем видам спорта.

Примерно 160 юношей и 8 девушек из числа учеников нашей школы являются разрядниками по футболу и легкой атлетике. Большинство из них являются членами команды школы, которая является постоянным участником и призером различных соревнований, как в нашей области, так и в России.

Заслуживает внимания работа секции по баскетболу. Занятия баскетболом обеспечивают всестороннее и полноценное развитие школьников. Развиваются основные физические качества и способности, такие как быстрота, ловкость, сила, выносливость, внимание, скорость, во всех ее проявлениях и др.

В этой секции занимаются не только сборная команда школы, но и ученики состоящие на ВШУ (внутри школьном учете). Помимо физической нагрузки школьники, занимающиеся баскетболом испытывают большую сенсорную и умственную нагрузку. Во время игры он получает обширную информацию, на которую следует правильно и быстро среагировать, поэтому высоко требование к умственной деятельности занимающихся.

Очень организованно и интересно проходят занятия и соревнования (внутри класса) по шахматам и настольному теннису. Эти занятия самые посещаемые. Здесь занимаются ребята не только основной и подготовительной группы но и отнесенные по состоянию здоровья в специальную медицинскую группу. Ежегодные школьные соревнования проходят в очень напряженной борьбе и привлекают много участников и болельщиков.

Таким образом, тренеры и преподаватели физической культуры в школе, должны грамотно и умело использовать системы физических упражнений в

работе со школьниками, используя свои знания и умения, чтобы занятия физической культурой и спортом приносили радость и пользу.

ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ ШОРТ-ТРЕКОВИКА НА «СУШЕ»

Т.В. Гордеева, В.П. Акатьев, А.А. Евстратов, П.В. Заломнова

ПГУ, г. Пенза, Россия

Необходимость специальной тренировки на «суше», направленной на развитие необходимых для шорт-трека качеств, для которых тренировка на льду является малоэффективной, мало у кого вызывает сомнения.

В 60 – 80 годы XX столетия в отношении работы на «суше» во многих видах спорта преобладала тенденция ее максимальной специализации, в том числе и в шорт-треке.

В настоящее время ситуация изменилась кардинально и современные тренеры как в шорт-треке так и в других видах спорта, особенно зарубежные являются сторонниками исключительно разнообразия упражнений, выполняемых на «суше», не только применительно к подготовке юных шорт-трековиков, но и по отношению к спортсменам высокого класса. В определенной мере это явилось следствием привлечения для работы в различные команды, центры, спортивные школы тренеров по физической подготовке, привнесших в практику подготовки шорт-трековиков достижения индустрии современного фитнеса, отличающейся исключительным многообразием средств и методических подходов. Каких-либо серьезных исследований, свидетельствующих о большей эффективности подготовки шорт-трековиков высокой квалификации на «суше» с широким использованием упражнений общеразвивающего характера, не связанных со спецификой шорт-трека, по сравнению с более узкой подготовкой вспомогательного характера мы в доступной нам литературе не нашли.

Однако опыт передовой практики (личные беседы на эту тему и анализ тренировочных программ успешных российских и зарубежных тренеров)

убедительно свидетельствует об эффективности применения различных средств фитнеса при подготовке шорт-трековиков, в тоже время это носит не системный а фрагментарный характер, не прослеживается последовательность применения разнообразных фитнес-технологий в течении всей спортивной карьеры шорт-трековика на различных этапах многолетнего совершенствования.

Фитнес-технологии – это технологии, обеспечивающие результативность в занятиях фитнесом, на основе совокупности научных способов, шагов, приемов, сформированных в определенный алгоритм действий, реализуемый определенным образом в интересах повышения эффективности оздоровительного процесса, обеспечивающий гарантированное достижение результата, путем свободного мотивированного выбора занятий физическими упражнениями с использованием инновационных средств, методов, организационных форм занятий фитнеса, современного инвентаря и оборудования (Е.Г. Сайкин, Г.Н. Пономарев, 2012).

Проведенный Сайкиным Е.Г. (2008) анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения и педагогический анализ фитнес-конвенций позволил выделить ряд их общих признаков, характерных для современных научно-обоснованных технологий по фитнесу. Это:

- направленность на достижение целей фитнеса (оздоровление, повышение уровня физического и психического развития, физической дееспособности, развитие физических способностей и т.д.);
- инновационность (приоритетное использование инновационных средств, методов, форм проведения занятий, современного инвентаря и оборудования);
- интегративность и модификационность (интеграция средств и технологий из разных видов физической культуры как отечественной, так и зарубежных стран; их модификации);

- вариативность (разнообразие средств, методов, форм проведения занятий);
- мобильность (быстрая реакция: на спрос населения на те или иные виды двигательной активности; на появление нового инвентаря и оборудования; на изменение внешних условий);
- адаптивность к контингенту занимающихся, простота и доступность;
- эстетическая целесообразность (использование средств искусства /музыкальное сопровождение, элементы хореографии и танца/, ориентация на воспитание «школы движений» и т.д.);
- эмоциональная направленность (повышение настроения, позитивный эмоциональный фон);
- мониторинг (педагогический и врачебный контроль за занимающимися);
- результативность, удовлетворенность от занятий.

Условием для грамотной разработки фитнес-технологий, достижения их эффективности и комплексности оздоровительной направленности (повышение уровня физического, психического и социального здоровья) являются единые требования к ее составлению. К ним относятся: конкретно поставленные цель и задачи; научно-обоснованный подбор средств и методов фитнеса, имеющих оздоровительную ценность, рационально сбалансированный по направленности, мощности и объему в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся и зависящий от приоритетной направленности занятий (оздоровительной, профилактико-корректирующей, развивающей и др.) комплексное использование упражнений, направленных на развитие аэробной выносливости, силы и гибкости; обеспечение регулярного и единого врачебно-педагогического контроля за физическим развитием, уровнем физической подготовленности, развитием двигательных способностей, регуляцией психоэмоционального состояния занимающихся (В.И. Григорьев, В.С. Симонов, 2006; В.П. Моченов, 1994; Е.Г. Сайкин, Г.Н. Пономарев, 2012;).

Анализ учебно-тренировочной деятельности тренеров-преподавателей отделения шорт-трека ДЮСШ №3 г. Пензы, показал что имея инвентарь и оборудование применяемое в фитнесе (полусферы Босу, скользящие дорожки для слайд-аэробики, платформы для степ-аэробики, скакалки для Роуп-скиппинг, фитнес мячи и т.д.) используют его нерационально, в основном пытаются приспособить их для специализированной подготовки (приседания на полусферах, техническая имитация на скользящих дорожках и т.д.). С одной стороны это говорит о не компетентности тренеров, а с другой что, в настоящее время нет системы повышения квалификации тренеров основам фитнеса.

Спорт – это не та сфера деятельности в которой человек, однажды получив диплом, не может работать по одной и той же схеме, тренер должен постоянно учиться и не останавливаться на достигнутом. Знаний, полученных в рамках программы высшего физкультурного образования, не может хватить на всю жизнь. Хороший тренер должен обладать определенными межличностными качествами, желанием постоянно самосовершенствоваться, в том числе и в «молодом» направлении физической культуре и спорта – фитнесе. Этот процесс творческий и требует поиска новых подходов.

Одним из таких подходов может стать использование современных информационных технологий. Именно современные информационные технологии могут стать эффективным средством для решения этой проблемы. В частности, к таким технологиям можно отнести информационно обучающие сайты. Среди преимуществ таких сайтов можно отметить доступность информации, несвязанной временными рамками.

Литература:

1. Григорьев В.И., Симонов В.С. Стратегия формирования индустрии рекреации. – СПб.: СПбГУЭФ, 2006. – 2008 с.
2. Мочегонов В.П. Социально-педагогические аспекты использования нетрадиционных форм и средств физической культуры в практике физкультурно-оздоровительной работы: автореф. дис. ... канд. Пед. наук. – М., 1994. – 24 с.

3. Сайкина Е.Г., Пономарев Г.Н. Фитнес-технологии: понятие, разработка и специфические особенности //Фундаментальные исследования. – 2012. - №11 (часть 4). – С.890-894.

4. Сайкина Е.Г. Фитнес в модернизации физкультурного образования детей и подростков в современных социокультурных условиях: монография. – СПб.: Образование, 2008. – 301 с.

РОЛЬ КОМПЬЮТЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОРГАНИЗАЦИИ ИНТЕРАКТИВНОГО ОБУЧЕНИЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

О.Д. Григорьева, В.Н. Чернецов, Ж.В. Тома

ПГУ, г. Пенза, Россия

Интерактивное обучение - это специальная форма организации познавательной деятельности. Она имеет в виду вполне конкретные и прогнозируемые цели. Одна из таких целей состоит в создании комфортных условий обучения, таких, при которых обучаемый чувствует свою успешность, свою интеллектуальную состоятельность, что делает продуктивным сам процесс обучения. В настоящее время понятие «интерактивные технологии в школе» наполнилось новым смыслом. Это не просто процесс взаимодействия учителя и ученика – это новая ступень организации учебного процесса, неотъемлемым элементом которого выступают специальные интерактивные доски, приставки, проекторы, и т.д. Современные интерактивные технологии в образовании дают возможность применять с этой целью не только учебники, но и ресурсы Интернета.

существующие разработки в области использования интерактивных средств в физическом воспитании носят, как правило, частный характер: создание баз данных школьников, мониторинг их физического развития и физической подготовленности, проектный метод, – и не имеют широкого распространения в школьной практике. Все это объясняется особенностями предмета физической культуры.

Уроки физической культуры предполагают изучение учащимися большого объёма теоретического материала, на изучение которого выделяется минимальное количество часов, поэтому использование компьютерных технологий позволяет эффективно решить эту проблему. Уроки становятся более качественными и эффективными, повышая качество общения ученика и учителя. Многие объяснения техники выполнения изучаемых движений, биографии спортсменов, исторические сведения, освещение теоретических вопросов различных направлений не могут быть показаны ученикам непосредственно. Активное привлечение детей к созданию компьютерных презентаций на темы дисциплины повышает качество урока. Это способствует развитию интереса учащихся к предмету «Физическая культура».

Разрабатывая технологию применения компьютерных технологий на уроке физической культуры важно учитывать, что использование компьютерных технологий возможно при изучении знаний и умений, которые невозможно или достаточно сложно освоить при использовании традиционных технологий.

Мыслительная деятельность школьников на занятиях физической культурой с использованием компьютера способствует быстрому усвоению теоретического материала, а получение знаний и двигательных навыков становятся интенсивнее и многообразнее.

С учетом использования компьютерных технологий планирование урока учитывает интеграцию традиционных и интерактивных средств обучения, разрабатывая способы управления познавательной деятельностью учащихся в ходе занятия.

Изучение специальной литературы показало, что важно обратить внимание на то, что использование компьютерных технологий позволяет в удобной форме представить различные спортивные процессы, протекающие в реальности с большой скоростью (бег, прыжки и другие двигательные действия) и трудных для наглядной демонстрации на обычных уроках. К тому обеспечивается компенсация с помощью техники недостатка наглядных пособий на уроке физической культуры. Использование компьютера формирует

у школьника правильное представление о технике двигательного действия. На основе этих положений может быть обозначено несколько этапов освоения учениками спортивно-компьютерных умений и навыков в средней и старшей школе [1, 3]:

I этап – визуальный (5–7-й классы) – предусматривает просмотр школьниками техники двигательных действий великих спортсменов, «собираение пазла» целостного двигательного действия из элементов. Эти упражнения способствуют развитию абстрактного, образного мышления. Ученики получают возможность составлять целостные двигательные действия из отдельных элементов, успешно переносить теоретические знания по выполнению упражнений на практику.

II этап – технический (8–9-й классы) – предполагает использование видеоаппаратуры (камер, фотоаппаратов, сотовых телефонов) для съемки двигательного действия, а затем его изучение и обработку в программе «Покадровое движение». У школьников развиваются навыки работы с видеоаппаратурой и ПК, аналитическое мышление, ребята получают возможность детально изучить технику двигательного действия.

На III этапе – аналитическом (10–11-й классы) – старшеклассники учатся принимать решения на основе анализа данных, перестраивать двигательное действие в зависимости от условий (урок, соревнование, рельеф местности, активность сопротивления), у них формируется адекватная самооценка.

Применение компьютера возможно на всех этапах урока. При изучении нового материала педагог координируется и организуется учебный процесс, а сам учебный материал и его возможности представляет компьютер. С помощью картинок, звука и текста школьник получает представление об изучаемом двигательном действии, учится моделировать последовательность движений, что делает урок более содержательным и увлекательным [2].

На этапе формирования знаний использование компьютерных технологий позволяет решить проблему традиционного урока – индивидуального учета знаний, а также способствует коррекции полученных умений и навыков в

каждом конкретном случае. В результате в мыслительную деятельность оказываются включены все ученики.

Контроль на уроках физической культуры занимает одно из важных мест в учебном процессе. Компьютерный контроль знаний по сравнению с традиционным имеет ряд преимуществ, которые состоят в следующем: повышается объективность оценивания; используется индивидуальный подход: учитывается разная скорость выполнения заданий учащимися, упражнения дифференцируются по степени трудности; фиксируется детальная картина успехов и ошибок учеников.

В настоящее время практика учебного процесса предполагает использование различных методов обучения. Использование информационных технологий на уроках физкультуры позволяет вывести урок на качественно новый уровень, охватить больший объем изучаемого материала, сделать более доступным и понятным объяснение любого двигательного действия, повысить интерес и мотивацию учащихся.

Литература:

- 1.Богданов В.М., Пономарев В.С., Соловов А.В. Информационные технологии обучения в преподавании физической культуры // Теория и практика физической культуры. 2001, №8. С. 55 – 59.
- 2.Кашлев С.С. Технология интерактивного обучения / С.С.Кашлев. – Мн., 2005.
- 3.Кашлев, С.С. Современные технологии педагогического процесса / С.С.Кашлев. – Мн., 2000.
- 4.Коротаева, Е.В. Обучающие технологии в познавательной деятельности школьников / Е.В.Коротаева. – М.: Сентябрь, 2003.
- 5.Петров П.К. Информационные технологии в физической культуре и спорте — М. М.: Асайегша, 2008. - 288 с.,

ХАРАКТЕРИСТИКА ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ У СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ СПОРТА

А.А.Евстратов, Л.М.Орлова, Е.С. Новак, Р.В. Журавлев

ПГУ, г. Пенза, Россия

Эффективное отслеживание тренировочного процесса и принятие научно обоснованных решений по его оптимизации невозможно без проведения всестороннего психофизиологического обследования спортсменов, так как спортивная деятельность предъявляет к психофизиологическим функциям человека самые разнообразные требования. В тоже время условия соревновательной деятельности с точки зрения требований, предъявляемых к развитию психофизиологической функции, различны для разных видов спорта (А.В. Родионов, 1973)

По результатам исследований ряда авторов (В.С. Келлер, 1982; А.В. Родионов, 1973; А.В. Родин, 2011 и др.), условия соревнований в ситуационных видах спорта, вызывают у спортсмена повышенное нервно-психическое напряжение и требует высокого уровня развития психофизиологических показателей. Это связано с большим объемом информации, который должен перерабатывать спортсмен в кратчайшие сроки отрезка времени – часто в десятые и сотые доли секунды. А вопрос развития психофизиологических функций в циклических видах спорта необходимых для соревновательной деятельности оставался открытым.

В результате исследования (Ж.Л. Козина, И. Делова, А. Ляшенко, Н.А. Коломиец, 2006), получены достоверные различия в показателях психофизиологических функций у пловцов в ластах разной квалификации, т.е. у представителей циклического вида спорта. Полученные данные свидетельствуют о том, что психофизиологические показатели являются отражением уровня слаженности функционирования всего организма, и поэтому они улучшаются по мере повышения спортивной квалификации не только у представителей ситуационных видов спорта, но и циклических.

Выяснив значимость психофизиологических функций для циклических видов спорта, мы решили сравнить показатели представителя шорт-трека (МС, участница первенства мира среди юниоров) и баскетбола (разыгрывающая, финалист АСБ России), так как из всех циклических видов спорта, на наш взгляд шорт-трек (высокое нервно-психическое напряжение, в крайчайшие сроки принятие решений,) ближе к ситуационным (игровым).

В данном исследовании применялись методы определения психофизиологических способностей спортсменок по показателям:

- простой двигательной реакции;
- сложной двигательной реакции выбора;
- теппинг-теста;
- критической частоты световых мельканий (КЧСМ);
- реакции на движущий объект (РДО);

Тесты проводились на приборе для системной психологической диагностики и коррекции «Активациометр-9К».

Выявлено, что время простой двигательной реакции короче у спортсменки занимающийся шорт-треком, чем у представительницы баскетбола (177мс и 214мс соответственно). Объяснить это можно тем, представительнице шорт-трека приходится реагировать на команду стартера, к чему ее целенаправленно готовят (у нее самый быстрый старт в России).

Время сложной двигательной реакции выбора у спортсменок практически одинаково (526мс и 518мс соответственно), но оно не достаточно высокое для представительницы баскетбола, так как ее успешность в соревновательной деятельности (с учетом ее амплуа), в большей мере, зависит от хорошего развития сложной зрительно-моторной реакции, способствующей правильному выбору действий при управлении своими движениями и решении тактических задач.

Методика «Теппинг-тест» Е.П. Ильина (1972) является одной из наиболее общепризнанных, апробированных и распространенных методик диагностики силы-слабости нервной системы. Обследование спортсменок по

этой методике показало наличие у спортсменки занимающейся шорт-треком - слабой нервной системы, а у спортсменки занимающейся баскетболом - сильной нервной системы.

Диагностика лабильности нервной системы осуществлялась общепринятым методом регистрации критической частоты световых мельканий (КЧСМ). Обе спортсменки показали высокие значения КЧСМ (38,6 Гц – шорт-трек и 37,8 Гц – баскетбол), что свидетельствует о их высокой лабильности нервной системы. Поданным Н.М. Пейсахова (1968) лабильность связана с частотой движения. Спортсмены с высокой лабильностью способны совершать движения в высоком темпе.

Точность реакции на движущий объект (РДО) зависит от точности ощущения времени и пространства, а так же от точности психомоторных действий. В ряде исследований установлено, что процесс восприятия времени и пространства является результатом совместной деятельности многих анализаторов и связан с интегральной работой коры больших полушарий мозга. При этом важнейшее значение имеет двигательный анализатор, афферентные импульсы которого играют роль обратной связи в осуществлении движений и оценке пространственно-временных отношений (И.М. Сеченов, 1952; Н.А. Бернштейн, 1966; Д.Д. Донской, 1969; Л.В. Чхаидзе, 1970).

Анализ РДО показал, что у спортсменки занимающаяся шорт-треком число опережений и запаздываний ноль, т.е. 100% точных реакций и оптимальный баланс нервных процессов. Это особенно важно для спортсменки, находящейся постоянно в ситуациях быстрого реагирования на изменяющиеся условия соревновательных ситуаций. Сложность которых определяется множественностью альтернативного выбора и жесткими рамками лимита времени, отводимого на принятие решения. У спортсменки занимающейся баскетболом число опережений три, число запаздываний ноль. Что свидетельствует о преобладании возбуждения и спортсменка может быстро включаться в работу.

Проведенное исследование свидетельствует, что спортсменки разных видов спорта, но примерно одной квалификации (МС и КМС) имеют достаточно высокий уровень развития психофизиологических показателей, однако и этот уровень необходимо повышать. Разработка эффективных методик коррекции психофизиологических показателей задача наших дальнейших исследований.

Литература:

1. Келлер В.С. Некоторые психологические и тактические особенности соревновательной деятельности спортсменов //Теория и практика физической культуры. 1982, №6, с. 47 – 48.
2. Козина Ж.Л., Делова И., Ляшенко А., Коломиец Н.А. Характеристика психофизиологических показателей у пловцов в ластах и баскетболистов //Слобожанский научно-спортивный вестник. – Харьков: ХДАФК. – 2006. – выпуск №7. – С. 80-86.
3. Родионов А.В. Психодиагностика спортивных способностей. – М.: ФиС, 1973. – 203 с.
4. Родин А.В. Особенности подготовки различной квалификации в спортивных играх (психологический аспект) //Теория и практика физической культуры. 2011, №4, с. 78 – 80.

СОДЕРЖАНИЕ И ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ СОВРЕМЕННОЙ СПОРТИВНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

Е. Е. Елаева

МордГПИ им. М.Е. Евсевьева, г, Саранск, Россия

Проблема восстановления в современном спорте не может считаться даже относительно решенной. Спортивные педагоги в большинстве своем сегодня не просто не знакомы с последними разработками в области медико-биологического обеспечения спортивной деятельности, но и в связи со своей абсолютной физиологической невооруженностью не понимают необходимости углубленной интеграции спортивной педагогики, физиологии и медицины для решения задач, реально стоящих сегодня перед спортивной наукой [5].

Вместе с тем общая практическая неудовлетворенность состоянием того направления в спортивной науке, которое традиционно занимается проблемами восстановления и повышения общей физической и специальной

работоспособности в спорте, не могла не инициировать исследований по указанным проблемам. Однако обилие печатных работ, посвященных решению частных задач применения отдельных восстановительных средств в спорте, к сожалению, лишь в незначительной степени способствовало раскрытию в целом проблемы восстановления спортсменов после тренировочных и соревновательных нагрузок. Сказанное не означает, что необходимость решения проблемы восстановления в целом не осознавалась спортивными специалистами. Попытки обобщенного подхода к решению указанной проблемы зафиксированы в единичных работах отдельных исследователей. Несколько чаще встречаются работы, в которых в целом проблему восстановления в спорте предлагается решать с использованием ограниченных, узких направлений (преимущественно фармакологического) спортивной реабилитации. Однако все эти работы объединяет то, что исследования, на которых они базируются, носят внесистемный, аналитический характер, что предопределяет порой глобальное «снижение процента попаданий» при переносе разработанных таким путем методик на целостную, функционирующую по вполне конкретным физиологическим законам систему, каковой собственно и является человеческий организм. Именно игнорирование в практике спорта физиологических законов, определяющих механизмы течения восстановительных процессов в организме, служит основным препятствием к созданию целостной концепции спортивной реабилитации [1, 4, 5].

Очевидно, что базой для создания такой концепции может стать общая теория развития человеческого организма с теорией адаптации как ее неотъемлемой составляющей. При этом именно законы адаптации человеческого организма являются определяющими в формировании тех или иных результатов любой деятельности человека, включая и его деятельность в спорте. Собственно, в этом утверждении нет ничего принципиально нового. Большинство исследователей, занимавшихся проблемами восстановления в спорте, в своих работах в той или иной степени уделяли внимание адаптации.

Поскольку этот процесс строго специфичен, столь же строго специфично должны протекать и восстановительные процессы, по сути являющиеся неотъемлемой составляющей процесса адаптации. Иными словами, следует говорить не о восстановлении вообще, а о восстановлении конкретных израсходованных в процессе работы пластических, энергетических и других ресурсов определенных функциональных систем.

Парадоксально, но на рубеже третьего тысячелетия приходится доказывать необходимость комплексного использования восстановительных средств в подготовке спортсмена. Это продиктовано не столько задачей максимальной реализации его потенциала в избранном виде спорта, сколько проблемой сохранения его здоровья в условиях напряженнейших тренировочных нагрузок [1, 5].

Проблема спортивной реабилитации в современном мире является одной из самых актуальных. Успешность ее решения обусловлена как наличием соответствующей материально-технической базы (отделений и центров восстановительного лечения и реабилитации), так и достаточной подготовки реабилитологов. В этих условиях, вероятно, нужно по-новому взглянуть на проблему реабилитации – медицина шагает вперед быстрыми шагами, некоторые средства устарели, и на наш взгляд, необходимо внедрять современные средства, давно практикуемые на западе. Новый взгляд на реабилитацию необходим как обществу, так и государству, в том числе органам здравоохранения, которые в своей деятельности постоянно сталкиваются с проблемами восстановления работоспособности различных категорий граждан.

Анализ психолого-педагогической, медицинской, спортивной, социологической литературы по проблемам комплексной реабилитации спортсменов позволяет нам сделать следующее заключение.

В настоящее время комплексная реабилитация спортсменов рассматривается в таких направлениях, как:

– исторически развивающаяся система восстановления здоровья спортсменов;

- явление социальной жизни и система общественных отношений;
- принцип осуществления целенаправленных усилий по снижению уровня инвалидности и предоставления спортсменам-инвалидам социальной помощи;
- способ преодоления негативных последствий инвалидности[2, 4, 5, 6].

Основной целью реабилитации является оздоровление спортсмена и оказание ему помощи в восстановлении или развитии профессиональных навыков с учетом специфики перенесенной им травмы или болезни.

Продолжительность периода реабилитации и его содержание должны основываться на объективных показателях и строиться строго индивидуально, с учетом в каждом отдельном случае характера и тяжести перенесенного заболевания или травмы, степени снижения имевшегося до этого уровня функционального состояния организма и работоспособности, вида спорта или формы занятий, возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей занимающегося, его реактивности, задач последующего периода реабилитации.

При планировании реабилитационных средств необходимо знать физиологический механизм действия применяемой процедуры, функциональное состояние, индивидуальные особенности, возраст, пол спортсмена, особенности вида спорта, в котором он специализируется.

Для повышения эффективности средств восстановления важно не только обеспечить их правильный подбор и своевременность применения, но и контроль за их воздействием. Необходимо также оценить целесообразность их использования.

В настоящее время нельзя решить проблему повышения работоспособности спортсменов только совершенствованием методов тренировки, увеличением объема и интенсивности нагрузок. Их дальнейшее повышение может отрицательно сказаться на здоровье и функциональном состоянии спортсменов, привести к перетренированности. Поэтому актуальное значение приобретают вопросы реабилитации как составной части тренировочного процесса.

Физиологическими и биохимическими исследованиями было установлено, что восстановительные процессы в зависимости от их направленности в одних случаях могут обеспечить рост работоспособности, а в других привести к ее падению. При этом в организме могут развиваться два противоположных состояния: нарастание тренированности – если восстановление обеспечивает восполнение энергетических ресурсов, или переутомление – если восстановления энергетических ресурсов не происходит [1, 4].

Однако следует учитывать, что в определенные периоды целесообразно проводить тренировочные занятия на фоне неполного восстановления, так как это стимулирует увеличение функциональных возможностей организма и повышение работоспособности.

Это подтверждается многочисленными педагогическими наблюдениями и данными медицинских исследований. Изучая морфологические изменения сердечной мышцы у тренированных животных при больших физических напряжениях, пришли к выводу, что они не только не нарушают архитектоники клетки, а наоборот, стимулируют внутриклеточную регенерацию ультраструктур, а, следовательно, и процесс восстановления [2, 5, 6].

Если в процессе тренировки ритм воздействия постоянно значительно превышает ритм обновления, развиваются деструктивные изменения, приводящие к гибели клетки, т. е. возникает состояние, которое физиологи определяют как хроническое истощение, а врачи – как перетренированность. Происходит не только максимальная мобилизация всех функций организма, но и разрушение микроструктур, нарушение функции ферментных систем, равновесия внутренней среды, механизмов межсистемной регуляции, а также регуляции биосинтеза. На таком фоне у спортсменов могут возникать различные предпатологические состояния. Такие изменения в организме обуславливают необходимость длительного и поэтапного периода восстановления.

Реабилитация в различных видах спорта, как часть комплексной системы лечения, приобретает в настоящее время все большее значение, так как заболевания, и особенно травмы, у спортсменов встречаются все еще довольно часто, являясь основной причиной перерывов в тренировке, невыполнения ее планов, неустойчивых спортивных результатов. Травмы снижают также оздоровительный эффект занятий и нередко ведут к стойкому снижению общей работоспособности. Чем быстрее и полнее удастся восстановить спортивную работоспособность после перенесенного заболевания или травмы, тем меньше неблагоприятные их последствия.

Важнейшей особенностью реабилитации в физической культуре и спорте является необходимость добиться при этом не только полного клинического, но и функционального восстановления, т. е. достижения функционального уровня, имевшегося у спортсмена до заболевания или травмы, что позволяет включиться в обычный тренировочный процесс без отрицательных последствий для здоровья и добиться быстрого восстановления общей и спортивной работоспособности.

Недопустимо как произвольное, без обеспечения должного функционального состояния организма, введение спортсмена в тренировку, так и необоснованное затягивание восстановительного режима. Первое нарушает нормальный ход развития тренированности, ухудшает адаптацию к нагрузкам, способствует перегрузке, развитию осложнений, различных пред- и патологических состояний, что может в дальнейшем обусловить прекращение роста результатов, а иногда и преждевременный уход человека из спорта. Затягивание периода восстановления, длительные перерывы в тренировке также неблагоприятно сказываются на здоровье и работоспособности и нередко сопряжены с последующим форсированием нагрузок и физическим перенапряжением.

Врачебные наблюдения четко показали, что именно в связи с неправильным режимом в периоде реабилитации, а также неправильным вводом в тренировку нередко связаны повторные травмы, различные

осложнения, перенапряжение, снижение спортивных работоспособности и результатов. Все это относится не только к квалифицированным спортсменам, но и занимающимся физической культурой, ухудшая у них адаптацию к занятиям, снижая их оздоровительный эффект [4].

Система реабилитации, как и система восстановления, должна быть комплексной. Но если в системе восстановления здоровых спортсменов основными средствами надо считать педагогические и гигиенические, то при реабилитации на первый план выступают медицинские средства, а решающая роль в определении сроков и подборе средств реабилитации принадлежит врачу.

Многолетние наблюдения показывают, что эффективность восстановительных мероприятий зависит от сроков применения, вида спорта, возраста спортсмена и стадии утомления. Тот или иной комплекс восстановительных средств применяют после тренировочных занятий или соревнований, в промежутках между выступлениями, а также в период интенсивных тренировок или после тренировочного микроцикла.

При назначении восстановительных процедур большое значение имеет последовательность их воздействия.

При планировании восстановительных мероприятий следует помнить, что после первого тренировочного занятия лучше применять факторы местного действия (частный массаж, электростимуляцию и др.), а после второго – факторы общего действия: ванны, гидромассаж, общий массаж, сауну и др. Ежедневно следует менять процедуры, чтобы к ним не было привыкания. В соревновательном периоде показано применение восстановительных процедур общего воздействия (непродолжительное по времени), в подготовительном – сочетанное применение общих факторов и местных, особенно при наличии некоторых заболеваний: миозита, паратенонита и др.

Планировать восстановительные средства должны в следующие сроки тренировочного цикла: в процессе или после тренировки (соревнования); перед

тренировкой или соревнованием; в конце микро- и макроцикла; после окончания сезона или ответственных соревнований.

Для повышения эффективности средств восстановления важно не только обеспечить их правильный подбор и своевременность применения, но и контроль за их воздействием. Необходимо также оценить целесообразность их использования. Оценка степени восстановления – очень сложный процесс, поскольку скорость восстановления различных систем неодинакова [2].

Применение восстановительных мероприятий в микро-и макроциклах может привести к следующим изменениям в функциональном состоянии:

- способствовать максимальному росту тренированности;
- вызвать незначительный тренировочный эффект или не вызвать его вообще;
- спровоцировать негативные изменения [2].

Изменения первого типа имеют место во всех случаях, когда при назначении восстановительных средств соблюдаются принципы оптимальности, рационального чередования, индивидуализации и др.

Изменения второго типа характерны для интенсивного применения средств восстановления.

Изменения третьего типа возможны при злоупотреблении неадекватными, неотработанными методиками, нерациональном чередовании физических факторов.

При этом учеными отмечается, что применение физических факторов для восстановления вовсе не безобидная процедура. Она способна не только снизить утомление, ускорить протекание восстановительных процессов, но и привести к уменьшению резервных возможностей организма, снижению его работоспособности. Некоторые бальнеологические процедуры, а также баня и сауна являются значительной нагрузкой на кардиореспираторную и терморегуляционную системы, и пренебрегать этим при подготовке спортсменов к ответственным соревнованиям нельзя [1, 5].

Отдельной проблемой является реабилитация спортсменов-инвалидов. В этом случае реабилитация продолжается и в период возвращения болевшего или инвалида к активной жизнедеятельности. Содержание и методы данного периода зависят от того, будет ли спортсмен продолжать заниматься спортом, что обеспечивает моральную и материальную независимость (полная реабилитация), или проведено рациональное трудоустройство с предоставлением работы, которая соответствует функциональным возможностям бывшего спортсмена, как правило, в облегченных условиях, что требует дальнейшего проведения реабилитационных мероприятий.

Для успешного восстановления спортсменов-инвалидов необходимо соблюдать постепенность и последовательность, а также сознательное отношение больных к методам реабилитации. Комплексная реабилитация спортсменов-инвалидов – не только теория о возвращении их в общество, но и система мер, совокупность процессов, социальной деятельности, направленной на восстановление возможностей и способностей человека[3, 6].

Литература:

1. Актуальные проблемы адаптационной, экологической и восстановительной медицины / под ред. Н. А. Агаджаняна, В. В. Уйба, М. П. Куликова, А. В. Кочеткова. – М. : Медика, 2006. – 208с.
2. Дубровский, В. И. Реабилитация в спорте : учебник / В. И. Дубровский. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 208 с.
3. Лаврова, Д. И. Принципы организации Государственной службы реабилитации инвалидов / Д. И. Лаврова. – М. : ФЦЭРИ, 2000. – 111 с.
4. Лисицкая, Т. С. Принципы оздоровительной тренировки / Т. С. Лисицкая // ТиПФК. – 2002. – № 8. – С. 6–15.
5. Матвеев, Л. П. Категории «развитие», «адаптация» и «воспитание» в теории физической культуры и спорта (давние, но не стареющие и новые идеи) / Л. П. Матвеев // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 1. – С. 2–11.
6. Холостова, Е. И. Социальная работа с инвалидами : учебное пособие/ Е. И. Холостова. – М. : Издательско-торговая корпорация «Дашков и К», Москва 2008. – 238 с.

СПОРТ КАК ИГРАИЗАЦИЯ ОБЩЕСТВЕННЫХ ОТНОШЕНИЙ И ФАКТОР НАКОПЛЕНИЯ СОЦИАЛЬНОГО КАПИТАЛА

А.Н. Егоров, А.А. Карпушкин, Ю.В. Тихонов, Т.А. Агапова

ПГУ, г.Пенза, Россия

Игровая атмосфера современного спортивного клуба способствует установлению более тесных социальных связей и находится в тренде социального развития российского общества. Социальная играизация это не просто совокупность разного рода отношений и зависимостей, она представляет собой организованную систему взаимодействия, объединяющих индивидов, подгруппы и другие составные элементы в функциональное целое, способное к устойчивости и развитию. В настоящее время многие виды профессиональной деятельности и игровые практики, которые традиционно считались второстепенным занятием, не только сближаются, но и сливаются, образуя парадоксальный синтез. Этот новый процесс С.А.Кравченко очень удачно назвал играизацией [1].

Играизация не ограничивается Россией или какими-то странами, она развивается практически повсеместно, распространяясь на всё новые и новые сферы человеческой деятельности, включая экономику, политику, дипломатию, военное дело, образование. Остаётся всё меньше и меньше сфер, которые напрямую не затронуты ей. Наряду с этим утверждается и новый социальный порядок, характерными чертами которого являются неопределённость и хаос. Согласно последним данным теоретической физики, социальной философии, упорядоченность и предопределённость в социуме и природе постоянно редуцируются. Повсеместно возникают прерывистости, разрывы, случайности, парадоксы общественной жизни. Часто происходит размывание ранее достаточно жёстких функций у производственной, общественной деятельности. Поэтому не случайно французский социальный теоретик Ги Дебор обосновал своеобразную концепцию «общества спектакля» [2].

Клубная спортивная деятельность не просто безжалостно рушит традиционные существующие практики, она перестраивает содержание функций существующих социальных институтов, и очень часто даже превращает дисфункциональность в функциональность и норму. Вместе с тем она постоянно воспроизводит инновационные технологии, способствует креативности, подталкивает к большей свободе, вплоть до обновления и смены своей идентичности, что, в свою очередь позволяет накапливать социальный капитал. Социальный капитал – это актив, который может быть таким же важным, как и финансовое благополучие, для объяснения сохранения неравенства в обществе.

Клубная спортивная деятельность с введением конкуренции в игру между участниками обеспечивает новое передвижение всевозможных комбинационных ситуаций. При отсутствии источника генерации – конкуренции игры – отсутствует мотивация накопления социального капитала, или носит случайный характер. Желание и необходимость получить большую свободу от игры подталкивают участников клуба сделать что-то особенное, полезное, чего нет у конкурентов, чтобы их качества перед лидерами оценивались необходимее и лучше остальных. В этих условиях конкуренция становится новой практикой клуба и выступает эффективным способом накопления качественного социального капитала.

Внедрение спортклубов позволяет самоорганизоваться и достаточно эффективно адаптироваться к инновациям современной жизни, выполняя основные социальные роли. Спорт формирует совершенно новый тип социального капитала, характерный именно для современной социокультурной динамики. Неопределённость и непредсказуемость социальных процессов и явлений, нарастающая играизация вызывают потребность в получении выигрыша в личной и профессиональных сферах. Поэтому участие в самых разных видах игры, предоставляет шанс удовлетворить карьерные и деловые амбиции.

Спорт побуждает к общему социальному движению и развитию, к упорядочиванию разнонаправленных действий, к реализации потенциала к самоорганизации. Процессы самоорганизации могут иметь место только в системах, обладающих высоким уровнем сложности и большим количеством элементов, связи между которыми имеют не жёсткий, а вероятностный характер. Клубная спортивная деятельность помогает противостоять хаотичной социальной динамике в профессиональной карьере, личной жизни, способствуя более чёткой организации всех других сфер жизни, так как важной характеристикой спортивной деятельности является случайность и непредсказуемость, которые адекватны современному процессу увеличения динамической сложности.

Вследствие нелинейной динамики современное общество постоянно нуждается в новых идеях для поддержания повседневных поведенческих практик, во что вносят свой особый вклад всегда готовые к изменениям игры и предоставлении идей «участники клуба». Это происходит оттого, что спортклубы имеют как минимум две переменные, влияющие на поддержание субъективной реальности, – плотность производимой и поддерживаемой участниками реальности и интенсивность общения. Под влиянием нелинейной динамики субъективная реальность все более становится реальностью непредсказуемого типа. Это предполагает увеличение её динамической сложности и, как следствие, – более частую, чем прежде, переоценку «элиты общества». Поэтому вопреки общественному мнению, которое утверждает, что проникнуть в эти слои нереально, участники клуба, проявив большую целеустремлённость в отношении инноваций и случайностей, могут вытеснить успешных руководителей и популярных звёзд. При этом сегодня люди научились адекватно реагировать на всевозможные кризисы и перемещения элиты общества, а в некоторых случаях даже ожидают совершенно нового героя современного времени. Участники спортклуба по-своему конструируют и поддерживают неравновесную социальную реальность. Такое спортивное сообщество, по существу, является новой массой открытого типа. Её характер

закljučается, прежде всего, в ориентации на выбор всевозможной системы знаний, предлагающей игру знаковыми кодами с ориентацией на «выигрыш», от которого участник получает все блага жизни, в том числе и повышая свой социальный статус. В спортклубе, как и во всякой массе, присутствует тяга коллективного бессознательного к славе и героям, олицетворяющих собой симулятивно созданные идеалы успеха и благополучия. Будучи востребованным, участник клуба пользуется в реальной жизни всевозможными привилегиями.

По существу, спортклубы вооружает участников языком игровых алгоритмов, создавая необходимые программы коммуникации, которые позволяют участникам эффективно взаимодействовать друг с другом. К тому же не мешает осуществлять управление конкретным ходом жизнедеятельности в социальном поле с гибкими, размытыми функциями структур. Вследствие зарождения процессовиграизации посредством спортивной деятельности, молодёжи предоставляется возможность накопления социального капитала и обеспечения достойного места на рынке труда.

Литература:

- 1.Кравченко С.А. Играизация общества: блага и проблемы / С.А. Кравченко // Сборник научно-популярных статей – победителей конкурса РФФИ 2007 года. Выпуск 11 / Под ред. члена-корреспондента РАН В.И. Конова. - М.: Октопус – Природа, 2008.
2. Дебор Г. Общество спектакля.— М.: Логос, 2000.

ГИГИЕНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ

М.А. Иванова, О.Н. Опарина, Е.Ф. Кочеткова

ПГУ, г. Пенза, Россия

Занятия лыжным спортом оказывают разностороннее функциональное воздействие на организм. В настоящее время лыжные трассы пролегают по местности со сложным рельефом, а использование пластиковых лыж значительно повысило скоростно-силовые характеристики движений лыжников, поэтому лыжные гонки требуют от спортсмена высокого уровня

развития скоростно-силовых качеств [1]. Значительные физиологические требования предъявляются к аэробной системе, поэтому для достижения значимых спортивных результатов лыжникам необходима высокая работоспособность при аэробном, смешанном аэробно-анаэробном режимах работы [2]. Специальная подготовка лыжников проводится, как правило, на свежем воздухе, что оказывает закаливающее действие.

Выбор и подготовка современных трасс гонок требует много времени и труда. Поэтому начинать эту работу лучше летом – так удобнее провести расчистку намеченных трасс от кустарника, камней и пней, выровнять глубокие ямы и канавы. Для усложнения трассы можно оставить некоторые неровности и небольшие бугры. Желательно привлекать к работе лыжников во время летних и осенних тренировок на местности. Трассу точно промеряют. Трудность трассы должна соответствовать спортивной квалификации участников, причем самая сложная трасса должна быть не опасной.

Лыжные базы рекомендуется размещать в зонах кратковременного отдыха, в лесных массивах с благоприятными природными условиями. При выборе участка необходимо, чтобы трассы не пересекались. Лыжные трассы прокладываются по живописной и разнообразной местности. Они не должны пересекать шоссейные дороги и железнодорожные пути или проходить по плохо замерзающим рекам, озерам, болотам и участкам с густым кустарником. При освещении лыжных трасс предусматривается верхнебоковое или верхнее расположение светильников. Освещенность площадок старта – финиша и спусков – 20 лк, остальных участков трассы – 5 лк.

Большое внимание уделяется экипировке лыжников. Беговые лыжи делятся на два больших класса: пластиковые и деревянные. Пластиковые лыжи, в свою очередь, делятся тоже на два больших подкласса: лыжи с насечкой и лыжи с гладкой колодкой. Лыжи с гладкой колодкой, в свою очередь, делятся ещё на два подкласса – предназначенные для классического стиля передвижения и конькового стиля.

Пластиковые лыжи с насечкой представляют собой лыжи с зазубринами (зацепами, засечками) в средней части лыжи в области лыжного ботинка. Они являются очень хорошим инструментом фитнеса, но профессиональными спортсменами-лыжниками не применяются. Достоинства их в том, что они практически не требуют мази держания, поэтому очень удобны для неопытных лыжников, встающих на лыжи лишь эпизодически. В сложных условиях скольжения (плюсовая температура, обледеневшая лыжня, и т. п.) насечки с отдачей не справляются, и мазь держания становится необходимой даже на этих лыжах. Недостатки таких лыж в том, что насечки ухудшают скольжение не только назад, но и, хотя и в меньшей степени, – вперед. Поэтому, при прочих равных условиях, лыжник на лыжах с насечками будет двигаться медленнее, чем на гладких лыжах. Именно поэтому лыжи с насечками не применяются в лыжном спорте.

Пластиковые лыжи с гладкой колодкой имеют в средней части лыжи (то есть под колодкой) гладкую поверхность, и для того, чтобы на таких лыжах можно было передвигаться, их смазывают в средней части лыжной мазью, которая при толчке не даёт лыжам проскальзывать назад. Такие лыжи подходят для классического и конькового стиля передвижения. Коньковый стиль передвижения требует чуть более высокого уровня физической подготовки по сравнению с классическим стилем. Коньковые лыжи обычно короче классических. Также на этих лыжах, с нижней части, по краям лыжи делают кант 1-2 мм для более устойчивого хода лыжи, чтобы она не проскальзывала в сторону. Для этой же цели некоторые производители, например Rossignol, делают по две бороздки на каждой лыже, вместо одной центральной. Бороздки расположены симметрично и позволяют свободно менять левую лыжу с правой.

Различают лыжные ботинки для классических способов передвижения и для коньковых ходов, а также универсальные (комбинированные), пригодные для всех стилей. Отличие коньковых лыжных ботинок состоит в несколько удлиненном голенище и более жесткой подошве. Это обеспечивает лучшую

фиксацию ноги в голеностопном суставе и облегчает управление лыжей. При выборе лыжных ботинок нужно ориентироваться на размер обычной обуви. Передняя часть ботинка фиксируется к креплению. Лыжные крепления также имеют свои разновидности, их можно классифицировать на три типа: мягкие; полужесткие; жесткие. В последние годы, как правило, применяются жесткие – рантовые и носочные крепления. Жесткие крепления, включая подпятники, обеспечивают более прочное сцепление ботинка с лыжей и улучшают управление ею. Это особенно важно при поворотах, торможениях, коньковых ходах.

Современные лыжные палки для беговых лыж изготавливаются, как правило, из стеклопластика (нижний ценовой уровень), карбона (наиболее дорогие модели) или из смеси этих материалов в разных пропорциях. Палки из чистого углеволокна отличаются лёгкостью и жёсткостью. Чистые стекловолоконные палки менее жёстки, легче гнутся, менее прочны и при этом немного больше весят. Основные составляющие части лыжной палки (сверху вниз) – ручка, петля для руки, древко, лапка и наконечник. Ручки изготавливают из самых различных нескользящих материалов – пластик, кожа, древесина и пробка, наиболее часто применяемая в лыжных гонках. Ручки часто имеют пальцевые выемки, немного загнуты вперёд. Древко, как правило, цилиндрической формы, для спортсменов также выпускаются зауженные книзу древки с поднятым гораздо выше центром тяжести и со сложной диаграммой упругости. Петли для рук (темляки) изготавливаются из прочной синтетической ткани. Петля обычно делается регулируемой длины, для подгонки по руке, так как при катании рука при толчке должна давить на петлю, а не на ручку. Широкие петли для спортсменов (капканы) делают обычно из натуральной кожи. Опорные кольца (лапки) – закрепляются в нижней части древка, в нескольких сантиметрах от наконечника. На современных палках лапки как правило, пластмассовые. Диаметр лапок варьирует в зависимости от твёрдости снега – 40-50 мм для жёсткого снега и уплотнённой лыжни, 60-80 мм (стандартный диаметр в магазинах) – для средней твёрдости, 100—120 мм для

рыхлого снега и для движения по глубокому снегу (например, в лесу). Наконечники палок изготавливают из стали или твёрдых сплавов. Наконечники бывают разных форм: конические (выпускались ранее), обратный конус (самые распространённые) и зубчатая коронка (для движения по льду и на склонах). Лыжные палки подбираются по росту лыжника, обычная формула для классического стиля – длина палки составляет рост минус 25-30 см, для конькового – рост минус 15-20 см.

Одежда лыжника должна быть теплой, удобной, ветрозащитной, впитывающей пот, эстетичной. При любой погоде, особенно ветреной, с пониженной температурой воздуха, голова лыжника должна быть защищена шапочкой из плотной шерстяной или синтетической ткани, а также специальными наушниками (полосками), на руках должны быть перчатки или легкие рукавицы. В морозную погоду с ветром лица закрывают специальной маской, а на лыжные ботинки надевают чехлы, сохраняющие ноги в тепле. Во время снегопада надевают очки или козырек.

Питание лыжников – гонщиков должно иметь углеводистую ориентацию. Калорийность суточного рациона – 65-73 ккал на 1 кг массы тела. При составлении пищевых рационов для юных лыжников можно ориентироваться на следующие данные. У лыжников 16 лет при напряженной тренировке в соревновательном периоде суточный расход энергии составляет 3619 ккал, а на 1 кг веса тела – 54,8 ккал. При этом специфические энергозатраты, обусловленные спортивной тренировкой, равны 1066 ккал [3].

У лыжников-гонщиков часто возникают хронические заболевания верхних дыхательных путей – хронические тонзиллиты, фарингиты, риниты, что связано с длительным интенсивным вдыханием холодного воздуха. Профилактика заболеваний заключается в постоянном применении комплекса закаливающих процедур (мытьё ног прохладной водой перед сном, питье холодной воды, контрастный душ и т.д.). Наблюдаются у лыжников и локальные перенапряжения мышц, сухожилий, суставного аппарата, спины, нижних конечностей. Основное средство профилактики таких состояний –

соответствующая силовая подготовка для создания мышечного «корсета», достаточная разминка с включением упражнений на растяжение [4].

Для ускорения процессов восстановления применяют ванны, аппаратный массаж, после этого можно использовать ручной массаж, таким образом, сократив обычную длительность процедуры наполовину. Средствами восстановления у лыжников служат плавание, волейбол, теннис, баскетбол. Сауна или русская баня являются очень сильными средствами, поэтому их не рекомендуется использовать чаще одного-двух раз в неделю.

Литература:

1. Опарина О.Н. Адаптогенез и адаптивная саморегуляция функций организма на физическую нагрузку /Стратегические направления развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии //Материалы Всероссийской научн.-практ. конф. – Саранск: Мордов.гос.пед.ин-т, 2012. – С. 167-173.
2. Опарина О.Н. Изменение показателей внешнего дыхания при адаптации к физической нагрузке / Теория и практика физической культуры, 2003, №3. – С.56-57.
3. Белоусова И.Б. Рациональное питание / Методическое пособие по спортивной медицине для студентов.- Пенза: ПГПУ, 2009. – 76 с.
4. Белоусова И.Б.Лечебная физическая культура. Лекции /Учебное пособие. – Пенза: Изд-во ПГУ, 2013. – 166 с.

СПОРТИВНЫЕ КЛУБЫ КАК КАНАЛЫ СОЦИАЛЬНОЙ МОБИЛЬНОСТИ

А.А. Карпушкин, А.Н. Егоров, Ю.В.Тихонов, Т.А. Агапова

ПГУ, г.Пенза, Россия

Мобильность человеческих отношений может поддерживать своё существование только тогда, когда место между государством и простыми людьми занимает целый ряд неформальных связей или объединений промежуточного уровня, находящихся достаточно близко к отдельным людям, чтобы прочно удерживать их в сфере своего действия и тем самым погружать их в общее течение социальной жизни. На Западе неформальные объединения громко заявили о себе несколько десятилетий назад, в виде различных движений. Эти движения стали культурно-идеологической почвой

политических движений «гражданских инициатив» 60-ых годов, а позднее для «новых социальных движений» 80-90 годов. В России неформальные объединения носят в основном неполитический характер. Но независимо от своей политической или иной ориентации, неформальные объединения, возникающие на фундаменте спортивной деятельности, выступают важнейшей частью демократического гражданского общества, способствующего мобильности человеческих отношений, накоплению и развитию социального капитала в России. Социальный капитал – это естественно возникающие социальные отношения между людьми, которые развивают или помогают развитию определённого набора навыков или характеристик, ценных на рынке.

В настоящее время молодёжь предпочитает не навязанные властью организации, а готова самостоятельно, на основе своих всевозможных интересов создавать независимые от государства неформальные объединения. Такие объединения молодёжи образуют особые молодёжные группы, в которых выражаются как специфически молодёжные интересы, так и своеобразно понимаемые молодёжью традиционные формы деятельности. Ключевым ориентиром молодёжной деятельности должно стать воспитание политически активных молодых людей, критически воспринимающих действительность, в то же время чуждых антисоциальной деятельности, способных находить компромисс при разрешении острых социально-политических проблем между участниками политического процесса. Новые объединения превращаются в досуговые спортивные клубы по интересам, способствующие накоплению и развитию социального капитала в России и развиваются как феномен новых коммуникационных связей. Такие связи возникают вместе с расширением границ молодёжного возраста, с ростом многообразия форм её воспитания и образования, но главным образом за счёт общих спортивных интересов.

Современные спортивные клубы – это профессиональные или любительские организации, имеющие команду спортсменов, инфраструктуру, систему управления и обслуживающий персонал. Сегодня клубы по интересам находятся в стадии развития и выступают в качестве адаптационного фактора

реальной жизни. Так как благодаря успешному опыту самоорганизации, полученного от занятий спортом возникают формальные и неформальные объединения. Жизненный опыт, знакомства и связи включаются в общественные отношения и служат источниками социальных лифтов и основой развития социального капитала. Понятие социального лифта базируется на понятии социальной мобильности, которая суть перемещение положения человека в обществе.

Мобильность спортивных объединений должна способствовать реализации приоритетов внешней политики России, как один из инструментов «мягкой силы». Так как отсутствие стартового капитала, связей и знакомств, влиятельных родителей и родственников часто делают невозможным профессиональное продвижение и карьерный рост. Сообщества единомышленников в таких условиях становятся уникальным и единственным способом включения молодых людей в общественную и профессиональную жизнь.

Ценность спортклубов объясняется достаточно высоким уровнем их референтности в сознании молодых людей, а так же тем, что при выборе спортивной деятельности фактически впервые появляется возможность самостоятельного выбора, в то время как до этого они выступали лишь в качестве пассивных реципиентов сторонней информации. Участие и встречи в спортивных клубах вызывают у совершенно разных молодых людей чувство общности, товарищества, а значит и принадлежности к коллективу. В коллективе формируется особый тип межличностных отношений, характеризующихся высокой сплоченностью как ценностно-ориентационным единством, самоопределением личности, социально ценным характером мотивации межличностных выборов, высокой референтностью членов коллектива по отношению друг к другу.

Спортивная деятельность для молодых людей является возможностью учиться удовлетворять свои потребности в социально приемлемой форме. Без обращения к клубной деятельности, где субъект не нацелен на достижения

высших результатов, а в большей степени получает дополнительное общение, выстраиваются новые модели неформальных взаимодействий между участниками, без которых тяжело прийти к качественной самоорганизации молодёжи, так как новые социальные процессы требуют иного подхода к накоплению социального капитала. Так, например, в Финляндии 450 тыс. человек (34% населения), включая детей и молодёжь, являются членами различных спортклубов рекреационной направленности. Модель массового спорта в Бельгии также реализуется через спортклубы. Поэтому в современном российском обществе спортивные клубы могут стать ключевым опорным пунктом, позволяющим не только сохранить и улучшить состояние здоровья молодежи, но также быть более мобильными в личностных и деловых отношениях.

ЭТАПНЫЙ КОНТРОЛЬ ЗА ПОДГОТОВКОЙ БАРЬЕРИСТОК

О.Н.Копылова, О.А. Логутова, Е.М. Нефедова - ПГУ, г. Пенза, Россия

А.А. Иванова - МБОУ ФЭЛ №29

Одним из важнейших элементов системы управления подготовкой спортсменов является комплексный контроль, под которым понимается совокупность организационных мероприятий для оценки различных сторон подготовленности спортсменов, реакций организма на тренировочные и соревновательные нагрузки, эффективности тренировочного процесса, а так же учета адаптационных перестроек функций организма спортсменов (В.А. Булкин, 1988, 1996; В.А. Запаражанов, 1985).

В спортивной практике принято выделять три типа состояний спортсмена: этапное, текущее, оперативное (В.А. Булкин, 1988; В.А. Запаражанов, 1978; В.М. Зациорский, И.А. Тер-Ованесян, 1971). В соответствии с этим выделяют три вида контроля: этапный, текущий, оперативный.

Наиболее важным для нас является этапный контроль. Этапный контроль

проводиться для оценки кумулятивного тренировочного эффекта в мезо- и макроцикле подготовки.

Этапный контроль мы проводим в переломные моменты, когда происходит смена направлений в тренировочном процессе, примерно в одни и те же сроки.

Используемые нами контрольные упражнения для проведения тестирования:

- статического режима (измерение силы подошвенных сгибателей стопы маховой ноги и силы разгибателей голени маховой ноги);
- максимальной силы(определяется с помощью жима, рывка, приседа со штангой);
- взрывной силы(прыжок в длину с места,одинарный, тройной с ноги на ногу, двойной на одной ноге);
- силовой выносливости (подтягивания в висе,приседания на одной ноге,поднимание ног в висе к перекладине, подсчет выполненных упражнений со штангой с фиксированным весом);
- максимальной быстроты движений (используем фиксированное время и подсчитываем количество выполненных следующих упражнений: переносов толчковой ноги через барьер в упоре,то же маховой; смена ног на месте с минимальным отрывом ног от поверхности; приседаний со штангой /толчки, рывки,жим/);
- скоростной выносливости (бег в упоре /продолжительность выполнения упражнения до момента нарушения его правильности в результате утомления/;пробегание фиксированных отрезков как с барьерами так и без них в режиме 80% до ухудшения времени; количество подходов к штанге с фиксированным весом и количеством в подходе);
- способности координировать движения (бег с разных ног на барьеры; расстановка барьеров с чередованием пробега в 3, в5, в 3, в 5 шагов; выполнение новых упражнений по заданию тренера).

- подвижности в суставах (отношение расстояния между пятками в поперечном шпагате к длине ноги в усл.ед; наклон к маховой ноге в барьерном шаге с измерением расстояния от груди до ноги; мост с измерением расстояния от ног до рук);
- работоспособность спортсмена определяется выполнением стандартной тренировочной работы;

Что бы оценить техническую подготовленность барьериста, мы сравниваем время пробега отрезков с барьерами и без них.

Правильность техники определяем визуально в целом и по отдельным деталям. Интерес представляет оценка технической подготовки (старт, атака барьера, сход с барьера, бег между барьерами) и более детальная оценка (движение рук, маховой ноги, толчковой ноги, тела при переходе через барьер).

Литература:

1. Булкин В.А. Педагогическая диагностика как фактор управления двигательной деятельностью спортсменов: Автореф. дис. ...д-ра пед. наук.- М., 1988.- 43 с.
2. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. – СПб.: С.-Петербург. ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1996. – 47 с.
3. Запаражанов В.А. Основы педагогического контроля в легкой атлетике: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – М., 1978. – 48 с.
4. Зациорский В.М., Тер-Ованесян И.А. Вопросы теории и методики педагогического контроля в современном спорте //Теория и практика физической культуры. – 1971. - №4. – С.59-63.

ВОСПИТАНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ В ТРЕНИРОВКЕ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

М.В. Крапчина, А.В. Симаков, А.А. Рогов

ПГУ, г. Пенза, Россия

Современный волейбол характеризуется высокой двигательной активностью волейболистов. Выполнение большого количества прыжковых

игровых действий, технических приемов и большинства тактических комбинаций на протяжении одной игры, или нескольких игровых дней основано на высоком уровне специальной физической подготовки квалифицированных волейболистов. А для того, чтобы выдерживать большие нагрузки, которые волейболист испытывает в продолжительных матчах, и эффективно выполнять технико-тактические действия, без специальной физической подготовки просто не обойтись 1,2.

Для поддержания высокой работоспособности по ходу игры, которая может продолжаться до 3-х часов, и успешной реализации технико-тактического арсенала волейболисты должны обладать высокоразвитыми функциональными возможностями. А с учетом того, что очки разыгрываются в каждом розыгрыше, они должны в полную силу работать в каждом игровом эпизоде, что предъявляет высокие требования к их специальной выносливости.

Специальная выносливость - это выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности.

Она зависит от уровня развития общей выносливости, подготовленности опорно-двигательного аппарата, от силы психических процессов (например, умения терпеть), от экономичности спортивной техники.

Для воспитания специальной выносливости необходимо многократное, высокоинтенсивное, но непродолжительное воздействие нагрузки (в сравнении с развитием общей выносливости), чтобы организм спортсмена работал в условиях кислородного долга, в режиме соревновательного упражнения. Для этой цели используются подготовительные и подводящие упражнения, фрагменты соревновательного упражнения 3.

Специальная выносливость волейболиста объединяет скоростную, прыжковую и игровую выносливость.

Скоростная выносливость - способность волейболиста выполнять технические приемы (атакующие удары, групповое блокирование) и перемещения с высокой скоростью на протяжении всей игры.

Для воспитания скоростной выносливости подбираются упражнения на быстроту, выполняемые многократно и более длительно, чем упражнения для развития быстроты реакции, быстроты перемещения, быстроты одиночного движения.

Средства тренировки: перемещения в различных направлениях с максимальной скоростью, челночный бег (в конце отрезков выполнять падения); многократная имитация блока по всей длине сетки и блокирование нападающих ударов в зонах 2 и 4 одним спортсменом; нападающий удар с разбега из зоны 4 (2, 3) с интенсивностью 5 ударов за 20 с; прием поточных нападающих ударов одним спортсменом и т.п.

Продолжительность одной серии и количество серий при выполнении основных упражнений должны быть такими, чтобы не нарушалась структура технического приема.

Дозировки физической нагрузки:

- продолжительность одной серии - 30 с-2 мин;
- интенсивность - высокая;
- отдых между сериями -1-3 мин;
- количество серий - 5-8.

Упражнения для воспитания скоростной выносливости используют в середине и в конце учебно-тренировочного занятия.

Прыжковая выносливость - способность к многократному повторному выполнению прыжковых игровых действий с оптимальными мышечными усилиями. Проявляется эта выносливость в прыжках для выполнения нападающих ударов, подач, постановки блока и выполнения вторых передач. Чем более локальный характер носит мышечная работа, тем более в анаэробных условиях происходит прыжковая двигательная деятельность. Способность продолжать мышечную работу в «бескислородных» условиях обеспечивается как анаэробными возможностями организма спортсмена, так и волевой подготовкой волейболиста.

Необходимо отметить, что в настоящее время этому качеству предъявляются повышенные требования, т.к. в современном волейболе активно используются атаки и из зоны защиты, подачи в основном выполняются в прыжке, особенно это относится к мужскому волейболу, а связующие игроки стараются выполнять передачи в прыжке, для того чтобы сделать атаки более скоростными.

Средства тренировки: прыжковые упражнения с малыми отягощениями и без отягощений; имитационные и основные упражнения нападающих ударов, блокирования, подач, передач на удар (для связующих игроков).

Дозировка физической нагрузки:

- продолжительность одной серии -1-3 мин;
- интенсивность - без пауз между прыжками;
- отдых между сериями 1-4 мин;
- количество серий - 5-8.

Игровая выносливость - способность вести игру в высоком темпе без снижения эффективности выполнения технико-тактических действий. Она объединяет в себе все виды выносливости и специальные физические качества. Высокий уровень развития аэробных и анаэробных способностей волейболистов – один из главных факторов поддержания высокой работоспособности по ходу игры и успешной реализации всего арсенала технических и тактических средств борьбы 2.

Игровая выносливость совершенствуется путем проведения игр с большим (чем предусмотрено правилами соревнований) количеством партий (6-9), игр неполными составами (45, 43, 35 и т.д.), игр на время. Действенным средством совершенствования игровой выносливости является использование в процессе игры (при достижении счета 5,10,15,20 и в паузах между партиями) упражнений различного тренирующего воздействия (прыжки, падения, челночный бег и т.п.).

Упражнения необходимо выполнять в максимально быстром темпе. В каждой паузе давать упражнения, различные по тренирующему воздействию.

Такой вид тренировочной работы дает возможность совершенствовать технико-тактическое мастерство, способствует развитию специальной работоспособности и волевых качеств.

Применение в тренировочных занятиях нагрузок, превышающих по объему и интенсивности соревновательные нагрузки, дает возможность создать своеобразный запас прочности в проявлении всех видов подготовки.

Игровую выносливость воспитывают в специально-подготовительном, предсоревновательном этапах подготовительного периода.

Литература:

1. Волейбол: Учебник для институтов физической культуры Под ред. Ю.Д. Железняк, А.В. Ивойлова. - М.: Физкультура и спорт, 1991. – 239 с.
2. Волейбол: Учебник для вузов Под общ.ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – 3-е изд. перераб. И доп. - М.: Физкультура и спорт, 2006. – 360 с.
3. Клещев Ю.Н. Волейбол – (Серия «Школа тренера») - М.: Физкультура и спорт, 2005. – 400 с.

ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВКИ ЛЫЖНИКОВ НА ЛЕТНЕМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА

Луткова И. Н., Лутков А.Н. - ПГУ, г. Пенза, Россия

А. Н., Беляев - Республика Беларусь

Развитию физической культуры и спорта в нашей стране уделяется большое внимание. Особое место физкультура и спорт занимают в воспитании детей и подростков. Имеющаяся сеть спортивных школ, спортивных сооружений предоставлены в распоряжение детей и молодежи. В то же время гармоничное развитие юных спортсменов может быть осуществлено только при правильном применении средств и методов тренировки на протяжении многих лет с учетом возрастных и других особенностей организма.

Задачи подготовительного периода в тренировочном процессе лыжника - это укрепление общефизической подготовленности, совершенствование всех функций организма, достижение высокого уровня физических качеств: силы, быстроты, координации движения, гибкости, общей и скоростной выносливости. Наряду с этими качествами в подготовительный период

необходимо развивать качества специфические для данного вида спорта, при этом, чтобы эти качества отвечали современным требованиям техники передвижения лыжника и способствовали росту его спортивных результатов. Непрерывный рост результатов требует поиска и совершенствования средств и методов специальной подготовки гонщика.

Применение специальных упражнений в подготовительном периоде способствует правильному применению техники передвижения на лыжах, более качественному освоению и закреплению основных элементов техники лыжных ходов, развитию необходимых физических качеств. Между тем в методической и научной литературе существуют разноречивые мнения о значимости их применения для совершенствования структуры двигательных функций и развития специальных качеств лыжника-гонщика. Как правило, большая часть рекомендаций основана на практическом опыте и субъективных представлениях ряда авторов. На сегодняшний день недостаточно рекомендаций по методике освоения элементов техники в подготовительном периоде.

Так как подготовительный период является неотъемлемой частью общего процесса круглогодичной тренировки, при этом является важнейшим периодом, предопределяющим успех спортсмена в соревнованиях, и занятия в этот период более объемны и продолжительны. Сохраняя основные принципы тренировки в подготовительном периоде, мы в то же время не можем ее строить по какому-то шаблону, так как с каждым днем возрастает работоспособность организма лыжника, повышается его мышечная сила, возрастает выносливость, быстрота движений, выше становится двигательная координация, и перед спортсменом ставятся новые повышенные требования, а в тренировку включаются новые средства. И все эти средства должны применяться, исходя из особенностей лыжных гонок в условиях сильно пересеченной местности, с высокой общей скоростью передвижения, требующей от лыжника интенсивной работы, как на подъемах, так и на равнинных участках, и даже на пологих спусках. При этом высокую скорость

можно поддерживать только при условии совершенного владения техникой передвижения и на высоком уровне тренированности. Добиваясь всех указанных показателей в специальной подготовке лыжников-гонщиков, нельзя забывать, что тренер имеет дело с не сформировавшимся детским организмом, и использование чрезмерных нагрузок в их подготовке, чрезмерной интенсивности вредна для организма и психики ребенка. Даже в течение одного соревновательного сезона эти чрезмерности могут сказываться на стабильности результатов, но гораздо сильнее они сказываются в дальнейшем на здоровье и работоспособности воспитанников в будущей их жизни, а также спортивной карьере.

На практике часто используются недостаточно эффективные методики развития специальной подготовки юных лыжников-гонщиков, в частности, на летнем этапе подготовительного периода.

Цель работы – изучить особенности тренировочного процесса лыжников-гонщиков (II - I разрядов) в подготовительном периоде.

Задачи:

1. Провести анализ научно-методической литературы по проблеме исследования.
2. Провести педагогическое тестирование спортсменов.
3. Провести анализ полученных результатов исследования.

Объектом исследования в работе выступает методика подготовки лыжников-гонщиков в подготовительном периоде.

Предмет исследования – средства и методы специальной подготовки юных лыжников.

Гипотеза – применение экспериментальной методики тренировки лыжников-гонщиков, позволит повысить уровень развития специальной подготовленности .

Для решения поставленных задач использовались следующие **методы** исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.

2. Педагогические наблюдения.
3. Анализ планов тренировочной работы.
4. Педагогический эксперимент.

Организация исследования

Педагогические наблюдения велись за лыжниками-гонщиками 1996-1997 г.р., которые были разделены на две группы: контрольную и экспериментальную. Каждая группа состояла из 7 мальчиков. В течение двух сезонов (2011–2013 г.г.) наблюдения осуществлялись на базе ПГУ г. Пензы в период летнего учебно-тренировочного сбора. При этом основное внимание уделялось регистрации использования средств и методов, направленных на воспитание специальной выносливости, выполнение объемов тренировочных нагрузок спортсменами и контролировалась интенсивность выполнения основных средств специальной подготовки. Полученные данные регистрировались.

Для решения поставленных задач организован совместный сбор на летнем этапе подготовительного периода в июле, на котором проведены анализ тренировочных нагрузок и небольшое педагогическое исследование. В течение последнего опробованы средства и методы специальной подготовки при выполнении равных объемов тренировочных нагрузок в контрольной группе (КГ) и экспериментальной группе (ЭГ). Перед началом эксперимента выполнены контрольные испытания в кроссе с шаговой имитацией на дистанции 1,5 км, и лыжероллерах коньковым стилем передвижения - 3 км. Затем в течение трех недельных микроциклов проведены тренировочные занятия, на которых в обеих группах использовали средства специальной подготовки. Объемы последней в КГ и ЭГ были одинаковыми. В каждом микроцикле лыжники обязательно выполняли:

1. Кросс с имитацией лыжных ходов 5 км.
2. Передвижение на лыжероллерах 9 км.
3. Передвижение на лыжероллерах 5 км
4. Имитация лыжных ходов в подъем 1,5 км.

5. Смешанное передвижение 10 км.

В качестве вторых тренировок все группы использовали следующие средства:

1. Кросс и ОФП (круговая) 30'
2. Кросс, игры 45'
3. ОФП – 1,5 ч. использовался активный отдых.
4. Велосипед 20 - 25 км.

Все вторые тренировки осуществлялись в восстанавливающем режиме.

Первую неделю обе группы работали по следующему плану:

Первый день - Заезд.

Кросс средней интенсивности 8 км. пульс 140-150 уд./мин. ОРУ- 12'.

Второй день - лыжероллеры 10 км.; равномерный метод, интенсивность на пульсе 150 ± 10 уд./мин.;

Третий день - Лыжероллеры - контрольные испытания - 3 км.

Четвертый день - Активный отдых

Пятый день - Контрольные испытания в кроссе с имитацией – 1,5 км.

Велосипед 40 км.

По завершению эксперимента проведены повторные контрольные испытания в кроссе с шаговой имитацией на дистанции 1,5 км и лыжероллерах коньковым стилем передвижения - 3 км.

В ходе педагогического эксперимента были выявлены более высокие результаты специальной подготовленности лыжников-гонщиков в ЭГ по сравнению с КГ:

- В кроссе с шаговой имитацией (1,5 км) прирост у первых составил 5,4 %, у вторых – 3,2%;
- В гонке на лыжероллерах (3 км) прирост равен соответственно 7,0 % и 4,2 %.

Определены лучшие результаты выступления на соревнованиях спортсменов из ЭГ, чем в КГ в течение двух сезонов:

- В сезоне 2011-2012 г.г. средне групповой результат на соревнованиях

у ЭГ превышал на 2 % результаты спортсменов КГ;

- В 2012-2013 г.г. средне групповой результат ЭГ на 6.3 % превышал результат КГ;

Сказанное обосновывает экспериментальную методику как более эффективную по сравнению с традиционной.

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ В ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДАХ СПОРТА

И. Н. Луткова, М. А. Лутков ПГУ, г. Пенза, Россия

А. С. Батяйкин. - Республика Казахстан

Относительно воспитания выносливости спортсменов высокой квалификации сложилось многокомпонентное понятие, так как уровень ее развития взаимосвязан с рядом факторов: общая выносливость, скоростные возможности, продуктивность технического мастерства, подготовленность опорно-двигательного аппарата и др. [Озолин Н.Г., Зациорский В.М., Матвеев Л.П. и др.]. Эти показатели имеют значение во многих видах спорта, но степень проявления каждого из них и их соотношение в каждом конкретном случае различны в зависимости от специфики спортивной деятельности.

По мнению многих специалистов, к числу основных, ведущих педагогических факторов, от которого зависит уровень развития специальной выносливости в беге, плавании на длинные дистанции, лыжных гонках и др. видах спорта, относятся объем физической нагрузки, ее интенсивность, величина используемых в занятиях отрезков, дистанций, а также методы тренировки [Озолин Н. Г., Макаров А. Н., Дедковский С. М.].

За последние 30 лет в циклических видах спорта – стайерский и марафонский бег, спортивная ходьба, лыжные гонки и др. произошли значительные изменения в подходах к методике тренировки выносливости.

Если в 80-е годы прошлого столетия была тенденция в достижении высоких спортивных результатов через объем тренировки, то в последнее

время появилась другая тенденция - это значительное увеличение интенсивности тренировочных нагрузок, при снижении их объема.

В тренировке на выносливость стали использоваться дополнительные средства подготовки, например: тренировка в условиях среднегорья, в барокамере, горные домики и т.д.

Вместе с тем, у ведущих специалистов в этой области в подходе к увеличению тренировочного объема или дальнейшем росте интенсивности единого мнения нет [Дедковский СМ., Якимов А.М., Хломенок П.Н., Хломенок А.П., Брун С, Грехем Д.].

В настоящее время ведущим положением современной методики тренировки спортсменов высокой квалификации является необходимость увеличения доли скоростной работы в общем объеме нагрузки (бег на средние дистанции, плавание, лыжные гонки и др. виды). Выполнение этого требования в целях повышения уровня развития специальной выносливости связано с поисками тех средств и методов тренировки, которые позволяли бы спортсмену освоить большой объем скоростных нагрузок уже в подготовительном периоде.

Последнее вызывает необходимость пересмотра бытующих до сих пор взглядов на действенность использования тех или иных средств, методов и этапов в развитии выносливости в течение круглогодичного тренировочного процесса.

Отмечая большое значение чередования скоростных нагрузок, многие авторы ограничиваются общими рекомендациями и не приводят конкретных данных о соотношении различных режимов тренировочной работы для эффективного воспитания специальной выносливости [Баранов В., Вакуров С.А., Булышев В.].

В то же время глубокий анализ литературных источников по данному вопросу указывает, что некоторые специалисты или неоправданно завышают эти соотношения в пользу интенсивности, или придают ведущее значение

только значительному объему тренировочных нагрузок [Затопек Э., Куц В., Лидьярд А.].

Объектом исследования является процесс развития у высококвалифицированных спортсменов одного из основных физических качеств – выносливости на различных этапах тренировки.

Предметом исследования данной работы является содержание методов развития выносливости у спортсменов в циклических видах спорта.

Цель работы – определить современные методические положения развития выносливости в циклических видах спорта и установить адекватность средств ее развития на различных этапах круглогодичной тренировки спортсменов высокой квалификации.

Задачи исследования:

1. Установить основные факторы, определяющие развитие выносливости спортсменов в циклических видах спорта.
2. Исследовать современные направления методик тренировки специальной выносливости в разных видах спорта.
3. Дать обоснование использования средств и методов развития выносливости на различных этапах тренировки спортсменов.

Основными **методами** исследования являлись:

- анализ данных научно-методической литературы;
- разработка моделей тренировки выносливости в круглогодичной подготовке спортсменов.

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

М.А. Лутков, И.Н. Луткова,

ПГУ, г. Пенза, Россия

Оздоровление студенческой молодежи, профилактическая направленность занятий физической культурой рассматриваются как приоритетные в национальной политике страны. В связи с этим важное значение придаётся

физическому здоровью нации, так как нездоровая молодежь не может способствовать развитию современного общества.

Так ограничение двигательной активности у молодых людей вызывает ряд функциональных расстройств, что способствует развитию ряда заболеваний. Особенно остро стоит проблема здоровья студенческой молодёжи.

За последнее десятилетие явно прослеживается тенденция увеличения количества студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Так, педагогическое наблюдение, проводимое в Пензенском государственном университете, показало, что 10 лет назад их было 18% от общего количества студентов, а в настоящее время их уже около 38%.

Только учебные занятия физической культурой в вузе (160 минут в неделю) не в состоянии обеспечить ни восстановление функционального состояния повреждённых заболеванием органов и систем, ни даже восполнить двигательную недостаточность. Сниженный общий уровень физических нагрузок на занятиях физической культуры, вызванный необходимостью обеспечить восстановление реакций кровообращения и дыхания, включение большого количества дыхательных упражнений и пауз, заполняемых спокойным дыханием, уменьшают как объём, так и интенсивность мышечной деятельности студентов специальной медицинской группы. Вместе с тем число пропусков занятий у этого контингента также оказывается большим из-за повышенной заболеваемости.

Таким образом, без дополнительных, проводимых вне расписания занятий, действительного оздоровительного успеха, проводимая преподавателем вуза работа, обеспечить не может. Важно понять, что такие «вне-учебные» формы физического воспитания в общем бюджете времени занимают весьма существенное место. Только лишь 20-30 минут самостоятельных ежедневных занятий физическими упражнениями плюс один час таких занятий в воскресенье составят 180-200 минут дополнительного времени двигательной активности студентов в неделю.

Как показывает практика, что положительный эффект физического воспитания студентов с ослабленным здоровьем во многом зависит от

заинтересованности их в самостоятельных занятиях физическими упражнениями. На первом этапе работы перед нами стояла задача, каким же образом заинтересовать студентов с ослабленным здоровьем к дополнительным занятиям физическими упражнениями.

Опыт физического воспитания студенческой молодёжи свидетельствует о том, что сильным побудительным стимулом к занятиям физическими упражнениями является стремление к гармоническому развитию и хорошему телосложению. Эти **эстетические** мотивы для молодых людей 17-19 лет оказываются намного более действенными стимулами к самостоятельным занятиям, чем соображения восстановить своё здоровье после перенесённого заболевания.

Таким образом, **преподаватель**, если он хочет получить максимальный результат от своей работы, **разъясняет** молодым людям в наиболее деликатной и ненавязчивой форме, что самым эффективным средством для преобразования своего тела ПО законам красоты является физическая культура. При помощи самостоятельных занятий физическими упражнениями они могут значительно улучшить своё телосложение и осанку и тем самым приблизиться в своём физическом развитии к эстетическому идеалу, приобретая столь ценную среди молодёжи привлекательность, совершенство и красоту форм тела.

Студентам с ослабленным **здоровьем** самостоятельные занятия физическими упражнениями желательно проводить на свежем воздухе - в парке, сквере, лесу, то есть сочетать физкультуру с закаливанием. В занятие включаются общеразвивающие и дыхательные упражнения, различные виды ходьбы и бега, упражнения на растягивание и расслабление мышц; в зимнее время - лыжные прогулки. Для того чтобы подобрать нужные упражнения и правильно **дозировать** нагрузку преподавателю физической культуры нужно иметь полное представление о болезнях каждого студента, знать его функциональные **возможности**, физическое развитие и подготовленность.

Для обеспечения наибольшей результативности самостоятельных занятий физическими упражнениями важно, чтобы каждый студент специальной

медицинской группы выполнял ежедневно утреннюю гигиеническую гимнастику (с теми коррективами, которые в неё внёс преподаватель). К сожалению, эта форма занятий физическими упражнениями по сравнению с другими оценивается студентами как «не престижная». Однако утренняя гигиеническая гимнастика создаёт в организме «рабочую установку», ликвидирует неблагоприятные последствия гипокинезии и подготавливает нервную систему, двигательный аппарат и внутренние органы к предстоящей деятельности.

Утренняя гимнастика таит в себе реально осуществимые резервы здоровья. В том, что это действительно так, убеждают подсчёты коэффициента полезного действия стимулирующего эффекта занятий утренней гимнастикой. Эффект каждого такого 10-минутного занятия составляет 15-20% повышения работоспособности и сохраняется, постепенно снижаясь, до 2-3 часов. На протяжении всего года такой эффект обеспечивается за счёт 60,8 ч занятий утренней гимнастикой (10 мин x 365 дней = 3650 мин, или 60,8 ч). Каждый час этих занятий, соответственно, обеспечивает в среднем 0,04% возросшей работоспособности [1].

В комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики включают в определённой последовательности упражнения в потягивании, сочетающиеся с подниманием рук и глубоким дыханием, упражнения с мячами или гантелями (2-5 кг) в положении лёжа и сидя, упражнения для ног, туловища, брюшного пресса, маховые движения, наклоны и т.д. Заканчивается комплекс дыхательными упражнениями и ходьбой, после чего следуют водные процедуры. Нагрузку при выполнении комплексов упражнений утренней гимнастики необходимо дифференцировать в зависимости от самочувствия [3].

Как показывает практика, значительно возрастает роль самостоятельных занятий физическими упражнениями в сохранении и укреплении здоровья студенческой молодёжи. Поэтому преподавателю вуза необходимо пробудить у студентов желание самостоятельно заниматься физическими упражнениями и формировать положительную мотивацию и психологическую установку на ежедневные занятия физической культурой.

Литература:

1.Булич Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах. - М: Высш.шк., 1986.

2.Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни. - М.: Флинта: Кегоса - А, 1999.

3.Дубровский В.И. Лечебная физическая культура. - М: ВЛАДОС, 2001.

О ТЕХНИКЕ БЕГА НА ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ

Е.В. Мастерова, О.В. Терехина, Г.А. Соломатина - ПГУ, г. Пенза, Россия

Н.Г. Демкина - МБОУ СОШ №76 г. Пенза, Россия

Бег на длинные дистанции начинается с высокого старта. В беге на 5000 и 10000- общий старт на вираже. По сигналу спортсмен начинает бег, делая первые шаги в большом наклоне, который постепенно уменьшается. Длина шагов и скорость бега увеличиваются, и спортсмен переходит к свободному бегу. Во время бега туловище бегуна слегка наклонено вперед или вертикально. Небольшой наклон позволяет лучше использовать отталкивание. При большом наклоне затрудняется вынос вперед согнутой ноги, от этого уменьшается длина шага, а следовательно и скорость бега. Кроме того, при большом наклоне постоянно напряжены мышцы, удерживающие туловище в положении наклона. Отсутствие же наклона ухудшает условие отталкивания, хотя улучшает возможность выноса вперед маховой ноги. При правильном положении туловища создается благоприятное условие для работы мышц и внутренних органов.

Во время бега наклон туловища изменяется в пределах 2-3 градусов: увеличивается к моменту отталкивания и уменьшается в момент приземления. Положение головы существенно влияет на положение туловища. Голова держится прямо, взгляд направлен вперед. В технике бега самое важное – это движение ног. Нога, немного согнута, ставится на грунт упруго (эластично) передней частью стопы с последующим опусканием на всю стопу. Постановка ноги на переднюю часть стопы позволяет эффективнее использовать эластичные свойства мышц стопы и голени, активно участвующие в отталкивании, носки почти не разворачиваются в стороны.

Эффективное отталкивание характеризуется выпрямлением ноги во всех суставах. Угол отталкивания в беге равен примерно 50-55 градусов. Если у ведущих бегунов на средние дистанции высота подъема бедра маховой ноги достигает почти до горизонтали, то бегуны на длинные дистанции меньше поднимают бедро маховой ноги вверх. Мышцы ноги, закончившей

отталкивание, расслабляются в полете, и нога, сгибаясь в коленном суставе, быстро выносится вперед. В момент вертикали или когда бедро маховой ноги выйдет несколько вперед по отношению к опорной ноге, маховая нога согнута больше всего. Согнутую ногу можно быстрее вынести вперед, однако это сгибание должно быть не принужденным при наибольшей раскрепощенности мышц-антагонистов. Большая скорость движения бедра вперед и умение расслаблять мышцы в момент маха влияют на величину угла сгибания маховой ноги в коленном суставе. У разных бегунов он колеблется в пределах 25-50 градусов.

Длина шага бегунов на длинные дистанции равна 160-200 см и непостоянна даже у одних и тех же спортсменов. Амплитуда движения рук зависит от скорости бега. Кисти при движении вперед не пересекают средней линии тела и поднимаются примерно до уровня ключицы, при движении назад доходят до задней линии туловища (если смотреть на бег сбоку). Руки двигаются маятникообразно, пальцы свободно сложены, предплечья не напряжены, плечи не поднимаются вверх. К концу дистанции вследствие утомления некоторые бегуны отклоняют туловище назад. Такое положение туловища не способствует эффективности бега, так как усилия при отталкивании направляются больше вверх. Ритм дыхания зависит от индивидуальных особенностей и скорости бега. При небольшой скорости бега одно дыхание выполняется на 6 шагов, с увеличением скорости бега – на 4 шага (2 шага- вдох, 2 шага – выдох), иногда – на 2 шага.

Литература:

1..Легкая атлетика: учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений /А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – 4-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 464с.

ОСОБЕННОСТИ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЖЕНСКОГО ОРГАНИЗМА В СПРИНТЕ

Е.В. Мастерова, О.В. Терехина, - ПГУ, г. Пенза, Россия

Н.Г. Демкина - МБОУ СОШ №76 г. Пенза, Россия

В настоящее время рост участия женщин в спортивном движении, достижениях ими ведущих позиций в спорте на национальном и мировом уровнях вызывают большой интерес общественности к развитию женского спорта. В последние годы у мужчин и у женщин наблюдается тенденция к сближению характера, построения, объема тренировочного процесса и уровней их высших достижений [В.К. Бальсевич 2001, Н.А. Фомин 2001 и др.].

Как показывает анализ литературных данных, влияние спортивной тренировки на адаптационные возможности организма, а также тренировочный комплекс с учетом полового диморфизма разработан недостаточно, а морфофункциональные характеристики обычных женщин не вполне применимы к оценке функциональных возможностей женщин-спортсменок, демонстрирующих высокие спортивные результаты [А.Г. Дембо 1988, Т. Соха 2002 и др.]. Поэтому актуальной проблемой остается разработка научно-методических основ оптимизации тренировочных нагрузок и планирование средств восстановления и стимуляции работоспособности, позволяющих добиваться высоких спортивных результатов без угрозы для здоровья женщины [Б.А. Никитюк 1984, В.Н. Селуянов 1987 и др.]. Максимальная ориентация на индивидуальные особенности спортсменки, строгое соответствие функциональным возможностям планируемых тренировочных и соревновательных нагрузок, характер отдыха, питания, средств восстановления содержат в себе значительные резервы повышения эффективности спортивной тренировки, в том числе и в женской легкой атлетике.

В настоящее время ни у кого не вызывает сомнения то, что восстановление – неотъемлемая часть тренировочного процесса, не менее важная, чем сама тренировка. Поэтому практическое использование различных восстановительных средств в системе подготовки женщин-легкоатлеток –

важный резерв для дальнейшего повышения эффективности тренировки.

Научными исследованиями установлено, что при интенсификации спортивной тренировки, а также применение больших по объему специализированных нагрузок в женской легкой атлетике, важное значение имеет использование разнообразных средств и методов восстановления. Влияние спортивной тренировки на организм описано во многих учебниках и монографиях, но практически все они посвящены мужчинам. Убедительные темпы роста спортивных результатов женщин повышают интерес специалистов в области спортивной физиологии и медицины. Вместе с тем любой специалист, серьезно занимающийся проблемой женского спорта, согласится, что современные знания о возможностях женского организма намного меньше того, что еще необходимо узнать.

Особое значение для определения функциональных и адаптационных возможностей женщин имеет анализ уровня спортивных результатов с позиции полового диморфизма. Анализ влияния диморфических различий на уровень спортивных результатов свидетельствует о том, что в разных видах спорта эти различия неодинаковы: наибольшие различия проявляются в видах спорта с необходимостью проявления силовых и скоростно-силовых качеств.

Современный уровень знаний не позволяет определить, какие факторы обуславливают различия уровня спортивных результатов между мужчинами и женщинами в спринтерском беге. Многие ученые указывают на генетический фактор. Мы полагаем, что основной причиной является недостаток научных исследований в области скоростно-силовой подготовки женщин. Построение тренировочного макроцикла должно быть физиологически обосновано, и учитывать возрастные особенности формирования основных физиологических характеристик, обеспечивающих высокие результаты в данном виде спорта. Только совершенствование методики тренировки, особенно на начальных этапах, сможет обеспечивать дальнейший рост спортивного мастерства легкоатлетов, поскольку это будет способствовать проявлению функциональных резервов организма женщины. В целом можно сказать, что

особенности такого сложного и многокомпонентного двигательного качества как сила, в легкой атлетике исследованы недостаточно полно. Кроме того, имеющиеся знания об адаптационных особенностях женского организма и его реакциях на интенсивные, часто экстремальные тренировочные и соревновательные нагрузки, также явно недостаточны, а имеющиеся данные о резервах организма обычных женщин не вполне применимы к оценке функциональных возможностей женщин-спортсменок, демонстрирующих высокие спортивные результаты.

Помимо околосуточных индивидуальных биоритмов, о которых говорилось ранее, для женщин характерна большая подверженность депрессии, стрессам, нервным заболеваниям. Психика спортсменок характеризуется большей эмоциональной лабильностью. В связи с этим, особенно внимательно следует относиться к использованию средств спортивной тренировки, которые сопровождаются сильным эмоциональным возбуждением, которые, в свою очередь, уже являются большой физиологической нагрузкой [Радзиевский П.А. 1990].

По нашему мнению, на сегодняшний день фундаментальные проблемы женской легкой атлетики могут быть сведены к четырем основным вопросам:

- что лимитирует уровень достижений в избранном виде спорта (выбор оптимального возраста для начала занятий данным видом спорта, проблема факторной структуры спортивной работоспособности); какие средства и методы тренировки оказывают наибольшее воздействие на лимитирующие факторы спортивной работоспособности (проблема наиболее эффективных средств и методов тренировки); как лучше всего построить тренировку, чтобы достичь наибольшего прироста спортивного результата (проблема оптимально построения тренировочного процесса); как можно корректировать и видоизменять воздействие традиционных тренировочных средств с использованием внутрине тренировочных и внесоревновательных факторов в системе подготовки женщин-легкоатлеток (проблема планирования средств восстановления и стимуляции работоспособности в процессе подготовки спортсменок).

Результаты научных исследований и передовой научный опыт показали, что для повышения качества и эффективности учебно-тренировочного процесса в женской легкой атлетике следует обязательно планировать и практически использовать комплексы восстановительных средств.

Не вызывает сомнения то, что восстановление – неотъемлемая часть системы подготовки, не менее важная чем, рациональный режим нагрузок. Единство тренировки, соревнований и восстановления – основа правильно построенной подготовки женщин-спортсменок. При планировании восстановительных мероприятий важно учитывать, что их общая направленность и интенсивность во многом зависят от периода тренировочного процесса и задач конкретного микроцикла. При этом необходимо учитывать характер протекания процессов утомления и восстановления в организме спортсменок после отдельных занятий.

Подбор восстановительных средств, удельный вес того или иного из них, их сочетание, дозировка, продолжительность и тактика использования обусловлены конкретным состоянием спортсменки, его здоровьем, уровнем тренированности, индивидуальной способностью к восстановлению, особенностями ОМЦ, этапом и используемой методикой тренировки, характером проведенной и предстоящей тренировочной работы, режимом спортсменки, фазой восстановления и др.

МЕЖПРЕДМЕТНАЯ СВЯЗЬ В ПОДВИЖНЫХ ИГРАХ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

А.И. Можаров, М.Г. Советов, Г.В.Боков

ПГУ, г. Пенза, Россия

Подвижные игры на уроках физической культуры начальной школы занимает ведущее место. На всем историческом пути развития человечества игра всегда имела огромное значение в воспитании, образовании и развитии подрастающего поколения. С их помощью решались задачи - всестороннего

физического развития, формирования необходимых умений и навыков, освоения окружающей действительности. То есть, подвижная игра всегда имела дидактическую направленность. [2,4]

Межпредметная связь в дидактических играх выполняет важную роль в обозначении междисциплинарных отношений между школьными предметами, явлениями и процессами реальной действительности. Разнообразные формы и методы её выражения в учебно-воспитательном процессе, выполняют образовательные, развивающие и воспитывающие функции. [1, 2, 4]

Дидактическая направленность физического воспитания - востребованная необходимость. Именно "физическая культура" тесно контактирует с другими предметами общеобразовательного цикла, причем естественнонаучные знания находят свое отражение в различных элементах физической культуры.

Использование дидактических игр в физическом воспитании школьников начальных классов педагогически целесообразно, так как дети этого возраста уже обладают достаточным запасом знаний, чтобы применять их в различных жизненных ситуациях.

Одна из наиболее интересных форм физкультурной работы с младшими школьниками - подвижная игра дидактической направленности с элементами межпредметной связи. Проведение таких игр позволяет педагогу закреплять у учащихся естественнонаучные знания различных школьных предметов, развивать физические качества, воспитывать нравственные качества и, в конечном счёте, способствовать всестороннему гармоничному развитию школьника. [3]

Во многих используемых нами дидактических играх интеллектуальное задание выполняется в процессе двигательного действия, как правило, в его середине. В предлагаемых играх-викторинах участники выполняют интеллектуальное задание (отвечают на вопрос учителя) в начале двигательного действия. Выбор правильного ответа на вопрос определяет характер двигательного действия и направление в пространстве игры. Проведение таких подвижных игр дает возможность педагогу моделировать

игровые ситуации близкие к практической деятельности, а это, в свою очередь, позволит ученикам реально приблизиться к жизненной действительности и в игровой соревновательной деятельности применить полученные знания по другим предметам.

Игра. «Какие бывают слова?». Для 1 класса.

Цели и задачи. Закрепление знаний по русскому языку, развитие внимания, быстроты, скорости реакции.

Подготовка к игре. На одном конце зала образуются три дома, обозначающие «слова-названия», «слова-указатели», «слова-помощники». Участники строятся на противоположной стороне зала, на стартовой линии.

Проведение игры. Учитель называет слово «школа» - это слово-название и ученики бегут в соответствующий дом - «слова-названия». Игрок, занявший дом первым получает 3 очка, второй - 2, третий – одно, а тот, кто прибежит последним или выберет другой дом, получает штрафное очко. После этого игра возобновляется. Учитель называет другое слово.

Определение победителя. Побеждает игрок, набравший больше очков.

Игра «Быстрые ракеты». Для 1 – 2 классов.

Цели и задачи. Закрепление умений и навыков ЗОЖ (профилактика простудных заболеваний). Развитие внимание, быстроты, ловкости.

Подготовка к игре. Готовятся вопросы для интеллектуального задания игры: регулярно закаляться, носить марлевую повязку, вступать в контакт с больным, регулярно употреблять в пищу лук и чеснок, принимать витамины, пить воду из одного стакана с больным, выбегать на улицу в мороз без верхней одежды, не мыть руки после пребывания в местах скопления людей, регулярно проветривать помещение, делать профилактические прививки и т. п.

В противоположных сторонах спортивного зала мелом рисуются ракеты с местами для пассажиров в количестве на одно меньше числа игроков. Ракеты летят на разные планеты: к планете «Здоровья» и планете «Болезни».

Проведение игры. Игроки встают на центральной линии зала в одну шеренгу и хором говорят: «Ждут нас быстрые ракеты, для полета на планеты,

на какую захотим, на такую полетим, но в игре один секрет, **«здоровье»** выбрать или **«вред»!** Учитель говорит: - «регулярно употреблять свежие фрукты и овощи» - это полезно и игроки бегут к ракетам «Здоровья». Опоздавший игрок, и игроки, побежавшие к ракете «Болезни», получают штрафные очки.

Игроки строятся в центре зала и выполняют приседания и говорят «речевку» игры, а учитель задает следующий вопрос: «выбегать на улицу в мороз без верхней одежды» - это приводит к простудным заболеваниям. Игроки занимают места в ракете «Болезни». Игра повторяется 10 – 15 раз.

Подведение итогов игры. Учитель указывает на ошибки, допущенные учениками в ходе игры, и отмечает игроков, не набравших штрафные баллы.

Игра "Догони соперника". Для 2 – 4 классов.

Цели и задачи. Закрепление знаний частей речи. Развитие быстроты и координации движений.

Подготовка к игре. Участники делятся на две команды и строятся в центре зала на расстоянии трех метров друг от друга. На противоположных концах зала мелом чертятся линии – "дома". Одна команда называется **"именем существительным"**, другая **"именем прилагательным"**.

Проведение игры. Учитель называет слова имена прилагательным или существительные. Команда под этим именем старается догнать игроков противоположной команды, а те - убежать в свой «домик». Игроки, которых догнали, встают в команду соперников. Игра проводится несколько раз.

Побеждает команда, в составе которой окажется больше игроков.

Проведение подобных игр позволяет учителю удерживать внимание учеников на высоком уровне, вносить в занятие особую эмоциональную окраску. После таких занятий учащиеся легче переключаются на тематику других школьных предметов и лучше усваивают учебный материал.

Литература:

1. Давыдов В.В. Российская педагогическая энциклопедия / В.В. Давыдов. - М.: Научное изд-во Большая Российская энциклопедия, 1999. - 607с.

2. Ковалько В. И. Здоровье-сберегающие технологии. 1 - 4 классы. – М.: Вако, 2004.

3. Можаров А.И., Пашин А.А. Подвижные игры с межпредметной связью в физическом воспитании младших школьников: Монография / А.И. Можаров, А.А. Пашин. - Пенза: Изд-во ПГПУ им. В.Г. Белинского, 2012 – 296 с.

4. Федорова В. Н., Кирюшкин Д. М. Межпредметные связи – М., Педагогика, 1989.

ДИДАКТИЧЕСКИЕ ИГРЫ-ВИКТОРИНЫ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

А.И. Можаров, М.Г. Советов, Г.В. Боков

ПГУ, г. Пенза, Россия

В физическом воспитании начальной школы педагоги всегда отдают приоритет подвижным играм, с помощью которых предоставляется возможность решать многие образовательные и развивающие задачи. Особое место во всем многообразии подвижных игр занимают дидактические игры, с помощью которых учитель может формировать у учащихся необходимые умения и навыки, создавать условия осваивать окружающую действительность, социально ориентированную модель поведения. [2,4]

Междисциплинарные отношения между школьными предметами, явлениями и процессами реальной действительности явно прослеживаются в дидактических играх. Разнообразные формы и методы этих отношений выражаются в построении всего учебно-воспитательного процесса начальной школы и выполняют образовательные, развивающие и воспитывающие функции. [1, 2, 4]

Дидактическая направленность физического воспитания - востребованная необходимость. Именно "физическая культура" тесно контактирует с другими предметами общеобразовательного цикла, причем естественнонаучные знания находят свое отражение в различных элементах физической культуры.

Использование дидактических игр в физическом воспитании школьников начальных классов педагогически целесообразно, так как дети этого возраста

уже обладают достаточным запасом знаний, чтобы применять их в различных жизненных ситуациях.

Одна из наиболее интересных форм физкультурной работы с младшими школьниками - подвижная игра дидактической направленности с элементами межпредметной связи. Проведение таких игр позволяет педагогу закреплять у учащихся естественнонаучные знания различных школьных предметов, развивать физические качества, воспитывать нравственные качества и, в конечном счёте, способствовать всестороннему гармоничному развитию школьника. [3]

Во многих используемых нами дидактических играх интеллектуальное задание выполняется в процессе двигательного действия, как правило, в его середине. В предлагаемых играх-викторинах участники выполняют интеллектуальное задание (отвечают на вопрос учителя) в начале двигательного действия. Выбор правильного ответа на вопрос определяет характер двигательного действия и направление в пространстве игры. Проведение таких подвижных игр дает возможность педагогу моделировать игровые ситуации близкие к практической деятельности, а это, в свою очередь, позволит ученикам реально приблизиться к жизненной действительности и в игровой соревновательной деятельности применить полученные знания по другим предметам.

Игра. «Какие бывают слова?». Для 1 класса.

Цели и задачи. Закрепление знаний по русскому языку, развитие внимания, быстроты, скорости реакции.

Подготовка к игре. На одном конце зала образуются три дома, обозначающие «слова-названия», «слова-указатели», «слова-помощники». Участники строятся на противоположной стороне зала на стартовой линии.

Проведение игры. Учитель называет слово «школа» - это слово-название и ученики бегут в соответствующий дом - «слова-названия». Игрок, занявший дом первым получает 3 очка, второй - 2, третий – одно, а тот, кто

прибежит последним или выберет другой дом, получает штрафное очко. После этого игра возобновляется. Учитель называет другое слово.

Определение победителя. Побеждает игрок, набравший больше очков.

Игра «Быстрые ракеты». Для 1 – 2 классов.

Цели и задачи. Закрепление умений и навыков ЗОЖ (профилактика простудных заболеваний). Развитие внимания, быстроты, ловкости.

Подготовка к игре. Готовятся вопросы интеллектуальное задание: регулярно закаляться, носить марлевую повязку, вступать в контакт с больным, регулярно употреблять в пищу лук и чеснок, принимать витамины, пить воду из одного стакана с больным, выбегать на улицу в мороз без верхней одежды, не мыть руки после пребывания в местах скопления людей, регулярно проветривать помещение, делать профилактические прививки и т. п.

В противоположных сторонах спортивного зала мелом рисуются ракеты с местами для пассажиров в количестве на одно меньше числа игроков. Ракеты летят на разные планеты: к **планете «Здоровья»** и **планете «Болезни»**.

Проведение игры. Игроки встают на центральной линии зала в одну шеренгу и хором говорят: «Ждут нас быстрые ракеты, для полета на планеты, на какую захотим, на такую полетим, но в игре один секрет, **«здоровье»** выбрать или **«вред»!** Учитель говорит: - «регулярно употреблять свежие фрукты и овощи» - это полезно и игроки бегут к ракетам **«Здоровья»**. Опоздавший игрок, и игроки, побежавшие к ракете **«Болезни»**, получают штрафные очки.

Игроки строятся в центре зала и выполняют приседания и говорят «речевку» игры, а учитель задает следующий вопрос: «выбегать на улицу в мороз без верхней одежды» - это приводит к простудным заболеваниям. Игроки занимают места в ракете **«Болезни»**. Игра повторяется 10 – 15 раз.

Подведение итогов игры. Учитель указывает на ошибки, допущенные учениками в ходе игры, и отмечает игроков, не набравших штрафные баллы.

Игра "Догони соперника". Для 2 – 4 классов.

Цели и задачи. Закрепление знаний частей речи. Развитие быстроты и координации движений.

Подготовка к игре. Участники делятся на две команды и строятся в центре зала на расстоянии трех метров друг от друга. На противоположных концах зала мелом чертятся линии – "дома". Одна команда называется **"именем существительным"**, другая **"именем прилагательным"**.

Проведение игры. Учитель называет слова имена прилагательным или существительные. Команда под этим именем старается догнать игроков противоположной команды, а те - убежать в свой «домик». Игроки, которых догнали, встают в команду соперников. Игра проводится несколько раз.

Побеждает команда, в составе которой окажется больше игроков.

Проведение подобных игр позволяет учителю удерживать внимание учеников на высоком уровне, вносить в занятие особую эмоциональную окраску. После таких занятий учащиеся легче переключаются на тематику других школьных предметов и лучше усваивают учебный материал.

Литература:

1. Давыдов В.В. Российская педагогическая энциклопедия / В.В. Давыдов. - М.: Научное изд-во Большая Российская энциклопедия, 1999. - 607с.
2. Ковалько В. И. Здоровье-сберегающие технологии. 1 - 4 классы. – М.: Вако, 2004.
3. Можаров А.И., Пашин А.А. Подвижные игры с межпредметной связью в физическом воспитании младших школьников: Монография / А.И. Можаров, А.А. Пашин. - Пенза: Изд-во ПГПУ им. В.Г. Белинского, 2012 – 296 с.
4. Федорова В. Н., Кирюшкин Д. М. Межпредметные связи – М., Педагогика, 1989.

ИГРОВЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ КАК ОСНОВА ПОСТРОЕНИЯ СКОРОСТНО- СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ

Д.И. Нестеровский

ПГУ, г. Пенза, Россия

Баскетбол относится к видам спорта с ярко выраженным акцентом на исключительно высокий уровень развития скоростно-силовых качеств.

К скоростно-силовым действиям в баскетболе причисляют:

- рывки на высокой скорости, как разновидность передвижений баскетболистов или как составная часть скоростных технических приемов в нападении и в защите;
- прыжки в сочетании с элементами техники игры на максимальной или оптимальном уровне взрывных мышечных усилий в условиях активного противодействия соперников;
- технические приемы, включающие скоростные передачи на близкие и средние дистанции, а также передачи на значительное расстояние.

Для современного баскетбола характерно выполнение всех ведущих технических действий на высокой скорости, а эффективность их в значительной степени определяется способностью проявлять усилия максимальной мощности в кратчайшее время при сохранении оптимальной амплитуды движений, связанных с прыжками и метаниями. Эффективность игровой деятельности уже на начальном этапе подготовки баскетболистов в решающей мере зависит от уровня развития их скоростно-силовых качеств.

Структура игровой соревновательной деятельности баскетболистов высокой квалификации является определяющим фактором построения тренировочного процесса на различных этапах становления спортивного мастерства. Анализ статистических данных отечественных команд, занимающих лидирующие позиции в Чемпионатах БЕКО-ПБЛ и Суперлиги

России, позволил определить показатели высокорослых баскетболистов, непосредственно связанные с проявлением их скоростно-силового потенциала (таблицы 1,2).

Количество набираемых в одном матче очков у центровых и тяжелых форвардов Чемпионата БЕКО-ПБЛ колеблется от 14,3 (КаймакоглуКонстантинос, УНИКС) до 8,0 (Каун Александр ЦСКА) (таблица 1). В среднем высокорослые игроки ведущих российских команд приносят в копилку своих команд по 11,2 очка. Львиная доля набранных очков приходится на 2-очковые броски - в среднем по 3,2 результативных броска за игру (при разбросе от 1,3 до 5,0 попаданий). При этом средняя результативность составляет 58,3%.

3-очковые броски высокорослыми игроками преимущественно используются эпизодически (в среднем 0,5 попадания за игру), хотя в арсенале некоторых баскетболистов современной формации (КаймакоглуКонстантинос, УНИКС; Яковенко Артем, Н.Новгород; Хряпа Виктор, ЦСКА и др.) дальний бросок становится все популярнее.

Этот факт свидетельствует о стремлении к универсализации высокорослых баскетболистов передней линии нападения в современном баскетболе. Однако, все же решающее значение в технико-тактической подготовленности баскетболистов №№5 и 4 принадлежит атакующим действиям со средней и ближней дистанции. Причем не секрет, что все бросковые действия с игры в современном баскетболе выполняются в прыжке после отталкивания 1-й или 2-мя ногами. И повышение их результативности напрямую зависит от оптимального уровня проявления скоростно-силовых качеств баскетболиста в структуре выполнения бросковых движений.

Высокая степень корреляции обнаружена между уровнем развития прыгучести и эффективностью овладения мячом при борьбе за подбор на обоих щитах. В среднем высокорослые баскетболисты делают 5,4 подборов за игру (4 – свой щит; 1,4 – чужой). Лучший показатель у Александра Марича

(Локомотив-Кубань) – 8,2 подбора (5,9 СЩ+2,3 ЧЩ).

Значима роль скоростно-силовых качеств при выполнении так называемых блок-шотов – накрываний мяча при бросках. В среднем высокорослые баскетболисты за игру применяют этот прием 0,7 раз. Лидирующая позиция принадлежит Сергею Моне (Химки) – 1,2 блок-шота за игру.

Без должного развития скоростно-силовых качеств нельзя рассчитывать на успешность выполнения в баскетбольных матчах результативных передач и перехватов мяча. Хотя эти компоненты игровой деятельности и не являются определяющими в игре высокорослых баскетболистов (1,1 атакующая передача, 0,5 перехвата за игру), они, безусловно, влияют на конечный результат игрового противоборства и требуют постоянного совершенствования.

Отмеченные тенденции характерны и для сильнейших высокорослых игроков Суперлиги России (таблица 2). За игру баскетболисты передней линии нападения набирают в среднем 11,0 очков, совершают 5,5 подборов, 0,7 блок-шотов. Лидером по набранным очкам является Алексей Кузнецов (Рускон-Мордовия) – 15,3 очка (3,3 с дальней дистанции; 9,0 из двухочковой зоны; 3,0 с линии штрафного броска), больше всех подборов на счету Павла Подколызина (Новосибирск) – (8,1 ВС: 5,7 СЩ + 2,4 ЧЩ), чаще других накрывает броски соперников Александр Рындин (Юрга-Университет) – 1,6 БШ.

Основой построения скоростно-силовой подготовки высокорослых игроков должна служить структура соревновательной деятельности баскетболистов высокой квалификации. Выявленные количественно-качественные характеристики игровой деятельности квалифицированных баскетболистов, непосредственно связанные с уровнем развития скоростно-силовых качеств их верхних и нижних конечностей, позволяет экстраполировать полученные данные на учебно-тренировочный процесс с высокорослыми игроками на различных этапах становления их спортивного мастерства.

**Таблица 1. Игровые показатели высокорослых игроков ведущих клубов России
Чемпионата БЕКО-ПБЛ (сезон 2012-2013 гг.)**

№	Фамилия Имя Команда	Игры	Очки	2 очк.		3 очк.		Штраф.					Подборы						
				3/В	%	3/В	%	3/В	%	АП	ПХ	БШ	СЩ	ЧЩ	Вс	ПТ	ФС	Ф	Время
18	<u>Каймакоглу</u> Константинос УНИКС	19	272 14.3	67/121 3.5/6.4	55.4	27/79 1.4/4.2	34.2	57/67 3.0/3.5	85.1	39 2.1	30 1.6	9 0.5	79 4.2	31 1.6	110 5.8	34 1.8	54 2.8	52 2.7	558:44 29:24
21	<u>Маврокефалидис</u> Лукас Спартак СПб	23	317 13.8	116/221 5.0/9.6	52.5	10/36 0.4/1.6	27.8	55/70 2.4/3.0	78.6	49 2.1	21 0.9	15 0.7	86 3.7	42 1.8	128 5.6	51 2.2	43 1.9	62 2.7	576:59 25:05
7	<u>Брежец</u> Примож Н. Новгород	17	214 12.6	82/143 4.8/8.4	57.3	2/10 0.1/0.6	20.0	44/67 2.6/3.9	65.7	10 0.6	4 0.2	11 0.6	51 3.0	38 2.2	89 5.2	15 0.9	56 3.3	23 1.4	455:30 26:48
12	<u>Крстич</u> Ненад ЦСКА	26	310 11.9	109/180 4.2/6.9	60.6	0/0 0/0	0	92/116 3.5/4.5	79.3	25 1.0	8 0.3	15 0.6	74 2.8	41 1.6	115 4.4	40 1.5	96 3.7	46 1.8	529:04 20:21
22	<u>Марич</u> Александр Локомотив-Кубань	25	298 11.9	106/183 4.2/7.3	57.9	0/1 0/0.0	0.0	86/112 3.4/4.5	76.8	18 0.7	27 1.1	11 0.4	147 5.9	58 2.3	205 8.2	68 2.7	49 2.0	76 3.0	631:05 25:15
40	<u>Дэвис</u> Пол Химки	16	188 11.8	71/111 4.4/6.9	64.0	0/0 0/0	0	46/55 2.9/3.4	83.6	8 0.5	12 0.8	13 0.8	48 3.0	27 1.7	75 4.7	29 1.8	14 0.9	47 2.9	256:46 16:03
17	<u>Яковенко</u> АртемН.Новгород	11	125 11.4	33/52 3.0/4.7	63.5	11/32 1.0/2.9	34.4	26/35 2.4/3.2	74.3	13 1.2	8 0.7	8 0.7	37 3.4	16 1.5	53 4.8	19 1.7	26 2.4	37 3.4	242:41 22:04
33	<u>Лэндри</u> Кайл МаркТриумф	23	261 11.3	84/166 3.7/7.2	50.6	14/47 0.6/2.0	29.8	51/66 2.2/2.9	77.3	30 1.3	33 1.4	6 0.3	108 4.7	47 2.0	155 6.7	33 1.4	31 1.3	58 2.5	603:44 26:15
12	<u>Моня</u> Сергей Химки	23	222 9.7	30/57 1.3/2.5	52.6	48/112 2.1/4.9	42.9	18/28 0.8/1.2	64.3	58 2.5	17 0.7	27 1.2	101 4.4	11 0.5	112 4.9	32 1.4	17 0.7	50 2.2	613:50 26:41
31	<u>Хряпа</u> Виктор ЦСКА	24	224 9.3	68/119 2.8/5.0	57.1	14/46 0.6/1.9	30.4	46/57 1.9/2.4	80.7	96 4.0	31 1.3	12 0.5	152 6.3	18 0.8	170 7.1	58 2.4	59 2.5	57 2.4	562:20 23:26
12	<u>Веремеенко</u> Владимир УНИКС	23	199 8.7	73/114 3.2/5.0	64.0	0/2 0/0.1	0.0	53/60 2.3/2.6	88.3	9 0.4	7 0.3	14 0.6	59 2.6	52 2.3	111 4.8	27 1.2	39 1.7	58 2.5	431:21 18:45
24	<u>Каун</u> Александр ЦСКА	24	192 8.0	69/108 2.9/4.5	63.9	0/0 0/0	0	54/93 2.2/3.9	58.1	8 0.3	13 0.5	25 1.0	44 1.8	27 1.1	71 3.0	24 1.0	67 2.8	57 2.4	404:50 16:52

Таблица2. Игровые показатели высокорослых игроков ведущих клубов Суперлиги России

(сезон 2012-2013гг.)

				2 очк.		3 очк.		Штраф.						Подборы					
№	Фамилия Имя Команда	Игры	Очки	З/В	%	З/В	%	З/В	%	АП	ПХ	БШ	СЩ	ЧЩ	Вс	ПТ	ФС	Ф	Время
77	<u>Кузнецов Алексей</u> Рускон-Мордовия	31	475 15.3	138/276 4.5/8.9	50.0	34/106 1.1/3.4	32.1	97/132 3.1/4.3	73.5	65 2.1	35 1.1	20 0.6	94 3.0	53 1.7	147 4.7	49 1.6	107 3.5	69 2.2	959:28 30:57
23	<u>Подколызин Павел</u> Новосибирск	28	401 14.3	139/206 5.0/7.4	67.5	1/3 0.0/0.1	33.3	120/175 4.3/6.2	68.6	23 0.8	11 0.4	21 0.8	160 5.7	66 2.4	226 8.1	71 2.5	136 4.9	65 2.3	547:15 19:33
6	<u>Мак Ги Аарон Дешон</u> Урал	27	364 13.5	134/264 5.0/9.8	50.8	1/4 0.0/0.1	25.0	93/129 3.4/4.8	72.1	25 0.9	13 0.5	8 0.3	111 4.1	47 1.7	158 5.9	63 2.3	125 4.6	72 2.7	682:27 25:17
29	<u>Моргунов Никита</u> Динамо	27	347 12.9	114/251 4.2/9.3	45.4	10/45 0.4/1.7	22.2	89/123 3.3/4.6	72.4	31 1.1	18 0.7	16 0.6	96 3.6	41 1.5	137 5.1	34 1.3	121 4.5	59 2.2	740:01 27:24
25	<u>Петухов Андрей</u> Автодор	21	229 10.9	73/170 3.5/8.1	42.9	9/34 0.4/1.6	26.5	56/75 2.7/3.6	74.7	9 0.4	26 1.2	9 0.4	67 3.2	44 2.1	111 5.3	55 2.6	61 2.9	56 2.7	473:22 22:32
41	<u>Комаров Алексей</u> ТЕМП- СУМЗ	29	314 10.8	106/227 3.7/7.8	46.7	18/39 0.6/1.3	46.2	48/65 1.7/2.2	73.8	22 0.8	30 1.0	22 0.8	118 4.1	55 1.9	173 6.0	43 1.5	56 1.9	62 2.1	694:04 23:56
15	<u>Рындин Александр</u> Юрга-Университет	31	324 10.5	126/210 4.1/6.8	60.0	0/1 0/0.0	0.0	72/102 2.3/3.3	70.6	19 0.6	16 0.5	49 1.6	118 3.8	60 1.9	178 5.7	41 1.3	92 3.0	53 1.7	570:43 18:25
15	<u>Денисон Шон Морган</u> Атаман	17	167 9.8	48/90 2.8/5.3	53.3	14/34 0.8/2.0	41.2	29/51 1.7/3.0	56.9	18 1.1	8 0.5	19 1.1	85 5.0	25 1.5	110 6.5	25 1.5	48 2.8	40 2.4	339:31 19:58
10	<u>Лавников Александр</u> Автодор	27	254 9.4	64/129 2.4/4.8	49.6	18/33 0.7/1.2	54.5	72/94 2.7/3.5	76.6	17 0.6	7 0.3	5 0.2	78 2.9	27 1.0	105 3.9	35 1.3	67 2.5	75 2.8	551:17 20:25
7	<u>Карпеко Алексей</u> Динамо	31	266 8.6	83/144 2.7/4.6	57.6	19/50 0.6/1.6	38.0	43/71 1.4/2.3	60.6	25 0.8	16 0.5	13 0.4	105 3.4	71 2.3	176 5.7	39 1.3	65 2.1	82 2.6	684:05 22:04
24	<u>Нестеров Алексей</u> Атаман	15	125 8.3	44/70 2.9/4.7	62.9	7/25 0.5/1.7	28.0	16/31 1.1/2.1	51.6	26 1.7	16 1.1	6 0.4	66 4.4	16 1.1	82 5.5	46 3.1	37 2.5	49 3.3	369:07 24:36
12	<u>Валуконис Мариус</u> Рускон-Мордовия	10	77 7.7	29/54 2.9/5.4	53.7	0/0 0/0	0	19/26 1.9/2.6	73.1	6 0.6	5 0.5	2 0.2	21 2.1	16 1.6	37 3.7	19 1.9	28 2.8	33 3.3	177:56 17:48

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОРОСЛЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ

Д.И Нестеровский

ПГУ, г. Пенза, Россия

Современный баскетбол представляет собой высокоскоростную игру настоящих атлетов. Успешность выступления команд во многом определяется игрой высокорослых баскетболистов. Результат игрового противоборства решается в единоборствах на уровне кольца и выше его.

В научно-методической литературе большое внимание отводится проблеме скоростно-силовой подготовки спортсменов. В тренировке баскетболистов методика воспитания специальных физических качеств должна разрабатываться с учетом морфо-функциональных особенностей игроков высокого роста.

Теоретической основой построения скоростно-силовой подготовки высокорослых баскетболистов являются закономерности развития составляющих взрывных усилий баскетболистов: абсолютной силы мышц, стартовой силы и ускоряющей силы.

Особенно значительна в баскетболе зависимость результата соревнований от степени развития взрывной силы ног игроков, лежащей в основе всех прыжковых движений. Установлено, что в той или иной мере уровень развития прыгучести определяют следующие факторы: максимальная изометрическая сила мышц; взрывная сила мышц; способность к быстрой проявлению двигательного усилия; рабочая поза, соответствующая моменту начала отталкивания; морфологические и функциональные особенности организма; способность к быстрому реагированию нервно-мышечного аппарата на внешнюю ситуацию.

Анализ специальной литературы и соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов позволил определить основные требования к скоростно-силовой подготовке высокорослых баскетболистов:

- средства скоростно-силовой подготовки необходимо применять с учетом специфики основных двигательных навыков, т.е. в упражнениях по характеру нервно-мышечных усилий и кинематике близких к основным спортивным движениям;
- режим мышечных сокращений в тренировочных упражнениях должен соответствовать взрывному характеру ведущих соревновательных действий, а сами тренировочные упражнения должны отличаться устойчивостью максимального проявления усилий в наиболее короткие промежутки времени;
- необходимо стремиться к оптимальному соотношению объема применяемых специальных, специально-вспомогательных и основных упражнений в соответствии с уровнем подготовленности высокорослых игроков;
- для достижения постоянно повышающегося эффекта скоростно-силовой подготовки следует соблюдать принцип последовательности и логической приемственности в применении разнообразных средств с акцентом на возрастающую абсолютную силу тренировочного воздействия.

Методика скоростно-силовой подготовки высокорослых баскетболистов должна содержать рациональный комплекс средств и методов развития способности мышц к проявлению значительных нервно-мышечных напряжений в минимальное время при выполнении технико-тактических действий. Основные средства развития компонентов скоростно-силовой подготовленности: спринтерские беговые упражнения, упражнения в метаниях, упражнения с набивными мячами, прыжковые упражнения и др. Среди наиболее широко применяемых в баскетболе средств тренировки прыгучести: глубокие приседания с отягощениями, изометрические упражнения, зашагивания на скамейку с отягощением, растягиванием мышц ног, подъем штанги, вертикальные прыжки вверх, плиометрические прыжки.

При выборе дозировки и характера прыжковых и силовых упражнений следует учитывать, что выбор средств и методов производится в зависимости от пола, состояния баскетболистов, их индивидуальных особенностей, степени

подготовленности, уровня мастерства, периода подготовки и того факта, что высокорослые игроки имеют более низкий уровень развития прыгучести.

Квалифицированные спортсмены имеют меньше возможностей для роста результатов в прыгучести, наиболее эффективными для развития силы мышц ног и прыгучести являются упражнения с большими и максимальными весами, включающие зашагивание на скамейку, поднятие штанги, полуприседания, глубокие приседания. У квалифицированных баскетболистов использование в тренировке только прыжков, без силовой тренировки, не дает хорошего эффекта по развитию прыгучести.

В тренировке спортсменов высокой квалификации преимущественная роль в развитии взрывной силы и реактивной способности мышц должна принадлежать ударному методу. При тренировке мышц ног наиболее широко используются отталкивания после прыжка в глубину с дозированной высоты. Приземление должно быть упругим, с плавным переходом в амортизацию. Глубина подседания находится опытным путем. Амортизация и последующее отталкивание должны выполняться как единое целостное действие.

Оптимальная глубина прыжка определяется подготовленностью спортсмена и должна обеспечить развитие значительного динамического усилия без замедления переключения мышц с уступающей работы на преодолевающую. Для спортсменов низших разрядов рекомендуется начинать с высоты 18-32 см и постепенно доводить ее до 46-50 см.

Оптимальный диапазон глубины прыжка для стимуляции активности мышц для высококвалифицированных спортсменов находится в пределах 0,75 – 1,15 м. Приземляться следует на почти прямые и слегка напряженные ноги, на переднюю часть ступни, во избежание чрезмерной нагрузки на позвоночник. Доказано, что наибольший результативный эффект в прыжках-отскоках достигается при равенстве высоты спрыгивания и выпрыгивания.

При отталкивающей работе, когда происходит удлинение системы звеньев (разгибания в тазобедренном и коленном суставах), максимальное

усилие обнаруживается в положении, близком к предельному, и при угле в коленном суставе близком к 160° .

Тренирующий эффект прыжков в глубину для развития взрывной силы исключительно высок. Они не имеют себе равного в этом отношении среди других средств силовой подготовки и эффективнее в 1,5 – 2 раза.

Для развития прыгучести у высокорослых баскетболистов рекомендуется также постоянно развивать упругость мышц, управляющих работой стопы и удерживающих ее свод. С этой целью используются систематические упражнения для подошвенных мышц стопы, в частности, упражнения со скакалкой, которые локально развивают указанные группы мышц и повышают их упругость.

Программа скоростно-силовой подготовки юных баскетболистов высокого роста должна быть насыщена разнообразными упражнениями, комплексно развивающими быстроту, силу в сочетании с выносливостью, ловкостью, спортивными навыками и умениями. Наряду с упражнениями скоростно-силового характера здесь должны быть широко представлены упражнения базовой физической подготовки, развивающие выносливость к работе переменной интенсивности с элементами силовых напряжений, а также упражнения, разносторонне совершенствующие ловкость.

На этапе начальной спортивной специализации рекомендуются упражнения с преодолением собственного веса и веса партнера, упражнения с набивными мячами (5 кг), мешками с песком (10 кг), упражнения с грифом штанги (20 кг). Последние выполняются сериями (2-3) по 5-10 повторений, в умеренном и быстром темпе.

На этапе углубленной тренировки объем и интенсивность скоростно-силовых упражнений будут различными в зависимости от возраста занимающихся. В 15 и 16 лет целесообразно применять традиционные упражнения силовой направленности: отжимание от пола, подтягивание на перекладине, передачи набивного мяча и приседания в быстром темпе с отягощениями, бег, подскоки и прыжки с грузом вверх и в глубину с

последующим быстрым выпрыгиванием и др., а также специальные упражнения со штангой (вес от 20 до 30 кг), из которых составляются комплексы, содержащие 3-4 упражнения, с учетом различных режимов работы мышц. Упражнения выполняются в быстром темпе сериями по 2-3 подхода. Повторяемость комплексов – 2 раза в течение недельного цикла на протяжении всего годичного периода тренировочных занятий. Наиболее типичные упражнения и их дозировка в одном занятии представлены в таблице 1.

В каждой серии подбираются упражнения со штангой, разнохарактерные по своему воздействию на основные мышечные группы. Например, приседания в максимально быстром темпе, выпрыгивание из глубокого приседа, рывок с пола, толчок от груди.

Систематическое применение упражнений скоростно-силового характера значительно улучшает адаптацию подростков высокого роста к этим нагрузкам и создает реальные предпосылки для успешного воспитания физических качеств и становления двигательных навыков баскетболистов.

Таблица 1. Средства скоростно-силовой подготовки и их дозировка в занятиях с юношами–баскетболистами 15 и 16 лет

№ п/п	Вид упражнений	Дозировка
1.	<i>Упражнения с набивными мячами (5 кг):</i> а) передача различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке б) приседания с набивным мячом при различном исходном положении рук в) переход из положения лежа в сед (мяч в вытянутых руках) или поднятие набивного мяча ногами г) выпрыгивание из глубокого приседа д) прыжки с набивным мячом	От 40 до 70 раз От 60 до 100 раз 10-20 раз 15-30 раз или сериями 3 х 10 с паузой между ними в 2 мин. 30-60 раз или сериями 3х20 с паузой между ними в 2 мин.
2.	<i>Упражнение с мешком (вес 10 кг):</i> а) наклоны, круговые движения и др., держа мешок на вытянутых руках б) приседание в быстром темпе в) выпрыгивание из полуприседа и из полного приседа г) подскоки и прыжки на двух ногах д) продвижение вперед прыжками с ноги на ногу	До 10 раз Сериями 2х10 Сериями 2х10 1,5-2 мин. 100-150 м

3.	е) бег в максимально быстром темпе	Рывками 200-300 м
	<i>Упражнение с грифом штанги</i> (вес 20 кг):	
	а) наклоны, штанга на плечах	До 15 раз
	б) подскоки	От 20 до 30 раз
	в) рывок	От 10 до 20 раз или сериями 2х10
	г) толчок	От 10 до 20 раз или сериями 2х10
	д) выпрыгивание из приседа	10-15 раз
	е) приседания в максимально быстром темпе	10-15 раз

ИССЛЕДОВАНИЕ ЗАВИСИМОСТИ МАКСИМАЛЬНОЙ СКОРОСТИ ПЛАВАНИЯ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЦОВ ОТ ВЕЛИЧИН ТЯГОВЫХ УСИЛИЙ, РАЗВИВАЕМЫХ В СПЕЦИФИЧЕСКИХ И НЕСПЕЦИФИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ СРЕДЫ.

А.А. Пашин, А.В. Васильев

ПГУ, Пенза, Россия

Известно, что повышение спортивного мастерства связано с планомерным увеличением роли специальных качеств и способностей [2]. В тоже время повышение уровня спортивных результатов в плавании в границах одной возрастной группы базируется на равномерном развитии у пловцов качеств и способностей, определяющих уровень специальной подготовленности, а не преимущественным развитием отдельных качеств [3,4].

Относительно влияния силовых показателей на скорость плавания также существуют разногласия в полученных исследователями данных. Таким образом, становится очевидной проблема определения значимости силовых показателей, лимитирующих максимальную скорость плавания квалифицированных пловцов [1].

Цель исследования. Определение зависимости максимальной скорости плавания от величин тяговых усилий, развиваемых в специфических и неспецифических условиях среды, у квалифицированных пловцов-кролистов.

Методы исследования. Максимальная скорость плавания (V_{max}) рассчитывалась исходя из времени показанного при плавании на отрезке 25 метров.

Величина тяговых усилий рассчитывалась с помощью динамометрии в плавании при нулевой скорости (на привязи) и при имитации плавательных движений в «начале гребка».

Для этого использовалась компьютерная методика оценки силы тяги в воде и на суше с последующим расчетом коэффициента использования силовых возможностей (КИСВ) и коэффициента координации (КК). Компьютерная система позволяющая проводить измерения силы тяги в воде и на суше за 10 секунд, использовалась при выполнении следующих упражнений: плавание на «руках», плавание на «ногах» и плавание в координации.

В качестве модельных характеристик использовались нормы КИСВ и КК для предсоревновательного периода:

КИСВ - 54-64%;

КК брасс - 62-72%, баттерфляй - 65-75%, кроль на груди, кроль на спине - 82-92%.

Организация исследования. В исследовании принимали участие пловцы-кролисты, имеющие звание КМС, в количестве - 16 человек. Сначала измерялась сила тяги в воде и на суше, затем проплывался отрезок 50 метров способом - кроль на груди. Затем данные обрабатывались компьютерной программой, рассчитывались коэффициенты (КИСВ, КК) и максимальная скорость плавания. Все спортсмены, в период эксперимента, проходили предсоревновательный этап подготовки и демонстрировали рекордный или близкий к личным рекордам результат на отрезке 25 метров.

. Результаты исследования и их обсуждение

Таблица 1.

№ исп.	Vmax (м/с)	Суша 10с.	Руки 10с.	Ноги 10с.	Коор. 10с.	КИСВ	КК
1	1.82	50.1	10.3	8.4	15.7	27.9	83.9
2	1.69	40.3	10.9	7	14.7	33.7	79.1
3	1.70	41.8	10	4.9	13.9	68.6	94.9
4	1.72	30.6	11.7	6.3	14.7	48.4	80.2
5	1.70	37.1	12.6	6.8	12.8	34.5	66
6	1.81	40.4	12.5	7.8	15.5	41.4	74.6
7	1.76	31	11.7	6.5	14	43.8	75
8	1.62	28	9	4.8	11	40.6	82.1
9	1.75	26.9	9.9	4.6	13.2	49.1	91
10	1.75	26.8	11.7	4.9	12.8	47.8	77.7
11	1.77	36,6	12,4	4,7	14,6	39,9	85,4
12	1.80	43,6	14,3	5,2	15,8	36,2	81
13	1.79	44.4	12.4	6.3	14	31.5	74.5
14	1.64	25	9.7	5.3	11.5	48,8	90,3
15	1.71	23,5	8,2	3,8	11	46,8	91,7
16	1.69	30	8	3,7	10,6	39,1	90,6

Из полученных данных (табл. 1), можно сделать вывод, что спортсмены, демонстрирующие наивысшие скоростные показатели, также имеют высокие величины максимальных тяговых усилий в воде (плавание в координации) и на суше. Что касается зависимости максимальной скорости плавания и величин тяговых усилий в воде, проявляемых в упражнениях плавание на «руках» и плавание на «ногах», подобной тенденции не наблюдается. Это можно объяснить индивидуальными особенностями вклада величин тяговых усилий рук или ног в плавание в координации.

При рассмотрении зависимости максимальной скорости плавания и рассчитанных коэффициентов (КИСВ, КК), также выявляется отсутствие тенденции к однонаправленному повышению показателей, что говорит о наличии резервов в силовой и технической подготовленности испытуемых.

Таким образом, максимальные величины тяговых усилий в плавании на привязи при нулевой скорости и при имитации плавательных движений на суше, является лимитирующим фактором для максимальной скорости плавания.

Также можно предположить, что силовые способности, как условие, определяющее скорость движений (перемещений) спортсменов, можно оценить по уровню максимальной скорости плавания.

Литература:

1. Вайцеховский, С. М., Абсалямов, Т. М., Сайгин, М. И. Проблема совершенствования силовой подготовки квалифицированных пловцов // Плавание. - М. : Физкультура и спорт, 1983. - Вып. 1. - С. 23-28.
2. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М. :ФиС, 1988. - 331с.
3. Фомиченко, Т. Г. Возрастные закономерности проявления и тренировки силовых качеств в спортивном плавании : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Фомиченко Татьяна Германовна ; (Рос.гос. акад. физ. культуры). – М., 1999. – 38 с.
4. Фомиченко, Т. Г. Совершенствование силовой и технической подготовки пловцов различных возрастных групп. - М. :СпортАкадемПресс, 2001. - 104 с.

АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ МОНИТОРИНГА ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВЬЮ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

А.А. Пашин, А.М. Васильева

ПГУ, г. Пенза, Россия

Первостепенной задачей сохранения общественного здоровья является обеспечение гармоничного физического и духовного развития молодого поколения. В последние годы на фоне увеличения требований к уровню подготовки специалистов, усиления интенсификации учебного процесса отмечается ухудшение показателей здоровья студенческой молодежи.

Комплексное планирование оздоровительных мероприятий, коррекция негативного влияния факторов риска возможны лишь после изучения распространенности этих факторов в студенческой среде.

Нами был проведен мониторинг ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни студенческой молодежи Пензенской области, то есть тех людей, которые в ближайшем будущем будут определять уровень здорового образа жизни подрастающего поколения. В исследовании приняли участие более 550 студентов 1-4 курсов 6-ти факультетов Пензенского Государственного Университета (факультет физической культуры и спорта, естественно-научный факультет, факультет педагогики, психологии и социальных наук, факультет приборостроения, информационных технологий и систем; факультет экономики и управления; медицинский факультет).

Рассматривая самооценку состояния здоровья студентов можно отметить, что на сегодняшний день свое здоровье на «хорошо» оценили 60,8% опрошенных студентов первых курсов, такой же результат у студентов вторых курсов, чуть ниже 53,3% у студентов третьих курсов и 58,3% у студентов четвертых курсов. Как «удовлетворительное и плохое» оценили свое состояние здоровья 39,2% опрошенных на первых и вторых курсах, 46,7% на третьих курсах и 41,7% на четвертых курсах обучения в университете.

На вопрос анкеты «Страдаю ли Я хроническими заболеваниями» мы получили следующие данные: оказывается, что на первых курсах 59,8% страдают одним из следующих хронических заболеваний: нарушение зрения, пищеварительной системы, нарушение сердечно - сосудистой, нервной системами, нарушения опорно-двигательного аппарата, а также аллергией и другими заболеваниями. Только 40,2% опрошенных первокурсников ответили, что не имеют хронических заболеваний

Сопоставив данные ответов на вопрос об уровне состояния своего здоровья с вопросом о хронических заболеваниях, мы отмечаем расхождение самооценки с реальным уровнем состояния своего здоровья. На первых курсах 60,8% думают, что они здоровы, забывая, что 59,8% страдают хроническими

заболеваниями, а в реальности только 40,2% действительно, хотя и не бесспорно, здоровые люди. На вторых курсах из 60,8% только 44,0% - могут считать себя здоровыми, на третьих курсах из 53,3% только 38,4% и на четвертых курсах из 58,3% только 38,4% опрошенных.

Далее мы исследовали, как студенты оценивают уровень своей физической подготовленности. На первых курсах её уровень как «средний» оценили 64,0% всех студентов, «выше среднего» - 20,2% и «ниже среднего» - 15,8%. В сумме «средний» и «выше среднего» составили 84,2% опрошенных студентов. Сравнивая этот показатель с самооценкой уровня здоровья как «хорошего» - 60,8% и хроническими заболеваниями - 59,8% наблюдаем несоответствие данных и завышение самооценки своего здоровья.

На вторых курсах «средний» уровень - 67,4%, «выше среднего» - 14,6% и «ниже среднего» - 18,0%. В сумме «средний» и «выше среднего» составили 82,0% опрошенных. Сравнивая этот показатель с уровнем здоровья на вторых курсах – 60,8% и хроническими заболеваниями – 56%, также получаем не соответствие заявленного и реального уровня здоровья (рис. 1, 2).

То же на третьих и четвертых курсах. Соответственно на третьих курсах в сумме «средний» и «выше среднего» – 76,5%, несмотря на то, что уровень здоровья как «хороший» оценили 53,3%, а на четвертых курсах – 85,5%, а оценка уровня здоровья как «хорошего» - 58,3% (рис 3, 4).

Подводя итог, отметим, что на всех курсах считают свой уровень физической подготовки «хорошим» и «отличным» приблизительно 82,0% студентов. Сравнивая эти данные с оценкой уровня своего здоровья и, тем более с данными по хроническим заболеваниям, наблюдаем опять завышенную самооценку состояния здоровья.



Рис.1,2.Самооценка уровня физической подготовленности студентов 1, 2 курсов.



Рис.3, 4. Самооценка уровня физической подготовленности студентов 3,4 курсов.

В настоящее время стало актуальным получение данных о том, как отражается реальное изучение дисциплины «Физическая культура» на формировании физической культуры личности студента. Эффективность этого процесса в образовательном пространстве ВУЗа отражается на уровне физической культуры личности студента, проявляющемся как в отношении к ценностям физической культуры и здорового образа жизни, так и в уровне развития его собственной физической культуры.

Рассматривая формы физической активности студентов по курсам, можно заметить, что у первокурсников на первое место выходят «пешие прогулки» – 51,4%, на второе – «занятия физической культурой в рамках учебного процесса»

– 41,9%, далее «занятия в спортивных секциях» - 23,0% и «физкультурно-оздоровительная деятельность по выходным дням» – 19,6%.

Следует отметить, что максимальная самостоятельная активность проявляется на 1 курсе (23% - посещают спортивные секции, 19,6% - по выходным посещают спортивные сооружения). На 2 курсе (20,9% и 28,4% соответственно). На 3 и 4 курсах доля таких студентов значительно уменьшается (11,7% и 20,8% - 3 курс и 8,3% и 22,3% - на 4 курсе).

Можно предположить, что включение студентов в физкультурно-спортивную деятельность определяется их интересами и мотивами. Так, динамика показателя студентов, занимающихся в спортивных секциях (по курсам - 23,0% , 20,9%, 11,7% и 8,3%) явно зависит от количества студентов, желающих развивать мускулатуру (18,9%, 18,6%, 16,7%, 12,1%), улучшать свою осанку (20,3%, 18,2%, 7,4%) соответственно на 1,2,3 и 4 курсах, а количество студентов, использующих в качестве физических нагрузок, в первую очередь «пешие прогулки»(51,4%, 50,0%, 55,0%, 49,6% по курсам), определяется мотивацией улучшения общего состояния здоровья (37,8%, 41,9%, 44,2%, 38,6%). Отметим, что в спортивных секциях занимается в среднем около 16% студентов 1 – 4 курсов, причем, среди второкурсников их 23%, а на 4 курсе – 8,3%. Такая же картина и у тех, кто ежедневно занимается физической культурой и спортом. Их в среднем - 15,3%, максимальный показатель на 1 курсе -19,8%, минимальный на 4 курсе - 6,5%. Очевиден факт снижения физкультурно-спортивной активности студентов 3-4 курсов.

Это подтверждается и процентными показателями «продолжительности 1-го занятия». Продолжительность занятия от 1 до 2-х часов (т.е. нормальная тренировка) - 39,1%, 45,0%, 26,8% и 25,5%. Продолжительность 1-го занятия до 30 минут – 21,2%, 18,5%, 23%, 30,2% соответственно у студентов 1,2,3 и 4 курсов (этого времени недостаточно для получения полноценной физической нагрузки). То есть налицо обратная динамика.

Это же подтверждается и признанием студентов, что они занимаются физической культурой и спортом только «от случая к случаю». Таких на 1

курсе – 20,1%, на 2 курсе - 15,6%. на 3 курсе – 16,4%, вот на 4 курсе – 38,9%. Таким образом, наше предположение об ослаблении ценностного отношения к здоровью у студентов 3-4 курсов, по сравнению с второкурсниками, подтвердилось.

Среди причин невнимания к поддержанию своего физического состояния студентами отмечается «нехватка времени из-за загруженности учёбой, работой» (46,4%) или же вообще «отсутствие интереса к физической культуре и спорту» (10,7%), «отсутствие товарищей для совместных занятий» (11,7%), «высокая плата за занятия» (11,6%), «отсутствие поблизости спортивных объектов» (6,4%), то есть причины разнообразны.

Чаще всего ссылаются на загруженность учёбой, однако многочисленными исследованиями установлено положительное влияние занятий физической культурой и спортом не только на физическую, но и на умственную работоспособность, и большинство студентов знают об этом. Можно предположить, что студентам, скорее всего, не хватает упорства, воли, настойчивости, чтобы заняться физической культурой, а так же организованности и требовательности к себе в организации жизнедеятельности.

SOME ASPECTR OF AQUATIC CROSS TRAINING IN REHABILITATION OF DIFFERENT CATEGORIES OF PEOPLE WITH DISABILITIES

Petrulina S. V., Khabarova S.M., Kiryuhina I. A., Dvorayninova E.V.

Penza State University, chair of physical training

Annotion. The paper presents the main aspects of aquatic training in motor rehabilitation of people with disabilities in the functions of the musculoskeletal system. Studies have shown a positive trend and the positive results from the complex teaching classes in the aquatic environment. And the combination of aquatic exercises and simple racing and swimming action improved the functional status of people with disabilities and contributnd to the correction of motor actions.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ АКВАТИЧЕСКИХ БЕГОВЫХ ТРЕНИРОВОК В РЕАБИЛИТАЦИОННЫХ ЗАНЯТИЯХ С ЛЮДЬМИ ИМЕЮЩИХ ПАТОЛОГИЧЕСКИЕ ОТКЛОНЕНИЯ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

Аннотация. В работе представлены основные аспекты акватических тренировок в двигательной реабилитации людей с отклонениями в функциях опорно-двигательного аппарата. Исследования выявили положительную динамику и положительные результаты от комплекса учебно-методических занятий в водной среде. А также сочетание акватических упражнений и простейших беговых и плавательных действий, позволили улучшить не только функциональное состояние инвалидов, но и способствовали коррекции двигательных действий.

Running on deep water - a great way to improve the results in run on land and reduce the number of frequent injuries during routine cross-country training. Research in the State of Georgia (USA) showed that one quarter of a mile walk in the water more intense than walking a mile on land.

This walking in deep water has several advantages:

- The ability to exercise during hot weather;
- The opportunity to train with no damage to the joints.

Recently, this new non-traditional type of training is becoming more widely used. Water training with the help of a special floating or life jacket and without contact with the bottom of the pool provides a minimum load on the body, which allows the athlete to increase the number of training sessions throughout the day. Now the water has received training in the United States generally accepted. The famous American runner Steve Scott all spent their morning workout in the water. And the water training session is not confined to the runners or jumpers, but also representatives of other sports. Fifty percent of the athletes of the U.S. team at the Olympic Games in Seoul, using running water as a supplement to traditional training.

U.S. coach Doug Stern in 1970 recommended the use of running water (not touching the bottom of the feet), the most promising of his players, who went off the

treadmill because of injury. This student's name S. Williams, he later became a world-class sprinter (A. Teals, 2005). In 1990, D. Stern organized a school running in the water for the rehabilitation of members of the New York marathon on a regular basis. Since then, he has trained thousands of runners of his system. Stern loved to share his thoughts on the benefits of such a race and how to learn. "Water releases tension from the body, so it makes sense to use in case of injury training in water to restore health, strength, and endurance." - He explains.

The position of the body for the correct running in water is similar to the situation on the ground. The body should be straight, not tilted. Palms of the hands facing each other in order to slide easily on the water. Step should be long and smooth. Intensive work hand in the water helps to move forward. Need to hold steady in the water, keep your shoulders and neck relaxed. Maintain an upright posture is an important and difficult task faced by all the running around in the water.

The use of running water as a supplement to the regular exercise program can provide a significant increase in speed, strength, flexibility, the ability to maintain balance, but there is a particular increase in the development of endurance. The faster the player moves his arms and legs, the stronger the resistance, and therefore, more effective action to strengthen the musculoskeletal system (A.Chirkov, 2005).

Running in water is characterized by many features that make it possible not only to avoid the congestion encountered while pushing off from the support, but also helps to speed up the flow of blood to the heart, as opposed to running on land, where, due to the impact of the forces of gravity blood accumulates in the lower part of the body.

Running in the water can be used as a procedure that restores the body after intense exercise on land in any sport thanks to all the same greater flow of blood to the heart.

In our study used an integrated approach, which includes a wide range of means combining classes on land and in water with the elements of an "artificial control environment", realized in specialized training systems in the performance of

cyclical motor movements (swimming, walking, running) in the process specially organized training sessions (Petrulina S.V., Loginov A.A, 2000-2005).

Within two months, with the experimental group disabled 2 times a week, conducted classes in the aquatic environment - in the pool - with the use of force and cyclic training and system "regulated insurance".

Program of occupations included a general developmental exercises and stepping movements in the water, exhaling into the water, eyes opening in the water, various water immersion. As with disabilities mastered elementary exercises in water, they offered swimming exercises that combine sliding on his chest and back, with a preliminary repulsion from the bottom of the pool and the subsequent stepping movements.

At the next stage, we used a system of "regulated insurance" for the development of swimming skills. Education sustained horizontal body position in the water was carried out by traditional way. Involved in putting on saving belts connected to the tether simulator, and a focus on maintaining the balance in the water, and learned to take such a position of the body, so that the center of gravity and center of pressure of the water on the body matched. For this purpose the methodical approach of pressure on the water of the upper body (T-pressure). At the same time involved in getting used to lower his head into the water, while carrying out tasks such 10-15. Once engaged learned to accept proper horizontal body position in the water, they were invited to the development of navigation on the movements of the elements: first, standing on the bottom of the pool, they performed hand movements in accordance with the breath, then perfected footwork in the insurance regulatory system in place (crawl on the chest, back).

The next stage involved the development of alternating movements of the right and left hand, and then perform the exercises in a controlled insurance - in the same order as in the training building on the pool bottom. After working in isolation of each movement were trained in coordinated movements of the legs with the breath, hands, breathing, and hands and feet together with the breath.

With the improvement of coherence of swimming movements were studied in full coordination. These problems were solved in the first session under controlled insurance.

By the end of the fifth class involved feel more confident in the water. In a training session using the "regulated insurance" coverage time job without swimming trainer has increased steadily. If from the first to the fifth training session was conducted only with adjustable insurance, starting from the sixth time devoted to training in the water without the simulator increased: from the sixth to tenth session, it increased to 20 minutes, from the tenth to the eighteenth - up to 60 minutes.

It should be noted that in the last three sessions "regulated insurance" was used to make a horizontal body position in the water and with the aim of self-control of movements performed while swimming. The results of the study indicate the possibility of future use of training device "regulated insurance" for teaching swimming movements of people with disabilities.

During the period of the experiment, consisting of 16 - 18 classes, the subjects have mastered the simplest swimming movements and were able to overcome without assistance of up to 10 - 15 meters distance in the aquatic environment. Education in a controlled insurance showed sufficient efficiency of training facilities in the sessions with disabilities (cerebral palsy).

Training lessons are combined with the power and the cyclic orientation in the aquatic environment contributed to a benign environment for the work of the musculoskeletal system engaged.

References:

1. Petrunina S.V., Khabarova S.M., Kiryuhina I.A. Investigation of biomechanical factors of walking of disabled and healthy people //2nd International Scientific Conference "European Applied Sciences: modern approaches in scientific researches": Volume 2. Papers of 1st International Scientific Conference (Volume 1).February 18-19, 2013, Stuttgart, Germany. P. 120-121.
- 2.Petrunina S.V., Khabarova S.M., Kiryuhina The basic technology of psychosocial adaptation of disabled people through individual swimming exercises // Europäische Fachhochschule, European Applied Sciences, #2 – 2013., ORT Publishing, Stuttgart, Germany, P.99-100

ОСОБЕННОСТИ СОЦИАЛЬНОЙ И ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ БОЛЬНЫХ, ПЕРЕНЕСШИХ ИНСУЛЬТ

Петрунина С.В., Хабарова С.М., Кирюхина И.А., Rogov A.A.

ПГУ, г. Пенза, Россия

Проблема реабилитации больных после инсульта является одной из ведущих в неврологии, и ее решение имеет большое значение.

Существует целый ряд исследований в области реабилитации больных после инсульта. Так, например, Нивиной Ю.В. (2004) разработана и обоснована методика использования средств физической реабилитации в восстановлении двигательной функции больных церебральным ишемическим инсультом.

Наибольшие трудности реабилитации также возникают у больных с нарушением речи, восприятия, мышления и мотивации (Жулев Н. М. и др., 2002). Восстановление двигательных функций происходит в основном впервые 6 месяцев после инсульта, и в этот период оптимальным будет проведение интенсивной восстановительной терапии. Сложные бытовые навыки обычно восстанавливаются дольше.

Двигательная функция, по определению Н. А. Бернштейна, - это сложная «биодинамическая ткань», осуществляющая функциональную и морфобиологическую интеграцию мозга, всей нервной системы. Поэтому именно двигательная реабилитация во всей ее сложности является необходимым, главным условием на этом этапе восстановления функций и структур поврежденного мозга при самых различных проявлениях патологии. У большинства больных с последствиями инсульта в той или иной мере наблюдается нарушение психологической и социальной адаптации, чему способствуют такие факторы, как выраженный двигательный и речевой дефицит, болевой синдром, потеря социального статуса. Такие больные нуждаются в здоровом психологическом климате в семье, созданию которого во многом должны способствовать разъяснительные беседы, проводимые с родными и близкими больного врачами - реабилитологами.

Систематизацию средств в области физической реабилитации больных, перенесших мозговой инсульт, разработали и апробировали на практике Аухадеев Э.И (2004) и Ф. В. Тахавиева (2004). Все представленные в программе методы физической реабилитации применяются в том или ином сочетании в различные периоды процесса восстановления функций больного согласно существующей периодизации.

В своей работе Белова А.Н. (1993) выявила влияние различных физических нагрузок на центральную и мозговую гемодинамику у больных, перенесших инсульт. Стародуб Е.В. (2006) занимаясь проблемой реабилитации пациентов с двигательными расстройствами в своей практике использовал подвесную парашютную систему.

Кахидзе А. Н. (2007) считает, что социальная потребность сегодня не в том, чтобы тренажер создавал нагрузку, а в том, чтобы был управляющей "кинематической схемой", дающей способность к движению, несмотря на двигательные ограничения. Главное, считает автор, - это дать способность к движению, к самостоятельной двигательной активности, по возможности комфортной физически и психологически, адаптированной к индивидуальным показаниям.

Ряд больных или инвалидов не могут стоять, поднять руку и т.п., иногда даже осознавать, что происходит. Обычно, чем сильнее эти нарушения, тем труднее найти способ двигательного восстановления, в том числе методики с тренажёрами даже в клинике, а дома тем более. Надо найти и создать условия для циклических движений без посторонней помощи, либо кинематическую схему, содействующую индивидуальным движениям больного. Это возможно даже в самых трудных случаях.

ГИГИЕНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО САННОМУ СПОРТУ

В.О. Пешкова, О.Н. Опарина, Е.Ф. Кочеткова

ПГУ, г. Пенза, Россия

Саный спорт — один из самых экстремальных олимпийских зимних видов спорта. Он представляет собой соревнования в скоростном спуске на одноместных или двухместных санях по специальной трассе.

В программу Олимпийских игр по санному спорту входят индивидуальные соревнования среди мужчин на одноместных санях, женщин на одноместных санях и мужчин на двухместных санях. В спортивную программу Олимпийских зимних игр в Сочи впервые добавлена эстафета. Состязания проходят на одной трассе, но для женщин и мужчин на двухместных санях дистанция короче.

Спортивные сани должны быть двухполосными. Вес одноместных саней не должен превышать 22 кг, двухместных саней – 24 кг. Прикрепление груза к саням разрешается до установленного максимального веса. Максимальная ширина колеи составляет 45 см. Не разрешается прилаживание к саням различного рода устройств для управления и торможения. Не разрешаются маскировочные покрытия на спортивных санях, которые скрывали бы отдельные части тела или все тело саночника со всех точек обзора. Разрешена обшивка (облицовка) саней под сиденьем. Температура полозьев на старте не должна превышать разницы в +5°C с окружающей средой.

Положение спортсмена на санях типично для современного санного спорта. Оно развилось из ранее принятого на международных состязаниях седа верхом. Это положение (на спине) в настоящее время является общепризнанным. Его преимущество состоит в том, что посредством более благоприятных аэродинамических условий, допускается более ускоренное время спуска. Спортсмен сидит непосредственно за передним кронштейном, и его лопатки (при образцовом положении) должны лежать на обеих задних концах поперечин. Голова спортсмена немного приподнята вперед для лучшего

обозрения. Спортсмен стартует из положения «сидя», после отталкивания участник принимает положение «лежа на спине». Управление санями происходит за счет смещения центра тяжести тела спортсмена. Высококвалифицированные саночники мчатся по трассе, как правило, без обозрения. Ноги вытянуты, и носки ног указывают направление движения. Они находятся по обеим сторонам выступов полозьев в несколько расслабленном состоянии. Одной рукой спортсмен держит ремень, в то время как другой рукой он держится за кронштейн или станину. Побеждает спортсмен, прошедший трассу за наименьшее время. Участник должен стартовать в течение определенного времени после того, как трасса освободилась. Спортсмен обязан финишировать вместе с санями, в противном случае он дисквалифицируется [1]. Однако разрешается остановиться на трассе, снова сесть на сани и продолжить спуск. Во время заезда скорость саней может достигать 140 км/ч.

С февраля 1975г. разрешена балансировка веса для легковесных саночников (женщины меньше 85 кг, мужчины меньше 95 кг). Дополнительный груз в форме свинцового ремня подвешивается к телу как балласт.

Также существуют ограничения на вес спортсменов и их экипировку, включая комбинезоны, обувь, шлемам перчатки.

Как и в других видах спорта, связанных со скоростным прохождением, предварительные соревнования определяют порядок старта, который может оказаться важным в случае ухудшения состояния трассы. Общее время спортсмена складывается из результатов двух и более заездов.

Летние тренировки проводятся без заливки льда, поэтому спортсмены проходят бетонный желоб на специальных роликовых санях. Как отмечают специалисты, современные ролики позволяют ехать со скоростью на 10-15 км ниже максимальной зимней скорости, и санями управлять легче. Это позволяет спортсменам чувствовать себя увереннее и больше внимания уделять положению в санях. Существует и тренажер для стартового усилия.

Соревнования по санному спорту проходят на двух типах трасс: искусственных и естественных. Вирази искусственных трасс специально

спроектированы для соревнований, на некоторых трассах лёд искусственно охлаждают.

Искусственные трассы – трассы с искусственно надстроенными виражами из бетонных, каменных или деревянных креплений. При температуре ниже нуля они укрепляются талым снегом или ледовым покрытием.

В соответствии с Международным уставом санного спорта предусмотрено наличие по меньшей мере 1 левого виража, 1 правого виража, 1 поворота трассы под острым углом, 1 виража в виде S, 1 лабиринта и 1 прямой. Трасса должна показывать перепад высот от 9 до 11% максимально. Длина трассы для одноместных саней (мужчины) составляет 1000 м, для одноместных саней (женщины) и двухместных саней - 700 м. Основание трассы в ширину должно составлять от 1,40 м до 1,60 м. С линии старта сани должны начать спуск без чьей-либо помощи. Уклон трассы должен быть таким значительным, что позволяет пройти ее в положении сидя. Современные искусственные санные трассы снабжены электронной хронометражной установкой, которая обеспечивает фиксирование промежуточного времени. При проведении вечерних заездов обязательно используется освещение.

Естественные трассы лишены этих свойств. Большинство санных трасс, включая почти все естественные трассы, находятся в альпийских странах, первые соревнования состоялись на трассе австрийского Инсбрука.

Естественные трассы легко сооружаются для состязаний народно-спортивного характера. На них нет специально сооруженных виражей. На них проводятся соревнования только национального уровня.

Склон трассы должен быть северным или северо-восточным, оптимальна трасса на водоразделе склона. Средний естественный уклон для санных трасс 17 – 22%. Оптимален склон с хвойным лесом, со спокойным микрорельефом, без оврагов и холмов.

Постоянство снежного покрова желательно не менее 4 месяцев, средняя температура воздуха зимой от –12 до – 25°C.

Целесообразно проектировать трассу на участке, позволяющем расположить сооружения в последовательности спортивно-технологических элементов. Трасса содержит три участка. Первый – "набор скорости", с максимальным уклоном по естественному склону, протяженностью 180 – 250м, с ограниченным количеством спортивных элементов. Второй участок – «максимальная работа» – с основными оперативными элементами (виражами). Уклон для всех дисциплин – не более 15%, протяженность – 350-400м. Третий участок – "активный финиш" – с ограниченным количеством спортивных элементов. Здесь "лабиринт" и гасящий скорость вираж. Уклон участка ниже среднего по трассе. Протяженность – 250-300м.

Желоб трассы – сложная поверхность из чередующихся прямых отсеков, наклонных призматических и криволинейных поверхностей типа каналовых. Желоб трассы выстраивают специальным способом. Длина желоба сочинского санно-бобслейного комплекса составляет 1814 м. На протяжении трассы спортсмены проходят 17 различных виражей и три контруклона, которые созданы для гашения скорости.

Вспомогательные сооружения для санного спорта нормами не регламентируются. Для безопасного хода соревнований на старте устанавливаются красно-зеленые светофоры. Спортивное сооружение должно быть звукофицировано, иметь двустороннюю связь для оперативной информации и светоинформационное табло.

Вдоль трассы размещается холодильная станция, электроосветительные приборы, хронометрические информационные устройства, водопровод, постройки для обслуживания тренировок и соревнований, трибуны для зрителей, трансформаторная станция, агрегатная запасного питания, насосная станция и другие сооружения. На финише необходимо помещение для взвешивания гоночных саней.

В санном спорте существует немало ограничений. Перед состязаниями взвешивают самого спортсмена и его экипировку, включающую в себя комбинезон,шлем, перчатки и обувь. Специальные костюмы позволяют

уменьшить сопротивление ветра, специальные перчатки для санного спорта с шипами на пальцах помогают спортсменам разгоняться на старте, шлем с прозрачной или тонированной маской, которая опускается до подбородка, уменьшает сопротивление ветра, специальная обувь имеет, по правилам, жесткую гладкую подошву. Обувь саночников на спортивном сленге называется «калипсо».

У спортсменов – саночников динамическая работа одних мышц сочетается со статическими усилиями других.

Пищевой рацион саночника, с одной стороны, должен полностью возмещать его энергозатраты, а с другой – поддерживать массу тела, препятствовать ее увеличению. Последнее требует определенных ограничений в питании, что может привести к недостатку железа и железодефицитной анемии у спортсменов, дефициту других веществ [2].

В пищевых рационах саночников должны преобладать сложные углеводы (крахмал), мясо, разумно ограничены жиры. Рекомендуются продукты повышенной биологической ценности – печень, цветочная пыльца, морепродукты животного происхождения, водоросли. В умеренных количествах включаются в рационы сливочное и растительное масла, богатые ПНЖК: омега 6, 3 и мононенасыщенной жирной кислотой (олеиновой) [3].

Основными гигиеническими факторами, обеспечивающими укрепление здоровья, повышение работоспособности и быстрее восстановление, являются рациональный суточный режим, личная гигиена, полноценное и сбалансированное питание, закаливание, оптимальные санитарно–гигиенические условия быта и тренировки спортсменов. Имеется еще ряд вспомогательных гигиенических средств, которые за счет благоприятного воздействия на различные органы и системы организма увеличивают работоспособность и стимулируют восстановительные процессы. К ним относят гидропроцедуры, бани, ультрафиолетовое облучение, ионизированный воздух.

Вспомогательные гигиенические средства восстановления могут применяться отдельно или в комплексе с другими медико-биологическими средствами [4].

Эффективность влияния гигиенических восстановительных средств на спортивную работоспособность зависит от времени их применения. В тех случаях, когда необходимо обеспечить срочное восстановление работоспособности (например, между утренней и вечерней тренировками), рекомендуется применять средства восстановления сразу же после тренировок. Если желательно иметь высокую работоспособность на следующий день, то средства восстановления лучше применять через 6–9 ч после занятий или соревнований. Когда тренировки и соревнования заканчиваются поздно вечером, восстановительные средства лучше применять в утренние часы после подъема.

При длительном применении одних и тех же восстановительных средств организм спортсмена сравнительно быстро адаптируется к ним, поэтому рекомендуется менять восстановительные процедуры, создавать различные комбинации из них, заменять новыми средствами. Применение специальных комплексов из разных восстановительных средств позволяет повысить эффективность восстановительных мероприятий.

Литература:

1. Опарина О.Н. Стрессовые состояния и работоспособность спортсмена в условиях соревнований /Перспективы развития физической культуры и спорта в вузе и школе //Межвузовский сборник научных трудов. Выпуск 4. Пенза: ПГПУ, 2003. С.75-77.
2. Белоусова И.Б., Чернецов В.Н. Спортсмены могут быть отнесены в группу риска по развитию язвенной болезни /Проблемы сохранения и укрепления здоровья молодого поколения: психолого-педагогический подход //Материалы междунар. научн.-практ. конф. – Москва, 2008.- С.284-285
3. Белоусова И.Б. Рациональное питание /Методическое пособие по спортивной медицине для студентов.- Пенза: ПГПУ, 2009. – 76 с.
4. Опарина О.Н. Современные подходы восстановительной медицины в профилактике дизадаптаций /Современные проблемы и перспективы развития физической культуры, спорта, туризма и социально-культурного сервиса //Материалы I Всероссийской научн.-практ. конф. – Набережные Челны: НФ Поволжской ГАФКСиТ, 2013. – Т.2. – С. 97-98.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ

Позднышева Е.А., Горячева Ю.А.

ПГУ, г. Пенза, Россия

Увеличение заболеваемости среди студентов, снижение двигательной активности, уровня физической подготовленности и работоспособности повышают актуальность вопросов физического воспитания студенческой молодежи, особенно девушек, у которых резко увеличилось количество заболеваний в силу негативного отношения к физическим упражнениям, отсутствия интереса к традиционным урокам физической культуры, низкого уровня ценностных ориентаций в области физического воспитания [1].

Инновационные процессы, происходящие в физическом воспитании студентов высших учебных заведений, требуют постоянного поиска новых организационно-методических форм, технологий обучения, эффективных средств, методов развития личности, укрепления здоровья студенческой молодежи.

Повышение мотивации студентов к занятиям физическими упражнениями возможно за счет использования новых форм двигательной активности – в частности, оздоровительной аэробики.

Зайцева Г.А., Медведева О.А. считают, что при правильной организации занятия аэробикой доступны всем студентам. На занятиях аэробикой создается положительный эмоциональный фон, повышается уровень физической подготовленности студентов, а также интерес к занятиям физическими упражнениями [2].

Анализ специальной литературы и собственный опыт работы позволили установить, что на занятиях аэробикой создается положительный эмоциональный фон, повышается уровень физической подготовленности студентов, а также интерес к занятиям физическими упражнениями. Помимо общего укрепления организма, акцент делается на развитие именно тех

двигательных качеств и навыков, которые необходимы для укрепления здоровья и повышения работоспособности.

Учитывая анатомо-физиологические и психомоторные особенности женского организма, занятия аэробикой должны обеспечить студенткам:

- 1) укрепление здоровья и повышение работоспособности;
- 2) разностороннее развитие физических качеств и воспитание правильной осанки;
- 3) совершенствование координации движений и чувства ритма;
- 4) безупречную технику выполнения упражнений;
- 5) выразительность движений и точное их соответствие музыке [3].

Для достижения данных целей на практических занятиях нами используются упражнения базовой аэробики, танцевальной аэробики, аэробики с элементами восточных единоборств, элементы пилатеса, йоги и др.

Результаты наших исследований показали, что применение оздоровительной аэробики на практике улучшает общее состояние студента, то есть его желание активно посещать такие занятия, вести здоровый образ жизни, воспитывать в себе силу воли, мужество, выносливость и бодрость духа. Любой активный вид деятельности, в том числе и аэробика, стимулирует кровообращение, что для студента, ведущего малоподвижный образ жизни является жизненно необходимым. Просиживая долгое время за компьютером, студент заставляет организм работать в экономном режиме, тем самым, замедляя ток крови. Отсюда быстрая утомляемость, усталость и сонливость. Но стоит только посетить занятия аэробикой, как кровообращение ускоряется, дыхание становится глубже, живительный кислород поступает к мышцам. Развивается сила и выносливость, которая противостоит утомляемости. Упражнения заставляют мозг вырабатывать особые нейровещества – гормон радости. В результате студент испытывает не только физический, но и эмоциональный подъем.

Именно разнообразие, постоянное обновление логически выстроенных и научно-обоснованных программ, высокий эмоциональный фон занятий,

благодаря музыкальному сопровождению и танцевальному стилю движений позволяет удерживать высокий интерес к занятиям оздоровительной аэробики.

Литература:

1. Гилев, Г. А. Необходимость реформирования физкультурного образования студенчества / Проблемы физического воспитания и спорта студенческой молодежи: Мат-лы Московской межвуз. научно-метод. конф. – М., 1995. – С. 3.
2. Зайцева Г.А., Медведева О.А. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях - М.: Физкультура и Спорт, 2007. – 104 с.
3. Организационно-методические основы самостоятельных занятий оздоровительной аэробикой: методические рекомендации / Е. А. Позднышева, Ж. А. Ломтева и др. // Пенза, ПГПУ им В. Г. Белинского, 2008.

САМБО КАК МОЩНОЕ СРЕДСТВО САМОЗАЩИТЫ, ФИЗИЧЕСКОГО И ДУХОВНОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ

В. П. Романов, Н. В. Романова

МордГПИ им. М.Е. Евсевьева, г.Саранск, Россия

В современное время в условиях возрастающих психических и информационных нагрузок человек вынужден искать пути оптимального, гармоничного развития и адаптации к изменяющимся социальным и экологическим условиям жизни. Неотъемлемой частью развития личности и общественной культуры является спорт, посредством которого помимо физического совершенствования и укрепления здоровья, решаются задачи духовно-нравственного развития, социальной адаптации, ценностно-мотивационной детерминации, достижения высокого уровня мастерства и профессионализма.

В соответствие с постановлением президента России и правительства об укреплении здоровья населения страны, формировании приоритета здорового образа жизни, повышении престижности занятий спортом, главный акцент делается на изменении психологии людей в сторону здорового образа жизни, привлечении детей и молодежи к систематическим занятиям физкультурой и спортом, всестороннее гармоничное развитие физических, психических и интеллектуальных качеств с учетом индивидуальных особенностей и

изменяющихся социальных условий. Поэтому, основной целью физической культуры и спорта является достижение единства физических и духовных качеств личности, повышение физического и психического здоровья, наряду с совершенствованием спортивного мастерства.

Борьба самбо признана национальным и приоритетным видом спорта в России, имеющим высокую социальную значимость в воспитании молодёжи и формировании личности гражданина и патриота Отечества (решение коллегии Госкомспорта России от 23.04.2003 г. «О мерах по развитию самбо в Российской Федерации»). Это массовый, постоянно развивающийся и совершенствующийся вид спорт [2, с. 4].

Стоящая перед тренерами, преподавателями физического воспитания задача комплексного, гармоничного развития учащихся, спортсменов требует нового отношения к спортивной деятельности. Если рассматривать спорт не как самоцель, а как путь самосовершенствования и самореализации, то особое место здесь занимают виды спорта, связанные с силовыми единоборствами, открывающие в этом отношении уникальную возможность к спортивному совершенствованию и развитию личности. Борьба самбо дает величайшие возможности раскрытия и использования всех качеств, необходимых в жизни: физических, психических, интеллектуальных и духовно-нравственных на предельно высоком уровне. Накал борьбы на соревнованиях, в ситуациях близких к экстремальным, требует от спортсмена высочайшего проявления волевых и физических качеств, максимальной концентрации и мобилизации усилий, раскрытия внутренних резервов организма. Перед спортсменом встает проблема поиска новых ресурсов для гармоничного развития, ускорения темпов дальнейшего спортивного совершенствования.

Самбо (САМозащита Без Оружия) зародилось в нашей стране в 1938 году.

Самбо – самая совершенная система самозащиты, т. к. включает в себя сотни приемов защиты и нападения, взятых и синтезированных из многих национальных видов борьбы. Это якутская – «хапсагай», татарская – «куреш»,

молдавская – «трынта», грузинская – «чидаоба», армянская «кох», казахская «курес», узбекская «кураш», русский кулачный бой, греко-римская и вольная борьба, дзюдо и многие другие [2, с. 5].

В настоящее время самбо введено в государственные программы физического воспитания населения и включает в себя следующие дисциплины, рекомендованные Госкомспортом России для развития в Российской Федерации:

- спортивное самбо (среди мужчин и женщин);
- боевое самбо (среди мужчин).

За 75-летний период развития самбо стало социально-значимым национальным российским видом спорта. В настоящее время самбо культивируется более чем в 70 субъектах Российской Федерации. Это, пожалуй, один из немногих, рожденных в России, видов спорта, которые получил широкую популярность не только у себя в стране, но и в 84 странах мира.

У истоков самбо в России стояли: В. С. Ощепков, А. А. Харлампиев, В. Спиридонов, Е. М. Чумаков, Л. Б. Турин, Г. Н. Звягинцев, В. А. Сорванов, И. В. Васильев и ряд других энтузиастов.

Самбисты-защитники Отечества в годы Великой Отечественной войны и в «горячих» точках современной истории показывали примеры мужества, героизма и отваги, за что удостоены высоких государственных званий и наград, среди них Герои Советского Союза и России: Александр Иванович Попрядухин, Леонид Дмитриевич Голев, Виталий Степанович Бележенко, Дмитрий Александрович Полковников, Сергей Александрович Селиверстов.

Благодаря тесному взаимодействию, пониманию значимости престижа российского спорта на международной арене, в содружестве между Всероссийскими федерациями самбо и дзюдо, многие ведущие спортсмены-самбисты достойно представляли и представляют нашу Родину в составе национальной сборной по дзюдо. Это: Владимир Невзоров, Сергей Новиков, Олег Степанов, Арон Боголюбов, Анатолий Юдин, Илья Ципурский, Сергей

Колесников, Александр Михайлин, Виталий Кузнецов, Дмитрий Максимов, Дмитрий Носов, ТагирХайбулаев.

Развиваемые при занятиях единоборствами психомоторные способности, играют очень важную роль в достижении успеха не только в спортивной деятельности, но и в других сферах повседневной жизни – учебной, бытовой, трудовой, общественной, научной, политической и т. д.

В процессе учебно-тренировочной деятельности самбист развивает свои двигательные качества – силу, выносливость, ловкость, быстроту и гибкость. Он обучается и совершенствуется в наиболее целесообразном исполнении приемов и способов двигательных действий самбо, лежащих в основе технического мастерства, способов программирования и непосредственного исполнения двигательных действий в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Важной составляющей в спорте является нравственная подготовка. В структуру нравственной подготовки самбиста входят следующие компоненты.

1. Формирование спортивного мировоззрения как системы взглядов спортсмена на конкретную деятельность в самбо.

2. Формирование убеждений спортсмена через выбор жизненного идеала и формирование жизненной позиции.

3. Формирование интересов спортсмена, связанных с его ценностными ориентациями.

4. Формирование цели как предвосхищение результата в избранном виде спортивной деятельности, как осознанное представление о средствах и методах достижения цели.

5. Формирование патриотизма, характеризующегося осознанностью своей жизни и деятельности, ответственностью перед Родиной.

6. Формирование коллективизма, характеризующего общность целей спортивной деятельности, взаимодействия взаимоотношение у спортсменов.

7. Формирование честлюбия и чувства спортивной чести, связанных со стремлением спортсмена быть первым, побеждать в честной борьбе с соперником.

8. Формирование трудолюбия, выступающего как ярко выраженное желание трудиться.

9. Формирование честности и чувства справедливости.

10. Формирование дисциплинированности, выражающейся в соответствии действий и поступков спортсмена установленным в обществе нормам, правилам поведения.

Нельзя не отметить взаимосвязи нравственных и волевых качеств личности. Так, например, патриотизм и чувство долга и ответственности непосредственно связаны с проявлениями волевой активности и решительности; чувство справедливости, целенаправленность — с целеустремленностью.

Литература:

1. Гаткин, Е. Я. Все о самбо : учеб. пособие / Е. Я. Гаткин. — М. : Астрель, 2011. — 349 с.

2. Рудман, Д. Самозащита без оружия от Виктора Спиридонова до Владимира Путина : учеб.-метод. пособие / Д. Рудман. — М. : Можайск ий полиграфический комбинат, 2003. — С. 4–23.

ПРОБЛЕМА ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ БУДУЩЕГО ТРЕНЕРА ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ ВУЗЕ.

Д.Г. Седов, В.А. Солдатов, Р.Б. Краснов

ПГУ, г. Пенза, Россия

Актуальной проблемой профессионального физкультурного образования является развитие профессиональных компетенций студента в процессе изучения теоретических и практических курсов и дисциплин. Практические курсы и дисциплины, в частности, занятие, спортивными дисциплинами как одно из средств физического воспитания — основа формирования

профессиональной компетентности будущего педагога физической культуры. Роль образования» заключается в повышении благосостояния российских граждан, национальной безопасности, динамичного развития экономики, укрепления позиций России в мировом сообществе.[1]

Развитие физической культуры и спорта является важным приоритетом современного общества, что отражено в Постановлении: Правительства РФ № 916 от 29; 12.2001 г. «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического - здоровья населения; физического развития- детей; подростков и молодёжи», в приказе Министерства образования РФ № 1418 от 15.05:2000 г. «Об утверждении Примерного положения о центре содействия укреплению здоровья обучающихся в образовательных учреждениях». Обновление содержания образования определено в «Концепции долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года», Законе о Физической культуре и спорте в Российской Федерации; Законе Российской Федерации «Об образовании».

В научно-методической литературе проблему изменения направленности и содержания высшего профессионального образования рассматривают В.П. Беспалько, Ю.Г. Татур (1989), Г.Н. Пономарев (2000), Л.И. Лубышева, В. А. Магин (2003), М.Л. Вилснский (2009).

В концепции «модернизации образования, в Федеральном Государственном Образовательном Стандарте Высшего Профессионального Образования по направлению подготовки педагогического образования рассматривается использование оценки качества образования (в том числе качества профессиональной подготовки педагога) на основе современных базовых компетенций.

Исследования (С.Е. Шишов, В.А. Кальней, 1998; С.Е. Шишов, 1999; А.В. Хуторской 2002; Е.В. Бондаревская, 2002; Ю.Г. Татур, 2004; И.А. Зимняя, 2004; В.И. Байденко, 2005; Э.И. Зеер, 2005) показывают, что без совершенствования базовых компетенций на основе современных требований общества

деятельность педагога во всех сферах и в том числе профессиональной не является эффективной.

Анализируя понятие «компетенция», С.Е. Шишов (1999) с учетом материалов международного симпозиума «Ключевые компетенции для Европы» (г.Берн, 1998), определяет его как способность специалиста мобилизовать в своей профессиональной деятельности знания, умения, а так же обобщенные способы выполнения действия.

Компетенции подразделяют (А.В: Хуторской, 2002; проект ГОС ВПО III поколения по направлению физическая культура) на общие или универсальные (необходимые образованному человеку независимо от профиля подготовки) и профессиональные (специализация в определенных областях деятельности). Также широко распространен термин ключевые (базовые) компетенции, введенный на симпозиуме в Берне (1998).

Концепция Государственного образовательного стандарта третьего поколения рассматривает компетентностный подход как одно из ключевых, фундаментальных положений, способствующих повышению качества подготовки выпускников вуза.

Вышесказанное позволило сделать вывод о необходимости поиска путей решения следующих объективно сформировавшихся противоречий: между содержанием научного знания в области формирования профессиональных компетенций педагога физической культуры, и недостаточностью научно-методического обеспечения качества формирования профессиональных компетенций педагога физической культуры, в процессе профессиональной подготовки в вузе; между потребностями рынка труда в профессионально компетентном педагоге физической культуры и недостаточной ориентированностью содержания высшего образования на компетентностный подход; между требованиями к педагогу, отраженными в президентской инициативе «Наша новая школа», и отсутствием условий для их реализации в образовательном процессе педагогического вуза; между современными требованиями к материально-техническому и научно-

методическому обеспечению учебного процесса на факультетах физической культуры и степени его фактической оснащенности; между профессиональной подготовленностью педагогов физической культуры и их конкурентноспособностью на рынке труда; между необходимостью оптимальной интеграции общекультурных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций и существующей ограниченностью подготовки педагогов физической культуры преимущественно в рамках узкопрофессиональных компетенций.

Эти противоречия подтверждают актуальность данного диссертационного исследования и выбор темы «Формирование профессиональных компетенций будущего тренера по лыжному спорту в процессе обучения в педагогическом вузе», проблемой которого является необходимость разработки и апробации современной образовательной модели, обеспечивающей реализацию-компетентностного и личностно-ориентированного подходов в соответствии с принципами модернизации образовательной программы педагогического вуза, а также дидактическое обеспечение профессиональной подготовки студентов для оценки профессиональных базовых компетенций тренера по лыжному спорту, представленные в модели будут иметь адекватные показатели, отражающие знания, умения и степень владения ими в различных ситуациях учебно-воспитательного процесса и профессиональной деятельности; в содержании формируемых компетенций будет отражена специфика учебно-воспитательной деятельности тренера по лыжному спорту: направленность на формирование и реализацию профессиональных компетенций учащихся факультета физической культуры, сохранение их здоровья, развития у них интереса к занятиям физической культурой. Компетентностный подход будет обеспечен педагогическими условиями формирования профессиональных базовых компетенций педагога физической культуры на основе системы дескрипторов, современными технологиями обучения на основе дидактических

принципов педагогики; комплексом компетентностно-ориентированных заданий по курсу «Спортивные дисциплины, отделение – лыжные гонки».[2]

Сочетание теоретико-методологического характера исследования с решением практических задач обусловило выбор следующих методов исследования:

При проведении диссертационного исследования нами использовались методики социологического опроса и научно-педагогического (В.А. Сластенин и др., 2003) исследования.

В работе выявлены характерные особенности формирования профессиональных базовых компетенций, определяющих уровень готовности студентов факультета физической культуры к профессиональной деятельности педагога — формированию двигательной подготовки занимающихся, воспитанию у учащихся потребности в здоровом образе жизни, морально-волевых качеств и др. Эта готовность обеспечивается осознанным овладением техническими, тактическими, действиями в определенном виде спорта, методами организации и проведения, соревнований, судейской подготовкой, умением применять сформированные профессиональные базовые компетенции в практической работе.

Литература:

1. И.А. Бавтрюков «Формирование профессионально – психологической компетентности у будущих специалистов по физической культуре и спорту./И.А. Бавтрюков/ Гуманитарные и социально – экономические науки. Выпуск «Педагогика».- 2006.- №6.- с. 250-256.

2. И.А. Бавтрюков «Формирование психолого-педагогической компетентности у будущих специалистов по физической культуре и спорту», Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук.

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ ТРЕНЕРА, В СИСТЕМЕ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ, КАК ПРОБЛЕМА В СПОРТИВНОЙ ПРАКТИКЕ

Д.Г. Седов, Р.Б. Краснов, В.А. Солдатов.

ПГУ, г. Пенза, Россия

Понятие о восстановительных мероприятиях в спорте. К настоящему времени спортивной наукой и передовой практикой накоплен богатый материал по проблеме использования средств восстановления: дана классификация восстановительных средств, обоснованы основные принципы их использования, апробированы многие средства восстановления и их комплексы в отдельных видах спорта.

В практике наиболее часто используется деление восстановительных средств на три основные группы, комплексное использование которых и составляет систему восстановления:

- педагогические;
- медико-биологические;
- психологические.

Педагогические средства восстановления являются основными и главными среди остальных средств.

Эти средства можно считать наиболее действенными, поскольку, какие бы эффективные медико-биологические и психологические не применяли, они могут рассматриваться только как вспомогательные, содействующие ускорению восстановления и повышению спортивных результатов только при рациональном построении тренировки. Для достижения адекватного возможностям организма тренировочного эффекта необходимо:

- рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям организма;
- рациональное сочетание общих и специальных средств;
- оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро-, макро- и мезоциклов;

широкое использование переключений деятельности спортсмена;
введение восстановительных микроциклов;
использование тренировки в среднегорье и высокогорье;
рациональное построение общего режима жизни;
правильное построение отдельного тренировочного занятия - создание эмоционального фона тренировки;
индивидуально подобранная разминка и заключительная часть занятий;
использование активного отдыха и расслабления.[1]

Для использования всех этих средств, тренер должен владеть определенным набором профессионально – педагогических знаний, обладать различными видами компетенций. Только после того как все педагогические средства были использованы и грамотно подобраны, их дополняют остальные, но и они не могут быть использованы без педагогических приемов и знаний, в этом и проявляется самореализация профессиональной компетентности тренера в системе восстановительных мероприятий спортсменов.

Необходимые педагогические условия для успешного формирования профессиональной компетентности будущего тренера.

Первое педагогическое условие предполагает формирование у тренера положительной мотивации к осуществлению тренерской деятельности. Мотивация, как известно, является системообразующим фактором любого вида деятельности. В рамках рассмотрения первого педагогического условия, мотивация студента педагогического вуза, рассматривается нами как источник освоения компонентов готовности к тренерской деятельности со школьниками или студентами, становления интересов и ценностного отношения к данному виду деятельности, приобретение им комплекса ключевых умений, обеспечивающих формирование устойчивой установки на постоянное личностное совершенствование в данном направлении. Сюда же входит и постоянное желание, и возможность развивать свои интересы, расширять представления о возможностях физической культуры, спорта, здорового образа

жизни в построении оптимальной системы воспитательной работы с учащимися.

Второе педагогическое условие предполагает, создание в тренировочном процессе проблемных ситуаций, активизирующих применение многих областей знаний тренера, для более эффективного и успешного педагогического процесса. В рамках исследуемой проблемы стал очевиден тот факт, что будущий тренер вряд ли способен достичь необходимого уровня готовности к тренерской деятельности, во-первых, пока не осознает, что образованность, как совокупность знаний, умений и способностей является важнейшим средством становления духовных и интеллектуальных качеств субъекта образования и выступает, таким образом, основной целью образования. Во-вторых, это не произойдет, пока тренер не овладеет пониманием того, что развивающим механизмом с позиции педагога, его социальным и профессиональным назначением является не просто постановка себя в субъектную позицию, но и постановка в эту позицию своего воспитанника.

В связи с этим мы посчитали необходимым выделить следующие типы педагогических ситуаций, которые активизируют субъектную позицию студента в процессе подготовки к тренерской деятельности со школьниками:

- оценка и самооценка опыта работы в русле идей внеучебной воспитательной деятельности (диагностика, самооценка, ценностный выбор, и т.д.);
- освоение технологии проектирования, развития и воспитания детей и подростков (обучение, воспитание, проблема, разрешение проблемы);
- профессиональное самоутверждение в процессе воспитательной работы вне занятия (самоопределение);
- самореализация в проектировании процесса построения тренерской деятельности (проектирование, адаптация, прогнозирование).

Третье педагогическое условие

Расширение опыта конструктивного взаимодействия тренера и воспитанников на занятиях.

Опыт конструктивного взаимодействия крайне необходим тренеру в целях реализации воспитательной функции.

Этот опыт предполагает овладение процессуальной стороной контактов (например, сознательное использование различных средств, владение голосом, умение держать паузу и т.д.), а также владение социальной стороной контактов (самоконтроль, саморегуляция, соблюдение в общении культурных норм, владение сложными коммуникативными умениями, например, умением выразить сочувствие, вписаться в разговор и др.).[2]

Готовность к тренерской работе определяется процессами расширения опыта сотрудничества, саморегуляции, индивидуальной и групповой рефлексии, лидерского опыта, различных формах взаимодействия (дискуссии, диспуты, проблемные семинары и др.) Как результат, происходит новое самоопределение, переопределение в профессиональных и жизненных ситуациях, вырабатывается культура партнерства, обобщенные стратегии поведения в конфликте, в дискуссиях и т.д.

Согласно авторской технологии, по ходу смены этапов развития, готовности будущего тренера к деятельности разворачиваются формы взаимодействия преподавателя и студентов, в логике перестройки уровней саморегуляции от максимальной помощи преподавателя в реализации воспитательных задач к последовательному нарастанию собственной активности вплоть до полного саморегулирования профессиональных действий, будущего педагога.

Четвертое педагогическое условие. Необходимая осведомленность тренером многими вопросами касающихся восстановительных мероприятий с точки зрения педагогики.

Профессионально – компетентностная самореализация тренера, как проблема в педагогической теории и практике.

Этот вопрос всегда был одним из важнейших в отечественной педагогической науке, но современный этап развития общества наполняет его новым содержанием. Проблема приобретает особую значимость в связи с процессом модернизации образования. Разрешение этой проблемы в настоящее время может быть произведено по большей части в теоретическом аспекте, естественно, с учетом различных концептуальных подходов, педагогических систем и взглядов прошлого и настоящего. Поскольку развитие культуры возможно только в условиях преемственности поколений, в условиях передачи культурных ценностей из поколения в поколение (Волков Г.Н., 1974), педагог и должен предстать в этом уникальном процессе как надежное и устойчивое «звено» передачи исторического опыта и социокультурных ценностей нации.[2]

Понятие «компетентность» рассматривается нами как состоявшаяся системная личностная характеристика, определяющая способность к осуществлению профессиональной деятельности.

В данном определении сущность профессиональной компетентности понимается в уровне подготовленности специалиста, в опыте его практической деятельности, постоянном стремлении к саморазвитию.

Актуален вопрос о том, каким образом можно обеспечить развитие профессиональной компетентности студента в процессе его подготовки к профессионально-педагогической деятельности.

Для повышения профессионально-педагогической компетентности необходимо развивать профессиональные личностные качества, а именно: способность к коммуникации, гибкости, сотрудничеству, общительности. Разработанная система подготовки студентов к профессионально-педагогической деятельности имеет ряд особенностей с точки зрения компетентностного подхода. В системе определены ведущие принципы:

развития рефлексии у студента; формирования ориентировочно-поисковой позиции будущего педагога к своему педагогическому опыту; формирования у студентов умения решать любую практическую задачу; целостный подход к анализу проблемы решения педагогических ситуаций.

Навыки самосовершенствования нужно начинать вырабатывать еще в процессе обучения на факультете физического воспитания. При этом важно не только сознавать необходимость получения сверх программы тех или иных знаний, развития профессионально важных качеств, умений, но и формировать потребность в самосовершенствовании, без которой в будущем легко утратить интерес к своей профессии, превратиться в урокодателя. Формированию этой потребности во многом способствует самостоятельная работа студентов, их участие в работе научных кружков, приобретение навыков исследовательской работы.

Важно, чтобы все пути и способы самосовершенствования использовались систематически, а не от случая к случаю. Кроме того, необходима определенная система, последовательность в устранении недостатков в работе. Все это возможно только в том случае, если тренер занимается самопознанием, выявляет свои сильные и слабые стороны.

Выявление у себя слабостей, недостаточно развитых качеств не должно приводить тренера к пессимистическому выводу о его непригодности к профессии тренера. Ведь трудно ожидать, чтобы человек обладал сразу всеми положительными качествами. У него, как правило, уживаются как, положительные, так и отрицательные качества личности. Поэтому тренер должен научиться максимально, использовать свои положительные качества и сдерживать проявление отрицательных. Ему важно также знать, чем может быть компенсировано недостаточно развитое качество (например, отсутствие требовательности к учащимся — настойчивостью и терпеливостью в работе с детьми, недостаточно быстрая сенсомоторная реакция — опытом, умением предвидеть ситуацию).[3]

Литература:

1. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте.- М.: Спортакадем пресс,2000.-204с.
2. Е.А.Костылева «Развитие профессионально-педагогической компетентности педагогов профессионального обучения»; Сборник статей Международной научно-практической конференции.

3. Л.В. Соколовская, Р.В. Соколовский «Профессиональная подготовка педагога по физической культуре: проблемы и перспективы»; Сборник статей 3 Международной научно-практической конференции.

К ВОПРОСУ ЭНЕРГООБЕСПЕЧЕНИЯ МЫШЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Скуднов В.М., Соловьев В.Б., Кузнецова М.С.

ПГУ, г. Пенза, Россия

С позиции биоэнергетики спортивные результаты в видах спорта, обусловленных проявлением выносливости, определяются максимальной мощностью и емкостью процесса энергообеспечения, а также экономичностью расхода энергоресурсов. Взаимосвязь отмеченных параметров отражается в так называемых математических моделях бега, наиболее полно разработанной из которых является модель, предложенная Вард-Смитом, основанная на математической теории бега, базирующейся на первом законе термодинамики.

В соответствии с этой моделью, в течение каждого бегового шага тело человека подвергается сериям энергетических изменений, принципиальными компонентами которых являются следующие: мышцы генерируют механическую энергию путем превращения химической энергии; уровни кинетической энергии и потенциальной энергии звеньев постоянно изменяются; тело, перемещаясь в условиях гравитации земли, изменяет кинетическую и потенциальную энергию; в мышцах и сухожилиях накапливается и реализуется эластическая энергия; внешняя работа производится против сил аэродинамического сопротивления; кинетическая энергия центра масс тела бегуна изменяется при его ускорении; значительная часть энергии переходит в термальную энергию.

Не останавливаясь на довольно сложном математическом выражении, описывающим данную модель бега, следует указать, что она учитывает расход аэробного и анаэробного механизма энергии и позволяет довольно четко предсказать спортивный результат в беге от 100 до 10000 метров. Основным недостатком предложенной модели является то, что в ней предполагается

примерно равная эффективность спортивной техники у всех спортсменов. Коэффициент эффективности в данной аналитической разработке не учитывается.

Рассматривая наиболее оптимальные условия, автор, тем не менее, благодаря использованию данной модели, нашел максимально возможные энергетические возможности организма по производству энергии для спортсменов высшей категории. Так, максимальная аэробная мощность, развиваемая спортсменами, может достигать 50,5 Вт/кг. Максимально устойчивый расход энергии во время бега может составлять 23,5 Вт/кг, а максимальная анаэробная емкость 1700 Дж/кг. Эти данные довольно точно совпадают с аналогичными параметрами, полученными в экспериментальных исследованиях.

В соответствии с данной моделью, чтобы увеличить спортивный результат, нужно увеличить эти параметры, а именно: максимальную мощность по производству энергии, максимальную анаэробную емкость и максимальную энергию, разрабатываемую устойчивым состоянием.

По мнению специалистов, физиологические возможности по производству максимальной энергии, в значительной степени приблизились к своему биологическому пределу. Об этом, например, свидетельствует тот факт, что такой показатель как МПК, характеризующий максимальную анаэробную мощность, практически мало изменился за последние 50 лет. Поэтому все больше и больше специалистов видят резервы повышения спортивных результатов за счет более эффективного использования химической энергии, то есть за счет экономизации движений.

Биомеханические факторы, определяющие эффективность использования химической энергии, рассмотрены в работе И.П.Ратова, В.Д.Кряжева. В отличие от ранее рассмотренных, в представленной модели показаны резервы повышения спортивного результата за счет экономии энергии. Эти резервы определяются биомеханическими факторами: снижением электроактивности мышц, участвующих во второстепенных движениях, оптимизацией траектории

движения звеньев тела, снижением вертикальных колебаний центра масс, уменьшением потери скорости в фазе амортизации, в экономии механической энергии за счет ее рекуперации. Учитывая тот факт, что одним из главных критериев техники бега является отношение двигательного потенциала спортсмена к спортивному результату и что двигательным потенциалом в данном случае являются максимальные возможности организма по генерированию химической энергии, становится ясно, что одно из главных условий совершенствования спортивной техники – экономизация движений за счет вышеописанных факторов.

ИЗУЧЕНИЕ БИОХИМИЧЕСКИХ МЕХАНИЗМОВ ПОРОГА АНАЭРОБНОГО ОБМЕНА

В.М. Скуднов, В.Б. Соловьев, М.С. Кузнецова, А.А. Столяров, А.С.Соболь
ПГУ, г.Пенза, Россия

Физиологические и биохимические изменения, происходящие в организме при совершении физической работы привлекают внимание исследователей более ста лет. В первой половине прошлого столетия Douglas с соавт. [11] обнаружили, что при некотором уровне нагрузки концентрация лактата в крови увеличивается, что сопровождается снижением концентрации бикарбонатных ионов и усилением дыхания. Позднее Wasserman [17] и Holtmann [15] разработали концепцию «порога анаэробной нагрузки организма» (ПАНО) и неинвазивные методы его определения, связав повышение концентрации лактата с возникающим кислородным долгом. В настоящее время гипотеза лактатного порога подвергается резкой критике со стороны физиологов и биохимиков [4, 5]. Некоторые авторы [4] предлагают отказаться от данной концепции в связи с множеством противоречий и неточностью неинвазивных методов определения величины ПАНО и методов, основанных на измерении концентрации лактата в крови и показателей газообмена.

Основной результат, поддерживающий гипотезу анаэробного порога, состоит в том, что при нарастающей интенсивности физической нагрузки существует некоторая мощность, начиная с которой концентрация лактата в крови резко увеличивается [17]. Это наблюдение и было ранее ошибочно принято за внезапное начало продукции лактата [9]. Результаты экспериментов с применением радиоизотопной методики в состоянии мышечного покоя [14] и данные, полученные Connett et al. [6] показывают, что лактат образуется и в условиях достаточного поступления кислорода. Таким образом, продукция лактата не обязательно связана с анаэробными условиями, то есть образованием АТФ при дефиците кислорода. В настоящее время общепризнанным является тот факт, что измерение концентрации лактата в крови не дает информации о скорости его образования, а лишь отражает баланс между выходом лактата в кровь и его устранением из крови [13]. Однако эти процессы недостаточно изучены, многие из них описаны лишь умозрительно [8, 9]. Отстаивание гипотезы лактатного порога продолжается [1-3, 8], поскольку она имеет практическую ценность, позволяя оценивать работоспособность организма в изменяющихся условиях, уровень физической подготовки спортсменов и др.

Современные приемы биохимии позволяют нам исследовать легочную вентиляцию, буферные системы организма, динамику закисления и нейтрализации лактата прямыми, а не косвенными методами и глубже заглянуть в проблему существующей концепции.

Таким образом, целью нашей работы является исследование кислотно-основных показателей крови, показателей буферной системы крови и ее компонентов, а также концентрации лактата в крови спортсменов разных квалификационных групп в норме и при физической работе различной интенсивности.

Методы исследования

Объектом исследования являлись мужчины 18-25 лет, разделенные на следующие экспериментальные группы:

1) студенты вузов, занимающиеся спортом в рамках учебной программы (n=24);

2) мастера спорта и мастера спорта международного класса (n=19).

Для определения величины исследуемых показателей отбирались пробы капиллярной крови:

1) в состоянии покоя;

2) при физической работе. Физическую работу создавали с помощью программируемого тредбана, начиная со скорости 3,0 м/с, повышая каждые две минуты на 0,5 м/с до скорости 6,5 м/с. После двух минут бега на каждой скорости тредбан останавливали на 30 с для взятия 200 мкл капиллярной крови в гепаринизированный стеклянный капилляр.

Непосредственно после отбора пробы, кровь анализировали на анализаторе Roche Omni S 6. Время между взятием пробы крови и анализом не превышало 120 с. Кислотно-основные показатели крови – pH и парциальное давление углекислого газа ($p\text{CO}_2$) определяли с помощью потенциометрических микроэлектродов [12]. Концентрацию гемоглобина для расчета величины буферных систем крови определяли методом многоволновой спектрофотометрии [12]. Величину HCO_3^- , показывающую концентрацию гидрокарбонатов в плазме крови вычисляли по результатам измерения величин pH и $p\text{CO}_2$ с использованием следующего уравнения [12]:

$$c\text{HCO}_3^- = 0,0307 p\text{CO}_2 \cdot 10^{(\text{pH}-6,105)}$$

Избыток буферных оснований в крови (BE) вычисляется на базе измеренных параметров с помощью следующего уравнения [12]:

$$\text{BE} = (1 - 0,014 \text{ ctHb}) \cdot [(1,43 \text{ ctHb} + 7,7) \cdot (\text{pH} - 7,4) - 24,8 + c\text{HCO}_3^-]$$

Концентрацию лактата определяли с помощью ферментного электрода с иммобилизованной лактатдегидрогеназой [12]. Статистическую обработку производили с помощью t-критерия Стьюдента и монофакторного дисперсионного анализа [12].

Результаты исследования и их обсуждение

В состоянии покоя концентрация лактата в крови не отличалась у спортсменов первой и второй экспериментальных групп. Начиная со скорости 3,0 м/с и на всем протяжении эксперимента концентрация лактата в крови спортсменов увеличивалась у обеих экспериментальных групп, однако у спортсменов высокой квалификации показатели были ниже, чем у начинающих спортсменов: на скоростях 3,0 м/с, 3,5 м/с, 4,0 м/с приблизительно на 40 %, на скорости 4,5 м/с на 55 %, на скоростях 5,0 м/с, 5,5 м/с, 6,0 м/с примерно на 65 % и на скорости 6,5 м/с на 45%. При скорости 4,0 м/с у спортсменов первой экспериментальной группы концентрация лактата начинает резко возрастать с $4,1 \pm 0,36$ до $16 \pm 1,2$ ммоль/л. Согласно гипотезе анаэробного порога эта точка соответствует величине ПАНО, что совпадает с данными, имеющимися в литературе [8, 9, 10]. Однако у спортсменов высокой квалификации концентрация лактата начинает резко возрастать с $5,9 \pm 0,47$ ммоль/л при скорости 6,0 м/с. Возрастание величины ПАНО при адаптации к спортивным тренировкам достаточно хорошо описано [1-3, 8-10] и предложены гипотетические молекулярные механизмы подобного сдвига [8]. Тем не менее Davis [8] показывает, что определение динамики изменения концентрации лактата не может служить методикой определения величины ПАНО поскольку усиленный выброс лактата является лишь показателем уже совершившегося перехода метаболизма глюкозы на преимущественно гликолитический и не отражает причину начала повышенного образования лактата, а, соответственно и истинную точку ПАНО.

Практически все исследования в области метаболизма при физической работе оперируют предположением о том, что увеличение концентрации лактата связано с началом локальной мышечной гипоксии при определенной интенсивности работы [7]. Однако многочисленные попытки установить связь между легочной вентиляцией, потреблением кислорода и лактатным порогом показали, что прямой связи нет [13], и, если процессы вентиляции и потребления кислорода изменяются линейно при линейно нарастающей

интенсивности физической нагрузки, то и увеличение концентрации лактата должно происходить линейно, без точки излома.

Концентрация ионов водорода увеличивается при увеличении скорости бега и повышении уровня лактата в крови. В физиологическом состоянии не наблюдалось достоверных различий в значении рН у спортсменов обеих экспериментальных групп. Однако уже со скорости 3,0 м/с и на всем протяжении эксперимента концентрация протонов у начинающих спортсменов была приблизительно на 15-25 % выше, чем у спортсменов высокой квалификации. Интересным является тот факт, что на кривой зависимости величины рН от интенсивности работы обнаруживается явный излом, точка, по времени предшествующая точке излома в концентрации лактата – 4,0 м/с у первой экспериментальной группы и 6,0 м/с у второй группы. Значение водородного показателя в этой точке соответствует нижней границе клинической нормы – $\text{pH} = 7,35$. Согласно литературным данным, пируватдегидрогеназный комплекс и ферменты цикла трикарбоновых кислот неактивны при рН ниже физиологических значений [16]. Таким образом, можно предположить, что инактивация ферментов аэробного расщепления пировиноградной кислоты приводит к резкому увеличению концентрации лактата в мышечных клетках и крови, это в свою очередь приводит к появлению излома на кривой зависимости концентрации лактата от скорости бега. Ранее Wasserman [17] и Davis [8] указывали на ограниченную работоспособность систем, окисляющих пируват, как на возможную причину анаэробного порога. Однако эта гипотеза не объясняла наличие излома на кривой зависимости концентрации лактата от интенсивности физической работы. К настоящему времени имеются сведения об увеличенной активности ферментов митохондрий у спортсменов высокой квалификации по сравнению с начинающими спортсменами [8].

Степень развитости буферных систем крови является причиной различий во времени наступления лактатного порога у спортсменов разных квалификационных групп. pCO_2 в физиологическом состоянии в крови

спортсменов высокой квалификации было на 16 % выше, чем у спортсменов первой группы, что приводило к повышению концентрации HCO_3^- и ВЕ у второй экспериментальной группы по сравнению с первой на 10 % и 150 % соответственно. Эти различия наблюдаются на всех этапах физической работы. Следовательно, повышенные буферные резервы крови спортсменов второй группы обеспечивают высокую степень буферизации протонов, образующихся при диссоциации лактата, и отодвигают время наступления ПАНО. Кривые величин pCO_2 , HCO_3^- и ВЕ при увеличении интенсивности работы не содержат изломов и представляют собой линейные процессы.

Литература:

1. Волков Н.И., Несен Э.Н., Осипенко А.А., Корсун С.Н. Биохимия мышечной деятельности. Олимпийская литература, Киев. 2000
2. Михайлов С.С. Спортивная биохимия. Советский спорт, М. 2004
3. Таймазов В.А., Марьянович А.Т. Биоэнергетика спорта. Шатон, СПб. 2002
4. Brooks G.A. Response to Davis' manuscript. Med. and Science in Sports and Exercise. 17 (1) : 19-21. 1985
5. Brooks G.A., Fahey T.D. Exercise Physiology: Human Bioenergetics and its Applications. John Wiley and Sons, New York. 1984

РЕГИОНАЛЬНЫЕ РЕЖИМЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРИМЕНЯЕМЫЕ В ШОРТ-ТРЕКЕ

К.К. Скоросов, А.А.Карпушкин, Г.А. Чернецов, И.К. Скоросова

ПГУ, г.Пенза, Россия

В ходе исследований (Г.В. Мелленберг, Г.Р. Сайхуджин, 1991;) динамики спортивных достижений установлено, что механизмы эффективного обеспечения двигательных навыков у высококвалифицированных спортсменов развиваются при помощи специализированных методов тренировки. При этом выявлено, что равномерные дистанционные методы тренировки являются основной причиной слабого прироста показателей скорости выполнения упражнений, что обусловлено снижением стереотипных способностей механизмов артериально-сосудистой системы конечностей адаптироваться к разным уровням мощностей, переключениям и характеру мышечной работы.

На основании изучения педагогических принципов влияния физических упражнений на совершенствование двигательных способностей и образование структуры сосудисто-мышечных координации, обеспечивающих работу локомоторного аппарата, впервые создан новый метод тренировки выносливости – региональный, который при неоднократной проверке оказался эффективнее «энергетических» методов напряженной мышечной работы (Г.В. Мелленберг, Г.Р. Сайхуджин, 1991).

Региональный метод тренировки не ставит целью развивать максимальные показатели энергетической функции у спортсменов и ждать, пока у них повысится уровень лактата в крови, а наоборот, рассчитан на то, чтобы удалять его, т.е. избежать преждевременного истощения аэробных адаптационных ресурсов. Методические принципы тренировки региональной мышечной работоспособности базируются на стимуляции дифференцированных сосудисто-мышечных тренировочных эффектов (ДСМТЭ). Они повышают КПД двигательного аппарата за счет реализации моторно-сосудистого потенциала в области сниженного артериального тонуса сосудов и тем самым экономизации кислорода - потребления в фазе расслабления мышц.

Самообеспечивающаяся функция мышцы и ее независимость от центра также подтверждаются научными исследованиями. По данным (Г.В. Мелленберг, Г.Р. Сайхуджин, 1991), в циклических видах спорта она наиболее эффективно проявляется в **критическом** двигательном режиме, который составляет 80% от максимальной скорости выполнения упражнений. Именно **критический** двигательный режим является той 100%-ной нагрузкой, которая обеспечивает наиболее эффективный переход локомоторного акта в специализированный двигательный навык. От него начинается вычисление остальных классификаторов региональных физических нагрузок, как по интенсивности, так и по объему, а также применение принципов, стимулирующих адаптацию механизмов энергетического обеспечения двигательного аппарата в двух фазах физической подготовленности при

помощи главных динамических детерминантов – частоты и величины мышечных усилий двигательного цикла.

В своей работе «Региональные двигательные принципы повышения качества циклического тренировочного процесса с направленностью на развитие выносливости» (1991), Г.В. Мелленберг, и Г.Р. Сайхуджин охарактеризовали пять режимов региональных физических нагрузок:

- **умеренной** интенсивности. Педагогическое воздействие нагрузки – специфическое восстановление организма, мобилизация сосудисто-мышечной системы к работе. Данный режим объединяет длительную, равномерную и переменную работу со скоростью 50-70% от критической скорости;

- **оптимальной** интенсивности. Педагогическое воздействие нагрузки – концентрация и оптимизация работы региональных адаптационных механизмов экономизации движений. Данный режим объединяет весь спектр развития двигательных способностей а равномерном и переменном темпах при помощи включения стандартных участков целевой программы. Скорость составляет 70-85% от критической;

- **субкритической** интенсивности. Педагогическое воздействие нагрузки – оптимизация и координация режимов физических нагрузок, направленных на осуществление перехода компонентов специальных двигательных актов в специализированные навыки, удовлетворяющие энергетическое обеспечение структуры планируемого спортивного достижения. В данном режиме выполняются тренировочные и соревновательные нагрузки. Он объединяет весь спектр непрерывной работы в равномерном, переменном, контрольном и соревновательном режимах. Оптимальная скорость составляет 85-95% от критической;

- **критической** интенсивности. Педагогическое воздействие нагрузки – автоматизация структуры СДФС по принципу спортсменов профиль трассы – внешние условия соревнований. В данном режиме выполняется специализированная дистанционная работа в равномерном, переменном и рефлексно-дифференцированном целевом режимах планируемого спортивно-

технического результата. Скорость находится на уровне критической – 95-100%;

- **форсированной** интенсивности. Педагогическое воздействие нагрузки – мобилизация неспецифических соматических резервов физической работоспособности и функциональных возможностей двигательного аппарата в целях достижения максимальной скорости выполнения упражнения. В данном режиме выполняется работа на финише, при ускорении, а также для решения тактических задач. Скорость выполнения локомоции превышает критический режим, и она может достигнуть 150 и более процентов.

Принятая в шорт-треке как и в конькобежном спорте (Б.Ф. Вашляев, 2000) оценка тренировочных нагрузок по интенсивности, основанная на механизмах энергообеспечения, не отражает фактическую напряженность мышечной деятельности шорт-трековика. Для ее более объективной оценки воспользовались методическими рекомендациями Г.В. Меленберга и Г.Р. Сайхуджина (1991) и определили региональные физические нагрузки при беге на коньках высококвалифицированных шорт-трековиков – женщин.

Таблица №1

Режимы региональных физических нагрузок при беге
на коньках высококвалифицированных шорт-трековиков – женщин

Квалификация	МСМК		МС	
	Скорость в м/с	Время одного круга в сек.	Скорость в м/с	Время одного круга в сек
Максим. скорость	12,76	8,7	11,94	9,3
Умеренный	5,1 – 7,1	21,7 – 15,5	4,8 – 6,7	23,2 – 16,6
Оптимальный	7.1 – 8,7	15,5 – 12.8	6,7 – 8,1	16.6 – 13,7
Субкритический	8.6 – 9.7	12,8 – 11,4	8,1 – 9,1	13.7 – 12,2
Критический	9.7 – 10.2	11,4 – 10,9	9,1 – 9.6	12.2 – 11,6
Форсированный	Соревновательная скорость может достигнуть 150 и более процентов от критической			

Из таблицы №1 видно, что из всех режимов, необходимых для удовлетворения структурных требований двигательных элементов планируемого спортивного результата в шорт-треке как и в конькобежном спорте (Б.Ф. Вашляев. 2000), реализуются в тренировочном процессе только последние три. В умеренном и оптимальном режимах, квалифицированные шорт-трековики – женщины не катаются. Статическое напряжение здесь значительно превысит динамические усилия и упражнение потеряет смысл. Это обстоятельство существенно отличает шорт-трек, как и конькобежный спорт от других циклических видов спорта. Если в велоспорте, плавании, лыжных гонках, легкой атлетике можно осуществить реабилитирующие тренировочные воздействия непосредственно в локомоциях избранного вида спорта, то в шорт-треке нет.

АУДИВИЗУАЛЬНАЯ СТИМУЛЯЦИЯ В ШОРТ-ТРЕКЕ

К.К. Скоросов, А.А. Карпушкин, О.И. Вершкова, Е.С. Карпухина

ПГУ, г.Пенза, Россия

Система спортивной подготовки шорт-трековика представляет собой постоянный, интенсивный и длительный учебно-тренировочный и соревновательный процесс, предполагающий высокую активность познавательных психических процессов и сопровождающийся высоким психоэмоциональным напряжением. Воздействие неблагоприятных стрессорных факторов учебно-тренировочных занятий и соревнований приводит к переутомлению квалифицированных спортсменов и снижению их работоспособности. По мере продолжения работы, поддержание ее необходимого качества достигается путем мобилизации дополнительных функциональных резервов. Это требует определенных волевых усилий, что, в конечном счете, приводит к появлению симптомов хронического утомления. В связи с этим, особую актуальность приобретают задачи оценки и коррекции функциональной системы организма шорт-трековика с целью оптимизации

долговременной адаптации, поддержания высокой работоспособности и сохранения профессионального здоровья (В.С. Новиков, 1997; В.И. Медведев, 1993; Р.А. Шаров, И.Ю. Козлова, 2007).

В связи с этим необходимо обоснование средств и способов экстренной экспресс-активации психофизиологического состояния и поддержания работоспособности квалифицированных шорт-трековиков с помощью современной портативной психофизиологической аппаратуры.

В современной спортивной психологии для повышения результативности деятельности активно используется метод стимуляции сенсорных анализаторов, в том числе, и метод комплексной свето-звуковой стимуляции (Я.В. Голуб, В.М. Жиров, 2007). Посредством такой стимуляции оказывается влияние на уровень активации коры через моделирующие системы мозга, которые определяют психофизиологическое состояние человека (Н.Н. Данилов, 1998). Вариантом активации сенсорных каналов является метод аудиовизуальной стимуляции – **АВС** (Я.В. Голуб, В.М. Жиров, 2007; В.А. Москвин, Н.В. Москвина, 2009).

В работе мозга выделяют несколько функциональных состояний или «режимов» работы мозга (Е.Д. Хомская, И.В. Ефимова, Е.В. Будыка, 1997), которые характеризуются преобладанием волн различного диапазона, это:

- **бета-волны** (от 14 до 42 Гц), они самые быстрые и соответствуют состояниям бодрствования, активности, сосредоточенности. В случае их избытка развиваются состояния беспокойства, страха, паники;

- **альфа-волны** (от 8 до 13 Гц), они соответствуют состоянию расслабленности, спокойствия (умиротворенности). Считается что в таком состоянии скорость мышечной реакции может быть в десять раз выше (что является важным для любой спортивной деятельности). Недостаток этих волн может быть признаком стресса, а также говорить о неспособности к обучению и полноценному отдыху, выходу из стрессовых состояний;

- **тета-волны** (от 4 до 8 Гц) соответствуют переходу в сонливое состояние, при этом снижается контроль со стороны левого полушария, что

обеспечивает некритичное принятие внешних установок и может быть использовано, как для гипнотических внушений, так и при самогипнозе (аутогенных тренировках);

- **дельта-волны** (менее 4 Гц) ассоциируются с глубокими трансовыми состояниями. В этом состоянии также выделяется наибольшее количество гормонов роста и в организме интенсивно идут процессы самовосстановления.

Нормальный (здоровый) мозг обладает способностью следовать навязываемым ритмам активности (например, при фотостимуляции), что используется в клинике для диагностики очаговых поражений мозга (по данным ЭЭГ), поскольку при наличии патологии эта способность значительно снижается. Однако эта же способность может быть использована для «перевода» мозга из одного функционального состояния в другое (от возбуждения к релаксации или наоборот), Цель метода **АВС** является формирование навязанной биоэлектрической активности коры головного мозга через стимуляцию сенсорных входов определенными раздражителями. На этом фоне формируются другие функциональные системы, обеспечивающие, в частности, достижение более высокой спортивной работоспособности (В.А. Москвин, Н.В. Москвина, 2009).

Появление портативных устройств и высокоэффективных технологий их применения, позволяющих достигать заметных результатов при проведении ежедневных относительно непродолжительных (до 20 мин) процедур **АВС**, существенно изменили отношение к ним не только спортивных психологов и тренеров, но и самих спортсменов. Стало возможным, используя всего лишь очки со светодиодами и наушники, эффективно моделировать различные состояния, например, глубокой релаксации (Я.В. Голуб, В.М. Жиров, 2007).

Для изучения эффективности применения технологий аудиовизуальной стимуляции (**АВС**) на квалифицированных (МС и КМС) шорт-трековиков нами проводились сеансы **АВС** с помощью приборов свето-звуковой стимуляции «ТММ МИРАЖ» и «PhotosonixNovaPro 100», а оценка психофизиологических

характеристик определялись на программно-аппаратных комплексах «ПАКПФ-02» и «Активациометр АЦ-9».

Анализ изменений показателей психоэмоционального состояния, нейрофизиологических характеристик ЦНС, функций внимания, памяти и мышления, а также физической работоспособности и функциональных резервов организма в основной и контрольной группах квалифицированных шорт-трековиков подтвердил более выраженное позитивное влияние аудиовизуальной стимуляции на психический статус. Наиболее выраженное воздействие **АВС** отмечено на эмоционально-волевою сферу личности квалифицированных шорт-трековиков.

Таким образом, результаты исследования показали, что применение аудиовизуального воздействия является эффективным способом восстановления работоспособности и коррекции функционального состояния шорт-трековиков.

Однако необходимо дальнейшее проведение научных исследований по разработке применения технологий **АВС** по коррекции психофизиологического состояния шорт-трековиков в различных фазах тренировочного процесса и в соревновательный период с учетом уровня тренированности спортсмена и индивидуально-типологических особенностей.

Литература:

1. Голуб Я.В., Жиров В.М. Медико-психологические аспекты применения светозвуковой стимуляции и биологически обратной связи. СПб., 2007. – 100 с.
2. Медведев В.И. Функциональное состояние человека. СПб.: Наука, 1993. – 528 с.
3. Москвин В.А., Москвина Н.В. Метод аудиовизуальной стимуляции как способ психофизиологической подготовки спортсменов //Спортивный психолог.- №3. – 2009.- С.54-59.
- 4.Новиков В.С. Методы исследования функционального состояния организма /В.С. Новиков, А.А. Мاستрюков. – Североморск, 1980. – 134 с.
5. Шарова Р.А., Козлова И.Ю. Влияние курсового применения аудиовизуальной стимуляции на некоторые характеристики функционального состояния организма //Вестник Российской Военно-медицинской академии, 2007, прилож. №3, - С.194-202.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА УМСТВЕННУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА

В.А. Старостина, Л.А. Субботкина, Н.А. Каменцева

МГУ имени Н.П. Огарёва, г. Саранск, Россия

Сегодня нельзя найти ни одной сферы человеческой деятельности, не связанной с физической культурой, поскольку физическая культура и спорт – общепризнанные материальные и духовные ценности общества в целом и каждого человека в отдельности.

Не случайно все последние годы все чаще говорится о физической культуре не только как о самостоятельном социальном феномене, но и как об устойчивом качестве личности. Физическая культура как феномен общей культуры уникальна. Именно она, по словам В. К. Бальсевича, является естественным мостиком, позволяющим соединить социальное и биологическое в развитии человека. Более того, как доказывает Н.Н. Визитей, она является самым первым и базовым видом культуры, который формируется в человеке. Физическая культура с присущим, ей дуализмом может значительно влиять на состояние организма, психики, статус человека.

В современном обществе, особенно в условиях городской жизни, человек практически избавлен от физических нагрузок. В результате мышечная система организма функционирует не в полную силу. Это вредно отражается на других системах. Изучение воздействия гипокинезии на человека началось сравнительно недавно. Интересным оказался такой эксперимент. Несколько молодых мужчин согласились находиться длительное время в условиях строгого постельного режима с полноценным питанием. Уже на 8 - 12-е сутки мышечная сила у испытуемых снизилась на 30 – 43 %, обнаружили застойные явления в венозных сосудах, нарушение биоритмов и водно-электролитного баланса, неустойчивость тонуса сосудов головного мозга (плохо регулируемые сужения и расширения их).

Описанные отрицательные изменения – свидетельство нарушения биологического равновесия в организме на всех уровнях его

функционирования. Недостаток импульсов с рецепторов опорно-двигательного аппарата (мышц, связок, сухожилий, суставов) ведет к ухудшению работы, прежде всего центральной нервной системы. В результате снижается тонус коры больших полушарий мозга, возникает опасность нарушения нервной и гормональной регуляции всех функций.

Устойчивость и активность памяти, внимания, восприятия, переработки информации прямо пропорциональны уровню физической подготовленности. Различные психические функции во многом зависят от определенных физических качеств – силы быстроты, выносливости и др. Следовательно, должным образом организованная двигательная активность и оптимальные физические нагрузки до, в процессе и после окончания умственного труда способны непосредственно влиять на сохранение и повышение умственной работоспособности.

Экспериментально доказано, что при напряженной умственной работе непроизвольно сокращается скелетная мускулатура. Это как бы «подзаряжает» энергией подкорковые нервные структуры головного мозга. Они в свою очередь активизируют кору больших полушарий, осуществляющих мыслительную деятельность. Поэтому мышцы с полным правом можно назвать аккумуляторами мозга.

Для нормальной деятельности мозга нужно, чтобы к нему поступали импульсы от различных систем организма, массу которого почти наполовину составляют мышцы. Работа мышц создает громадное число нервных импульсов, обогащающих мозг потоками воздействий, поддерживающих его в рабочем состоянии. При выполнении человеком умственной работы усиливается электрическая активность мышц, отражающая напряжение скелетной мускулатуры. Чем выше умственная нагрузка и чем сильнее умственное утомление, тем более выражено генерализованное мышечное напряжение. Связь движений с умственной деятельностью характеризуется следующими закономерностями.

Во время напряженной умственной работы у людей наблюдается сосредоточенное выражение лица, сжатые губы и это тем заметнее, чем сильнее эмоции и сложнее задача, которую приходится решать. При попытках усвоить какой-либо заданный материал у человека бессознательно сокращаются и напрягаются мышцы, сгибающие и выпрямляющие коленный сустав. Происходит это потому, что импульсы, идущие от напряженных мышц в ЦНС стимулируют деятельность головного мозга, помогают ему поддерживать нужный тонус. Деятельность, не требующая физических усилий и точно координированных движений чаще всего сопровождается напряжением мышц шеи и плечевого пояса, а также мышц лица и речевого аппарата, поскольку их активность тесно связана с нервными центрами, управляющими вниманием, эмоциями, речью. Если человек быстро и долго пишет, напряжение постепенно перемещается от пальцев к мышцам плеча и плечевого пояса. Этим нервная система стремится активизировать кору головного мозга и поддержать работоспособность.

Продолжительная работа вызывает привыкание к этим раздражениям, начинается процесс торможения, работоспособность снижается, поскольку кора головного мозга больше не в состоянии справиться с нервным возбуждением и оно распространяется по всей мускулатуре. Погасить его, освободить мышцы от излишнего напряжения можно с помощью активных движений, физических упражнений.

Выполнение динамических упражнений, таких как бег, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, плавание связано с большим объемом механической работы, требующей значительных затрат энергии. Физическая нагрузка интенсифицирует обмен веществ и значительно усиливает кровообращение.

При выполнении мышечной работы сердце оказывает вынужденным выбрасывать в сосудистую магистраль во много раз больше крови, чем в спокойном состоянии. В центральных кровеносных сосудах повышается давление, которое способствует значительному увеличению скорости движения крови по всему организму. Работы ученых последних лет показали, что при

физической деятельности интенсивность кровообращения в мышцах увеличивается в несколько раз, а в головном мозге – лишь на несколько процентов. В здоровом организме исключена опасность переполнения кровью головного мозга. Этому способствует надежная система защиты, которая пропускает к нервным клеткам такое количество крови, которое необходимо для их нормальной работы.

Нормальная жизнедеятельность организма возможна лишь при определенной организации разнообразной мышечной нагрузки, необходимой для здоровья человека постоянно. Она представляет собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, передвижениях, организованных и самостоятельных занятиях физической культурой, спортом и объединенных термином «двигательная активность».

Таким образом, влияние на мозг интенсивной физической работы проявляется в активизации функций соответствующих защитных систем, что является важнейшим условием для их тренировки и повышения работоспособности. Особая ценность таких динамических упражнений, как бег, ходьба на лыжах, передвижение с рюкзаком и т.п. заключается в их разнообразии. Они способствуют расширению спектра действий защитно-приспособительных аппаратов головного мозга.

Литература:

1. Разумов А., Пономаренко В., Пискунов В. Здоровье здорового человека. Основы восстановительной медицины. М: Медицина, 1996.
2. Назарова Е. Н., Здоровый образ жизни и его составляющие Е. Н. Назарова, Ю. Д. Жилов. М: издательский центр «Академия», 2007.

О РОЛИ ДВИГАТЕЛЬНО-ТВОРЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Г.И Соломатина., Е.А. Позднышева

ПГУ, г. Пенза, Россия

Большое значение в создании благоприятных условий для формирования у дошкольников представлений о здоровом образе жизни играет система дошкольного образования, поскольку забота об укреплении здоровья ребенка – проблема не только медицинская, но и педагогическая, так как правильно организованная воспитательно-образовательная работа с детьми нередко в большей степени, чем все медико-гигиенические мероприятия, обеспечивает формирование здоровья и здорового образа жизни.

Здоровье – одна из главных ценностей в жизни и в спорте. Каждый ребёнок хочет быть сильным, бодрым, энергичным: бегать, не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть с ребятами во дворе, не болеть. Плохое самочувствие, болезни являются причинами отставания в росте, неудач на занятиях, в играх, в спорте. Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе, но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только физически, но и личностно, интеллектуально, духовно.

В физическом воспитании детей дошкольного возраста подвижные игры занимают главнейшее место. Игры – это наилучшее средство сделать процесс воспитания ребёнка приятным и полезным. Играя, ребёнок познаёт мир вокруг себя, изучает те явления, с которыми ему приходится сталкиваться, взрослеет и учится общаться с людьми. Игры одновременно воздействуют на моторную и психическую сферу ребёнка. Подвижные игры состоят из самых разнообразных движений, способствующих укреплению мышц, ускоренному обмену веществ и закаливанию организма. С помощью игр развиваются ловкость, быстрота, сила,

выносливость. Кроме того, подвижные игры положительно влияют на развитие и совершенствование не только физических, но и личностных качеств ребёнка.

В настоящее время существует тенденция снижения здоровья подрастающего поколения, поэтому потребность в формировании у детей представлений о здоровом образе жизни возрастает и требует поиска новых путей в образовании, воспитании и развитии дошкольников. С повышением внимания к развитию личности ребёнка связывается возможность обновления и качественного улучшения системы дошкольного физического воспитания. Наряду с поиском современных моделей воспитания, необходимо возрождать лучшие образцы народной педагогики.

Взгляды многих современных учёных, исследователей всё больше обращаются в сторону различных видов искусства, в качестве адаптогенных, профилактических, лечебных, коррекционных средств. При этом внимание педагогов обращается на поддержку в детях стремления к творчеству – способности выйти за пределы знаний и умений, находить новые средства и способы достижения поставленной цели. Ведь творчество – это высший компонент в структуре личности (как ребёнка, так и воспитателя). Благодаря использованию неординарных (нетрадиционных) методов в педагогической работе развиваются творческие способности детей, формируется иная психология ребёнка, развиваются аналитическое мышление, оценочная деятельность к явлениям окружающего мира, саморегуляцию поведения. Это происходит потому, что все новые технологии в воспитательно-образовательном процессе направлены на максимальное устранение негативных факторов в психологическом, биологическом, социальном развитии ребёнка и создание благоприятного микро- и макроклимата.

ХАРАКТЕРИСТИКА НАПРАВЛЕЙ ФИТНЕСА РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ДЛЯ ПРИМЕНЕНИЯ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ШОРТ-ТРЕКОМ

А.В. Соустин, Т.В. Гордеева, Л.М. Орлова, Т.М. Илютина

ПГУ, г. Пенза, Россия

Фитнес-программы, как формы двигательной активности специально организованной в рамках групповых или индивидуальных занятий, могут иметь как оздоровительную направленность, так и преследовать цели, связанные с развитием способностей к решению двигательных и спортивных задач на высоком уровне (Е.Г. Сайкина, Г.Н. Пономарев. 2012;)

Классификация фитнес-программ основывается:

- на одном виде двигательной активности (аэробика, плавание, оздоровительный бег и т.п.);
- на сочетании нескольких видов двигательной активности (аэробика и стретчинг; оздоровительное плавание и оздоровительный бег и т.п.);
- на сочетании одного или нескольких видов двигательной активности и различных факторов здорового образа жизни (аэробика и закаливание; оздоровительное плавание и комплекс водолечебных восстановительных процедур и т.п.).

В свою очередь, фитнес-программы, основанные на одном виде двигательной активности, могут быть разделены на программы, в основу которых положены:

- виды двигательной активности аэробной направленности;
- оздоровительные виды гимнастики;
- виды двигательной активности силовой направленности;
- виды двигательной активности в воде;
- рекреативные виды двигательной активности;
- средства психоэмоциональной регуляции.

Кроме того, выделяют интегративные, обобщенные фитнес-программы, ориентированные на специальные группы расселения.

Такое многообразие фитнес-программ определяется стремлением удовлетворить различные физкультурно-спортивные и оздоровительные интересы широких слоев населения. Учитывая, что в содержание понятия фитнес входят многофакторные компоненты, количество создаваемых фитнес-программ практически не ограничено (Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева, 2002).

На основе анализа научно-практической литературы, своего собственного опыта и консультаций с тренерами отделения шорт-трека, мы предлагаем при подготовке шорт-трековиков использовать следующие направления фитнеса:

- **степ-аэробика**, представляет собой тренировку в атлетическом стиле на специальных платформах высотой 10-30 см. Благодаря своей доступности, эмоциональности и высокой эффективности, степ-аэробика широко используется в занятиях с людьми различного возраста и уровня физической подготовленности. Упражнения на стэп-платформе улучшают деятельность сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата, способствуют развитию важнейших двигательных качеств и формированию пропорционального телосложения (особенно ног и нижней части туловища).

Нагрузка на занятиях степ-аэробикой варьируется в зависимости от избранной высоты платформы, темпа и сложности выполнения движений, количества прыжков, использования различного рода отягощений (гантелей, поясов, накладок и т.д.). Для лиц. Имеющих недостаточный потенциал коленных и голеностопных суставов, применяется эффект «комбинированной платформы», предусматривающий освоение простых по координации движений непосредственно на платформе, возле и вокруг нее, без хореографии, прыжков и соскоков. Всего в степ-аэробике используется около 250 способов поднимания на платформу, объединенных в различные варианты и комбинации. Основное методическое условие их выполнения – оптимальная высота ступени, при касании ее угол сгибания ноги в коленном суставе должен быть не менее 90 градусов. (Э. Карпей, 2003);

- **слайд-аэробика**, представляет собой программу разносторонней физической подготовки на основе латеральных (боковых) движений ног, заимствованных из конькобежного спорта. Упражнения слайд-аэробики повышают силу и координацию мышц нижних конечностей, развивают выносливость, служат эффективным средством регуляции массы тела. Установлено, что выполняя базовую программу низко интенсивной слайд-аэробики (начальный уровень сложности) человек массой 70 кг теряет за 30 мин в среднем до 250 ккал, что является одним из наиболее высоких в сравнительном плане показателей энергозатрат в аэробике. Занятия слайд-аэробикой проводятся на специальных гладких дорожках длиной 183 см и шириной 61 см и в особой обуви с плоской эластичной поверхностью, обеспечивающей оптимальное сопротивление при скольжении. Основное усилие при этом выполняют мышцы приводящие бедро, имитируя спортивный бег на коньках. Варианты занятий слайд-аэробикой имеют выраженную избирательную направленность (базовое занятие проводится с целью развития основных групп мышц путем применения общетренировочных средств невысокой интенсивности; комбинированное занятие направлено на повышение общей и силовой выносливости, скорости, координации латеральных движений на основе слайда, степа и упражнений с отягощениями; занятия с использованием тренировочных нагрузок на профессиональном уровне способствуют совершенствованию основных физических качеств и их реализацию с учетом специфических требований конкретной спортивной деятельности. (Ю.В. Давыдов, 2005);

Босу, представляет собой программу в чем-то схожую со степ-аэробикой.

И там и здесь существует множество похожих упражнений, однако в Босу не существует сложных хореографических комбинаций, поскольку часть сил уходит на поддержание равновесия, так как выполняется на многофункциональной балансировочной платформе, которая представляет собой полусферу диаметром 60 см и с резиновым куполом высотой 30 см. Упругость используемой полусферы регулируется за счет спускаемого и

накачиваемого через специальные отверстия воздуха. Платформу в виде полусферы укладывают как ровным так и выпуклым краем вверх – получается неустойчивая поверхность, что значительно повышает эффективность занятий и интерес к ним. Силовые упражнения, которые выполняются на такой неустойчивой поверхности, имеют гораздо больший эффект, поскольку во время их выполнения, человеку приходится еще и задействовать свои мелкие мышцы стабилизаторы, для поддержания равновесия. Назначая программу тренировки, тренер всегда ориентируется на уровень подготовки и возраст участников занятий. Так для начинающих, а так же для тех у кого существуют проблемы с суставами, тренер не назначает большого количества прыжков и особенно сложных движений. Занятия на таком тренажере более облегченный вид кардиотренировок, чем на беговой дорожке, поскольку его мягкая поверхность поглощает часть ударной нагрузки. Программа Босу способствует тренировке вестибулярного аппарата и позволяет задействовать разные группы мышц развивая ловкость, силу, выносливость (Э. Карпей, 2003);

Фитбол-аэробика получила свое название благодаря использованию на занятиях специального резинового мяча большого размера. Подобные упражнения, помимо своей оригинальности и даже забавного характера, благоприятно воздействуют на мышцы спины и позвоночника в целом. А также на сердечно-сосудистую систему и вестибулярный аппарат. Фитнес-мяч не позволяет мышцам отдыхать даже тогда, когда мы просто сидим на нем. Кроме того на мяче проще всего контролировать нагрузку в соответствии с индивидуальным уровнем подготовленности. Для занятий фитнес-аэробикой нужно особое музыкальное сопровождение, в котором темп музыки напрямую зависит от степени упругости мяча и меняется для занимающихся с разным уровнем физической подготовки (Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева, 2002);

Роуп-скиппинг представляет собой комбинации различных прыжков, акробатических и танцевальных элементов с одной или двумя скакалками, которые выполняются индивидуально и в группах. Несмотря на внешнюю сложность выполнения прыжков и сопутствующих интенсивных движений в

темнее до 120 и более вращений в минуту, роуп-скиппинг является одним из самых доступных и эмоциональных видов мышечной активности, позволяющим эффективно воздействовать на важнейшие мышечные группы, укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную системы, корректировать массу тела, развивая общую и скоростную выносливость, силовые качества, ловкость и координацию (Т.В. Нестерева, Н.А. Овчинникова, 1998);

Спинбайк-аэробика представляет собой занятия с использованием велотренажера имитирующего основные элементы двигательной деятельности велосипедиста-шоссейника. Спинбайк-аэробика позволяет, наряду с главным видом тренировочной работы – педалированием, выполнять различные упражнения с участием мышц плечевого пояса и туловища, что способствует развитию выносливости различного типа, динамической и статической силы, скоростных качеств, способности быстро переключаться с одного режима тренировочной работы на другой. В процессе занятия предусмотрена возможность индивидуального регулирования интенсивности выполняемой работы. Упражнения выполняются в широком диапазоне нагрузок аэробного, анаэробного, скоростно-силового характера с соответствующим по ритму музыкальным сопровождением, программирующим характер основных компонентов тренировки: продолжительность активных фаз; смена темпа; паузы активного отдыха (Ю.В. Давыдов, 2005);

Целесообразно подготовить методические рекомендации по использованию представленных выше направлений фитнеса для спортсменов

ДЮСШ занимающихся шорт-треком, с учетом их возраста и уровня квалификации.

Литература:

1. Давыдов В.Ю. Новые фитнес-системы: учебное пособие /В.Ю. Давыдов, А.И. Шамардин, Г.О. Краснова. – Волгоград: ВГАФК, 2005. – 287 с.
2. Карпей Э. Энциклопедия фитнеса: пер. с англ. /Э.Карпей. – М.: Фаир – Пресс, 2003. – 368 с.
3. Лисицкая Т.С. Аэробика. Теория и методика /Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – Т.1. – 232 с., Т.2. – 216 с.

4. Нестерева Т.В. Техника базовых элементов, терминология и язык профессионального общения в аэробике /Т.В. Нестерева, Н.А. Овчинникова //Учебно-методическое пособие. – К.: УГУФВС, 1998.- 33 с.

5. Сайкина Е.Г., Пономарев Г.Н. Фитнес-технологии: понятие, разработка и специфические особенности //Фундаментальные исследования. – 2012. - №11 (часть 4). – С.890-894.

ЭТАПЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ОТБОРА В СПОРТЕ

Л.А. Субботкина, В.А. Старостина, Н.А. Каменцева

МГУ имени Н.П. Огарёва, г. Саранск, Россия

Этапы психологического отбора соответствуют общим этапам спортивного отбора и включают в себя последовательно четыре компонента: исследования психологической предрасположенности к занятиям спортом; выявление наличия психологических профессионально важных качеств для избранного вида спорта; определение динамики развития психологических профессионально важных качеств в избранном виде спорта; оценка сформированности психологических профессионально важных качеств в избранном виде спорта.

В первую очередь, рассматриваются наследственные характеристики, которые обеспечивают пригодность к занятиям спортом вообще, и к конкретному виду спорта, в частности. Сначала надо определить требования со стороны психологических профессиональных качеств к избранному виду спорта, а затем выявлять задатки и способности для профессионального занятия спортом.

Также, рассматриваются консервативные психологические характеристики, которые подвергаются тренировочным воздействиям только при наличии большого внутреннего потенциала: скорость приема и переработки информации, степень сохранности мозговых структур, ответственных за динамический праксис и соматосенсорный гнозис, а также потенциал развития (психическая работоспособность, помехоустойчивость, психическая устойчивость, психическая надежность). [1]

Очень важно исследовать темперамент спортсменов. В исследованиях, проводимых под руководством Б.А. Вяткина, и показано, что эффективность распределенного и концентрированного методов обучения двигательным действиям неодинакова у лиц с различными свойствами нервной системы. При концентрированном методе обучения, движения выполнялись много раз подряд без перерыва, при распределенном – малыми порциями с относительно частыми перерывами. Экспериментальное обучение метанию мяча учащихся и сильной, и слабой нервной системы показало, что при концентрированном методе обучения показатели «сильных» оказались на 19% выше начальных, а итоговые показатели «слабых» не изменились. При распределенном методе обучения произошли следующие изменения: конечный результат «сильных» почти не отличался от начального, а «слабые» улучшили свой результат на 50% по сравнению с начальным периодом. [2]

Черты характера могут иметь наследственный характер, в частности такое важное для спорта качество как агрессивность. Агрессивность нужна не только в контактных видах спорта, но и в рекордных, и даже в художественных, только выражаться она будет по-разному.

Исследования показывают, что проявление агрессии не обнаруживает четкой тенденции к возрастным изменениям. Одним из факторов, обуславливающих такое постоянство агрессивного поведения, является порог эмоции гнева.

В спорте рассматривается агрессивность в двух видах:

- деструктивная, определяемая нарушением правил соревнований, спортивной этики, нанесения телесных ран и др.;
- - «нормативная», осуществляемая в рамках правил соревнований и без прямых нарушений спортивной этики. [3]

Зависимость от наследственных факторов просматривается и в развитии интеллекта. Психологи рассматривают интеллект, как универсальную психическую способность, в основе которой лежит генетически обусловленное свойство нервной системы перерабатывать информацию с определенной

скоростью и точностью. Человек может приобретать знания и развивать навыки, однако скорость их усвоения и способность к их наилучшему применению, то есть интеллект, по мнению большинства ученых, являются наследственными. Роль генетического фактора в формировании интеллекта составляет около 50%.

Интеллект спортсмена выражается в общем уровне умственного развития и мыслительных способностей, позволяющих решать задачи спортивной подготовки к выступлениям на соревнованиях. Высокий уровень интеллекта нужен в любом виде спорта, но в каждом из них он имеет свою специфику.

При рассмотрении этапов психологического отбора нужно обратить внимание на мотивацию спортсменов как психологического фактора, определяющего всю деятельность спортсмена. Система мотивов может быть внутренней, исходящей от самого человека, и внешней – от других людей и явлений.

На предварительном этапе спортивной подготовки мотивация выступает в виде интереса к занятиям спортом. Интерес, как правило, выступает индикатором способностей. Но бывают и обратные примеры: новичок вроде бы очень способен, но не имеет стойкого интереса, и через какое-то время бросает занятия данным видом спорта. Задача первичного отбора состоит не только в том, чтобы выяснить предрасположенность к спорту, но и удержать способного новичка в секции конкретного вида спорта.

У начинающих спортсменов, преобладают опосредованные мотивы занятий спортом – быть сильным, здоровым, ловким, всесторонне физически развитым. С возрастом по мере роста достижений эти мотивы отходят на второй план. На первый план выходят непосредственные мотивы спортивной деятельности – выполнить спортивный разряд, стать мастером спорта, войти в состав сборной команды страны, добиться высоких результатов во всероссийских, международных соревнованиях, стать чемпионом мира, Олимпийских игр, получить денежные вознаграждения и др.

Очень важен эмоциональный компонент, обеспечивающий саморегуляцию, самоконтроль спортивной деятельности. Включает модельные характеристики:

Эмоциональная устойчивость, психическая саморегуляция, волевые качества. Коммуникативный компонент характеризует отношения людей в спорте: отношение с тренером, отношения с партнерами, с соперниками. Отбор на этом этапе осуществляется по принципу «минимума». Выделенные профессионально важные качества должны присутствовать у каждого спортсмена, но уровень их развития может быть невысоким, а некоторые качества еще могут и не проявиться.

Правильную соревновательную мотивацию нужно формировать с первых шагов занятий спортом. Психологическая работа, проведенная с юными спортсменами, позволить им самостоятельно настраиваться в будущем на самые высокие достижения. Вместе с тем приобретенные неправильные предсоревновательные стереотипы могут затормозить рост спортивного мастерства или привести к тому, что неудачи на соревнованиях заставят даже способного спортсмена покинуть спорт.

На третьем этапе отбор осуществляется по принципу «оптимума». Необходимые психологические профессионально важные качества должны иметь положительную динамику развития, и достигнуть в течении данного периода оптимального уровня развития.

На стадии углубленной специализации у спортсмена возникает устойчивый интерес к данному виду спорта, чему способствует как физическое развитие и формирование навыков, так и сознание того, что выбранный вид спорта отвечает его наклонностям. Целью занятий спортом становится не только удовольствие от самого процесса, но получение высоких результатов как следствие тяжелого и кропотливого труда. Физические нагрузки становятся привычными, появляется потребность в них, а их отсутствие вызывает ощущение физического дискомфорта.

У спортсмена возникает познавательный интерес к данному виду спорта, к его технике и тактике, то есть он начинает познавать данный вид «изнутри», не довольствуясь, как на первой стадии, внешним впечатлением. Важное место в поддержке мотивации занятий спортом начинают играть отношения с тренером. При складывающихся положительных отношениях у спортсменов мотив, связанный с ответственностью перед тренером является одним из ведущих.

На четвертом этапе профессионально важные психологические качества должны достигнуть самого высокого уровня развития. Здесь идет отбор по принципу «максимума»: в сборные команды и на ответственные соревнования включаются спортсмены, достигшие пика спортивной формы в технико-тактическом, физическом и психологическом плане.

На стадии спортивного мастерства основными мотивами являются стремление поддержать и упрочить свои достижения, умножить престиж и славу, содействовать своими успехами прославлению города, страны, способствовать развитию своего вида спорта (обогащая его технику и тактику, внедряя свой оригинальный стиль), а также обеспечить свое материальное благополучие. На этой стадии спортсмен может уже сам выбрать себе тренера, поэтому его мотивация в большей мере обусловлена отношением к тренеру как к специалисту.

Таким образом, обобщая вышеизложенное, мы выделяем четыре этапа психологического отбора, как части комплексного спортивного отбора, которые очень важны в системе многолетней подготовки спортсменов.

Литература:

1. Королёва Т.П. Психологический контроль генезиса специальных способностей учащихся школ спортивного резерва. Автореф. дисс., канд. пед. наук, СПб, 2004.
2. Алябьев А.Н., Марищук В.Л., Цыган Н.В. Вопросы физиологии, психологии и педагогики в лыжной подготовке – СПб: ВИФК, 2001.
3. Шестак А.Ф. Проявление агрессивности и ее коррекция в ходе подготовки по спортивным единоборствам с опорой на средства педагогического контроля. Автореф., дисс., канд. пед. наук, СПб, 2003.

ГИМНАСТИКА В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ ЖЕНЩИН

Ю.И. Тихонова

ПГУ, г. Пенза, Россия

Современный научный поиск в направлении механизмов адаптационных перестроек в женском организме под влиянием занятий гимнастикой, оздоровительной физической культурой и диагностики их функционального состояния является насущной и актуальной проблемой, имеющей большое значение (Ф.А. Иорданская, 1999).

Оздоровительная тренировка базируется на ряде закономерностей (биологических, педагогических, психологических), которые могут, сформулированы в виде определенных принципов, среди которых важную роль играет принцип индивидуализации (Т.С. Лисицкая, 2002). Однако физиологические механизмы адаптационных перестроек, индивидуально-типологические особенности женского организма при занятиях современными оздоровительными программами изучены недостаточно. Практически не исследована динамика взаимосвязей между морфологическими и психофизиологическими признаками организма женщин. В то же время появляются исследования, в которых показаны неблагоприятные влияния занятий фитнесом на сердечно-сосудистую и вегетативную нервную системы женского организма (Н.Н. Максимов, 2003).

В настоящем исследовании решалась задача дифференциации содержания и методики построения занятий оздоровительной гимнастикой для женщин с учетом морфофункциональных особенностей их организма. С этой целью было проведено комплексное изучение морфологических и функциональных показателей и их динамики на протяжении трех лет при занятиях оздоровительной гимнастикой.

Для определения морфологических показателей измеряли рост, массу тела, обхват плеча и голени. В состоянии покоя регистрировались артериальное давление и ЧСС. Все женщины регулярно занимались по разработанной нами

программе оздоровительной гимнастики. Основная направленность занятий – коррекция телосложения. Занятия проводились по индивидуальным программам два раза в неделю, продолжительностью занятия – 60 минут. Выбор упражнений, объема нагрузок, частоты повторений определялись после проведения диагностики посредством специально разработанной компьютерной программы. Диагностика проводилась каждые три месяца. В исследовании приняли участие 278 женщин в возрасте от 21 до 50 лет.

Говоря, о динамике компонентов соматотипа у женщин отмечаются следующие тенденции: каждые три года от 21 до 30 лет, масса тела возрастает с $59,3 \pm 5,2$ кг. до $69,8 \pm 8,7$ кг. (45-50) лет.

Артериальное давление с возрастом повышается: систолическое – с $117,4 \pm 13,5$ (21-25 лет) до 132 ± 15 мм. (45-50 лет); диастолическое – с $73,9 \pm 10,6$ (21-25 лет) до $83,6 \pm 9,1$ мм. (46-59 лет).

Необходимо отметить, соматотип является относительным генетическим показателем и играет важную роль в оценке двигательных способностей (Е.Б. Сологуб, 2000), мы попытались определить его роль при проведении занятий оздоровительной гимнастикой с женщинами. С этой целью был проведен анализ морфологических и физиологических показателей у 278 женщин. В качестве признаков изучались компоненты соматотипа.

Отмеченные нами соматотипы женского организма имеют свои специфические совокупности признаков, достоверно отличающихся друг от друга, которые нужно учитывать при разработке системы занятий оздоровительной гимнастикой для женщин. Кроме того, выявлена значительная неоднородность и вариативность морфологических и физиологических признаков, что влияет на определение средств и методов.

Нами предложена определенная система занятий оздоровительной гимнастикой для женщин различного возраста, которая имеет четкую структуру, большую содержательную базу гимнастических упражнений. Данная система позволяет максимально индивидуализировать тренировочный процесс, обеспечивая возможность выбора конкретных упражнений, подбора

объема нагрузок и оптимального темпа выполнения с учетом индивидуально-типологических особенностей конкретной женщины.

К данной системе занятий определен комплекс тестовых заданий, оценивающий морфологические и физиологические показатели, обеспечивают достаточную информацию для построения персональных тренировочных программ. Компьютерная диагностическая программа позволяет точно прогнозировать вероятность достижения модельных характеристик.

Под влиянием занятий по разработанной нами программе в течение трех лет у женщин наблюдался ряд положительных изменений.

Так, физиологические показатели на протяжении трех лет занятий характеризовались достижением стабильности к третьему году по артериальному давлению и МПК и ко второму году по ЧСС в состоянии покоя. Систолическое давление в первый год занятий составило $120 \pm 1,8$ мм, тогда как на первый год оно равнялось $123 \pm 1,6$ мм, диастолическое – соответственно – $74,9 \pm 1,2$ и $79,1 \pm 1,1$ мм. ЧСС в состоянии покоя характеризовались небольшим и недостоверным повышением $73,1 \pm 1,2$ до $77,0 \pm 1,3$ уд/мин. МПК практически не изменился: исходное положение $40,9 \pm 0,5$ по истечении трех лет она составила $40,3 \pm 0,6$.

Типологические особенности женского организма оказывают различное влияние на динамику морфологических и физиологических показателей в процессе адаптации к многолетним занятиям оздоровительной гимнастикой.

Необходимо отметить, что при длительных занятиях по разработанной нами системе оздоровительной гимнастикой было выявлено следующее:

- неблагоприятные возрастные изменения в женском организме в течение данного временного отрезка практически отсутствуют;
- снижается масса тела ($\approx$ на 1,3 кг.) и масса жировой ткани ($\approx$ на 1,5 кг.);

- показатели вегетативных функций (артериальное давление, ЧСС в покое и при нагрузки МПК) стабилизируются на второй – третий год занятий;
- индивидуально – типологические особенности оказывают существенное влияние на протекание адаптационных перестроек в женском организме в процессе многолетних занятий оздоровительной гимнастикой, направленных на коррекцию телосложения.

Кроме этого, мы должны подчеркнуть и психологические аспекты, которые взаимосвязаны с оздоровительной гимнастикой, а именно, отмечаем, что психология здоровья в своем становлении продолжает намеченный гуманистической психологией принципиально иной путь развития психологической науки, разрабатывающей целостный подход к здоровью, в котором физическое здоровье представляется связанным с высшими ценностями, целями и потребностями человека.

Для построения индивидуальной стратегии достижения здоровья необходимо развивать психологическую компетентность в отношении здоровья и, возможно, радикально изменить качество собственной жизни – интегрального показателя психологического, физического и эмоционального благополучия в субъективном восприятии.

Отношение к здоровью представляет собой систему индивидуальных избирательных связей личности с различными явлениями окружающей действительности, способствующими или, наоборот, угрожающими здоровью людей, а также определенную оценку индивидом своего физического и психического состояния.

Современные попытки осмысления феномена здоровья приводят к механизму формирования у человека идеи мотивов поведения, телопологания и других субъективных проявлений жизненной активности личности.

Кроме того, нужно учитывать и социальные факторы, к которым можно отнести все те особенности отношений людей, которые порождены законами определенной общественной формации: характер труда, семейные и

производственные отношения, среда обитания, уровень доходов, отношение к реальному миру, а также уровень культуры.

Таким образом, разработанная технология организации индивидуальных занятий оздоровительной гимнастикой, диагностики и коррекции различных параметров женского организма позволяет достигать максимально эффективных и социально значимых результатов. Она базируется на генетических маркерах, которые определяют и лимитируют процесс адаптации женщин к занятиям оздоровительной гимнастикой.

Литература:

1. Иорданская Ф.А. Морфофункциональные возможности женщин в процессе долговременной адаптации к нагрузкам современного спорта // Теория и практика физической культуры, 1999, №6, с. 56-57.
2. Лисицкая Т.С. Принципы оздоровительной тренировки // Теория и практика физической культуры, 2002, №8, с. 6-14.
3. Максимов Н.Н. Особенности состояния сердечно-сосудистой и вегетативной нервной систем у занимающихся фитнесом // Автореферат кандидатской диссертации. СПб, 2003 – 23 с.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ КАК САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ФОРМА РАБОТЫ УЧАЩИХСЯ

Ж.В. Тома, В.Н. Чернецов, О.Д. Григорьева

ПГУ, г. Пенза, Россия

Говоря об учебной деятельности, исследователи традиционно имеют в виду работу ученика непосредственно на уроке. Однако организация учебной деятельности школьника по предмету «Физическая культура» включает наряду с классной домашнюю, внеклассную и самостоятельную работы по учебному предмету.

Целесообразная система домашних заданий по физической культуре – необходимое условие успешного усвоения учащимися программного материала. Домашняя работа учащихся – это особый вид индивидуальной самостоятельной работы, который проходит без прямого руководства учителя. Домашнее задание – составная часть и необходимое дополнение к уроку,

потому что лишь с помощью единения урочной и внеурочной работы учащихся могут быть достигнуты образовательные и воспитательные цели.

Наименее изученной и в то же время представляющей наибольший интерес в плане психолого-педагогического анализа учебной деятельности является самостоятельная работа школьника. Именно в ней более всего могут проявляться мотивация, целенаправленность, а также самоорганизованность, самостоятельность, самоконтроль и другие личностные качества.

Выполнение домашних заданий предполагает самостоятельную работу школьника, которая подразумевает разнообразные виды индивидуальной и коллективной деятельности учащихся на классных и внеклассных занятиях или дома без непосредственного участия учителя, но по его заданиям.

Самостоятельная работа школьника может служить основой перестройки его позиций в учебном процессе. Во-первых, самостоятельная работа школьника есть следствие правильно организованной его учебной деятельности на уроке, что мотивирует самостоятельное ее расширение, углубление и продолжение в свободное время. Во-вторых, в данной трактовке самостоятельная работа - более широкое понятие, чем домашняя работа, т.е. выполнение заданий, данных учителем в классе на дом для подготовки к следующему уроку. Самостоятельная работа может включать внеурочную, задаваемую в той или иной форме учителем работу обучающегося. Но в целом это параллельно существующая занятость учащегося по выбранной им из готовых или им самим выработанной программе усвоения какого-либо материала. В обучении предмету «Физическая культура» домашние задания носят более широкое значение, которое отражает сущность самостоятельной работы учащихся. В-третьих, самостоятельная работа должна рассматриваться как специфическая форма (вид) учебной деятельности обучающегося, характеризующаяся всеми перечисленными ее особенностями. Это высшая форма его учебной деятельности, форма самообразования, связанная с его работой в классе.

Другими словами, особенность понимаемой таким образом самостоятельной работы в отличие от «внеклассной», «домашней» как раз и состоит в том, что в ее основе всегда лежит новый для школьника материал, новые познавательные задачи, решаемые им самим доступными для него методами и средствами.

Самостоятельная работа всегда занимала одну из ведущих позиций, одновременно выступая и как метод обучения, и как метод самовоспитания. Самостоятельность не дается человеку от рождения, она развивается вместе с ним, и на каждом возрастном этапе имеет свои особенности. Становление самостоятельности как одного из ведущих качеств личности выражается в сознательности, настойчивости, ответственности. В связи с этим, самостоятельная работа является значимой в формировании здорового образа жизни [1].

Представляя собой особую, высшую форму учебной деятельности, самостоятельная работа обуславливается индивидуально-психологическими и личностными особенностями обучающегося как ее субъекта. К таким психологическим детерминантам, прежде всего, относится саморегуляция. В целях развития саморегуляции у учащихся должна быть, прежде всего, сформирована целостная система представлений о своих возможностях и умениях их реализовать, в том числе о возможностях целеобразования и целеудержания. Учащемуся нужно не только уметь понимать предложенные учителем цели, но и формировать их самому, удерживать до реализации, не позволяя вытеснить их другими, также представляющими интерес. Учащийся должен уметь моделировать собственную деятельность, т.е. выделять условия, важные для реализации цели, отыскивая в своем опыте представление о предмете потребности, а в окружающей ситуации - объект, соответствующий этому предмету.

Естественно, что проблема формирования у учащихся способности к самостоятельной работе перерастает в проблему предварительного повышения

учебной мотивации (особенно внутренней мотивации на процесс и на результат деятельности), воспитания интереса к учению.

При решении задач формирования способности учащихся к самостоятельной работе возникает проблема для всего педагогического коллектива. Она заключается в целенаправленном обучении учеников, особенно средних и старших классов и студентов, содержанию этой работы.

Формирование у школьников положительного отношения к учению в процессе выполнения домашних заданий является важнейшей задачей учителя в любом классе.

Виды дифференциации домашнего задания:

- по уровню знаний, умений и навыков. Учащимся предлагается выбрать домашнее задание по своему уровню развития (подразумевается три уровня: высокий, средний, низкий).

- в соответствии с возрастом ребенка. В начальной школе домашнее задание должно находиться за пределами урока (повторение, закрепление). В средней школе - рядом с уроком (должно быть частично-поисковым). В старшей школе – опережать урок (творческие задания, проектная деятельность переходящая в индивидуальные маршруты).

- в соответствии с полом ребенка. Рекомендуются давать домашние задания, ориентированные на половую дифференциацию, т.е. отдельно для мальчиков и девочек. Если вспомнить поведение тех и других на уроке, то мальчики обычно более активны в начале урока, поэтому им требуется объяснять новый материал в начале занятия, а девочкам в середине.

По способу организации, характеру деятельности и форме деятельности. Чаще всего задания носят репродуктивный характер, хотя для работы дома больше подходят задания частично-поискового и продуктивного характера (так называемые творческие задания). В наше время самыми распространёнными стали доклады, сообщения и рефераты. Именно они вызывают нарекания в связи с несоответствием работы и

возраста учащихся, вызывают самые большие разногласия среди педагогов, учеников и их родителей.

Работа ученика в школе и дома, если она предполагается, должна иметь отличия. Целесообразно было бы задавать на дом то, что невозможно выполнить в классе, что требует наблюдений, размышлений, творческого подхода. Конкретные цели домашнего задания тесно связаны с одной из главных целей современного образования – научить учиться. Научить учиться – значит сформировать у учащихся ценностные мотивы учения, развить в них способность использовать различные источники информации (как школьные, так и внешкольные), научить их использовать эффективные приёмы познавательной деятельности, помочь учащимся понять сам смысл учения.

Литература:

1. Бартновская Л.А., Сапругько Н.М. Организация самостоятельной работы студентов специальной медицинской группы в вузе средствами физической культуры // www.kspu.ru/doccom/c1
2. Водолагина И.Ю., Лоборева Н. Проблемное обучение на уроках физической культуры // www.sgu.ru/files/nodes/
3. Долотина О. П. Домашние задания должны быть интересными // Физическая культура в школе. 1989. №6. С. 23 - 27.
4. Жуков О. Ф. Еще раз о пользе домашних заданий // Физическая культура в школе. 2003. №4. С. 25 - 30.
5. Конькова М. Г. Организация самостоятельной работы по физической культуре как способ повышения физического развития и сохранения здоровья студентов колледжа / <http://sibac.info/index.php>

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК СРЕДСТВО УВЕЛИЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

М.Ю.Трескин

МордГПИ им. М.Е. Евсевьева, г.Саранск, Россия

Аннотация. Необходимым условием гармоничного развития личности школьника является достаточная двигательная активность. Последние годы в силу высокой учебной нагрузки в школе и дома и других причин у

большинства школьников отмечается дефицит в режиме дня, недостаточная двигательная активность, обуславливающая появление гипокинезии, которая может вызвать ряд серьезных изменений в здоровье школьника.

Физические упражнения являются ведущим средством физического воспитания. Но только применение их в сочетании с оздоровительными силами природы и гигиеническими факторами позволяет добиваться наибольшего оздоровительного и воспитательного эффекта.

Ключевые слова: физические упражнения, младший школьный возраст, двигательная активность, формирование здоровья.

Одной из задач, стоящих перед школьной физической культурой, является – обеспечение недельного двигательного режима учащимся с целью поддержания нормального физиологического развития и роста ребенка. Систематические занятия физическими упражнениями при строгом соблюдении режима дня, включающего приготовление уроков, помощь родителям, отдых, сон, питание, благоприятно влияют на развитие детей, укрепляют их здоровье. Правильное сочетание занятий физической культурой с учебной повышает ее эффективность, так как физические упражнения увеличивают продолжительность продуктивной умственной работы [1, 3, 4].

В начальных классах особенно важна двигательная активность. Нужны правильный режим дня, закаливающие процедуры (душ, прогулки на улице в любую погоду), игры, утренняя гимнастика, в школе – гимнастика до занятий, уроки физкультуры, физкультурные минутки между уроками и т.п. [2].

Таким образом, исследование вопросов связанных с двигательной активностью как средство формирования здоровья школьников является актуальным.

Цель работы: разработать содержание внеклассных организационных форм физического воспитания с направленностью на формирование здоровья школьников.

Объект исследования: процесс физического воспитания детей младшего школьного возраста.

Предмет исследования: формирование здоровья младшего школьника в условиях общеобразовательной школы.

Гипотеза исследования: предполагается, что процесс формирования здоровья детей младшего школьного возраста в процессе физического воспитания улучшится при соблюдении следующих условий: увеличения двигательной активности при учете индивидуальных особенностей школьника, целенаправленного использования внеклассных форм организации в формировании здоровья.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по проблеме формирования здоровья у младших школьников в процессе физического воспитания общеобразовательной школы.

2. Определить основные содержание физического воспитания, направленное на формирование здоровья у младших школьников.

3. Выявить показатели и динамику физической подготовленности младших школьников в ходе проведения педагогического эксперимента.

Основные методы исследования: анализ научно-методической и педагогической литературы; педагогическое наблюдение; эксперимент; тестирование; методы математической статистики.

Исследование проводилось на базе средней общеобразовательной школы № 32 г. Саранска в 2 классах в течение 2011-2012 учебных годов с 10 сентября 2011 года по 10 мая 2012 года.

В исследовании приняло участие 20 учащихся. Исследование проводилось в 4 этапа.

Этап 1. С 10 сентября по 15 октября 2011 г. было проведено тестирование учащихся 2 класса. Определен исходный уровень развития физической подготовки контрольной и опытной групп. А также проведено анкетирование. Этап 2. С 10 сентября 2011 г. по 10 мая 2012 г. был проведен педагогический эксперимент и педагогическое наблюдение в этих же классах. Этап 3. С 5

апреля по 5 мая 2012 г. было проведено итоговое анкетирование, а так же тестирование учащихся. Этап 4. С 3 мая по 10 мая 2012 г. была окончена обработка данных тестирования и анкетирования.

Сущность педагогического эксперимента заключается в следующем: в контрольной группе занятия направленные на активизацию двигательной активности проводятся по стандартным общепринятым методикам. В опытной группе занятия по увеличению двигательной активности проводятся в различных формах в течение дня и преимущественно с применением игрового метода. После этого проводится сравнение уровня физической подготовленности и интереса к занятиям физической культурой у обеих групп и их динамика. Педагогический эксперимент должен выявить применение двигательной активности на формирование здоровья школьников.

Для того чтобы выявить динамику развития интереса к занятиям по двигательной активности у учащихся 2 классов, было проведено анкетирование, включившее в себя 10 вопросов:

1. Проявляешь ли ты интерес к спорту?
2. В свободное время от уроков занимаешься спортом?
3. Нравятся ли вам физкультурные минутки?
4. Посещаете ли вы регулярно уроки физической культуры?
5. Нравятся ли вам на уроках игры, соревнования?
6. Хотели бы вы принять участие в соревнованиях?
7. Хотели ли вы активно заниматься спортом?
8. Принимали ли вы участие в спортивных соревнованиях в школе?
9. Хотели ли вы заниматься в спортивном классе?
10. Какие предметы из школьной программы вам нравятся?

Варианты ответов по каждому вопросу: да; нет; от случая к случаю; другое.

В ходе проведения первого этапа анкетирования в контрольной и опытной группах 18 и 21 сентября 2011 года соответственно, были получены

исходные данные, свидетельствующие об отношении учащихся к занятиям по увеличению двигательной активности за счет проведения дополнительных занятий физической культуры игровой формы (диаграмма 1).

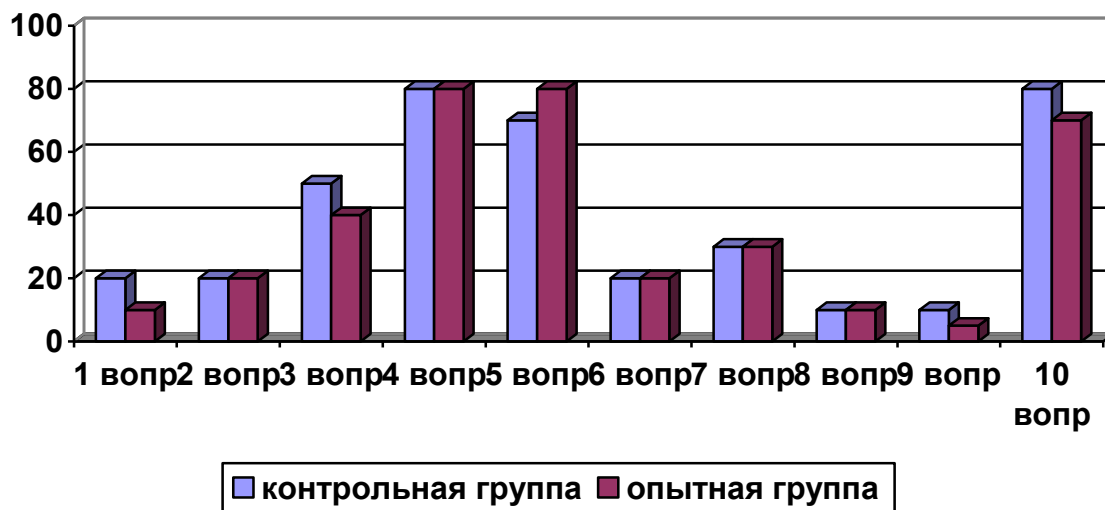


Диаграмма 1. Результаты анкетирования до эксперимента

После внедрения в опытной группе занятий по физической культуре, направленных на активизацию двигательной активности с 5 апреля по 5 мая 2012 г. было проведено итоговое анкетирование.

Результаты анкетирования контрольной и опытной групп после эксперимента представлены на диаграмме 2.

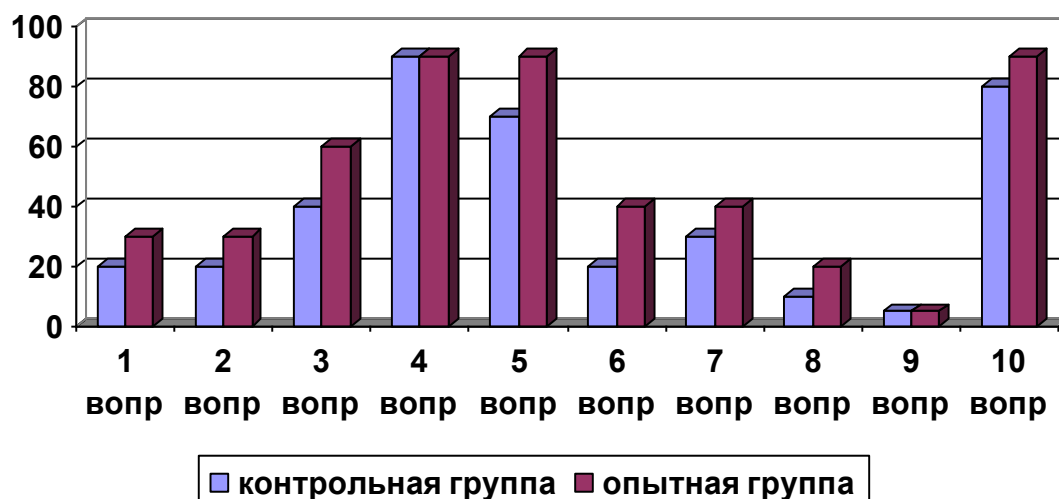


Диаграмма 2. Результаты анкетирования после эксперимента

Тестирование (контрольные упражнения) применялось для определения уровня физической подготовки в начале и в конце педагогического

эксперимента у исследуемых лиц контрольной и опытной групп. С этой целью использовали 6 тестов:

1. бег 30 м;
2. бег 1000 м;
3. прыжок в длину с места;
4. наклоны вперед;
5. подтягивание;
6. поднимание туловища.

Результаты итогового тестирования показателей физической подготовленности у школьников представлены в таблице 1.

Таблица 1.

Итоговые результаты по физической подготовке у младших школьников

№	Тесты	Контрольная группа		Опытная группа	
		до	после	до	после
1.	Бег 30 м.	5,7	5,6	5,8	5,5
2.	Бег 1000 м	6,11	6,10	6,25	5,48
3.	Прыжок в длину с места	159	163	155	163
4.	Наклоны вперед	9,9	8,5	7,8	11,2
5.	Подтягивание	5	5,2	3,3	6,2
6.	Поднимание туловища	18	18	15,9	20,1

Анализ научно-методической литературы показал, что формирование здоровья школьника должно быть основополагающим компонентом образовательного процесса. Современный же школьник обладает различными отклонениями в состоянии здоровья, так как его режим характеризуется пониженной двигательной активностью.

Применение различных форм организации физического воспитания в школе позволяет решать задачи всестороннего физического развития учащихся, совершенствования двигательных умений и навыков, связанных с современной техникой того или иного вида учебной программы.

Все дополнительные занятия по физкультуре в опытной группе проводились на основе учета интенсивности двигательной нагрузки и включали

подвижные игры, гимнастику до учебных занятий, физкультурные паузы на уроках (игры и игровые упражнения для снятия утомления органа зрения, игры и игровые упражнения для снятия напряжения мышц кисти и т.д.).

Для определения физической подготовленности, как главного фактора проявления здоровья мы использовали тесты: бег 30 м., бег 1000 м, прыжок в длину с места, наклоны вперед, подтягивание, поднимание туловища. По результатам всех тестов в конце эксперимента мы выявили, что у опытной группы показатели физической подготовленности оказались выше в сравнении с контрольной группой. Также нами в процессе анкетирования было выявлено, что после использования различных форм физического воспитания у учащихся опытной группы появился интерес к организованным занятиям по двигательной активности, так как в ответах по большинству вопросов наблюдается прирост.

Литература:

1. Бальсевич В. К. Концепция физического воспитания с оздоровительной направленностью учащихся начальных классов общеобразовательной школы / В. К. Бальсевич, В. Г. Большенков, Ф. П. Рябинцев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996 – № 2 – С. 13–18.
2. Бальсевич В. К. Здоровье в движении / В. К. Бальсевич. – М. : Советский спорт, 1998. – 154 с.
3. Бутин И. М. Физическая культура в начальных классах / И. М. Бутин, Т. М. Леонтьева, С. М. Масленников, К. В. Ткачев. – Ярославль, 1996. – 49 с.
4. Головин О. В. Двигательная активность и ее значение для здоровья школьника. Интегральный подход к формированию здоровья человека / О. Головин. – М. : Академия, 2004. – С. 35–80.

ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ФФК К ТРЕНЕРСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ

О.Б. Трофимов

ПГУ, г. Пенза, Россия

В современном обществе предъявляются высокие требования к физическому развитию личности. Это связано с большими физическими и психическими нагрузками, которые испытывают люди в повседневной жизни и

на производстве. Все эти требования предъявляются и к выпускникам общеобразовательных школ.

В соответствии с существующими образовательными стандартами и разработанными на их основе программами по предмету «физическая культура» (А.П. Матвеев) формами физического воспитания в основной школе являются уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках и самостоятельные занятия физическими упражнениями. Уроки физической культуры подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной направленностью, с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью. Для того чтобы успешно использовать все вышеуказанные формы физического воспитания, учителю физической культуры необходимо овладеть основами тренерской деятельности. Соответственно, становится актуальной необходимость целенаправленной подготовки будущих учителей физической культуры к тренерской деятельности.

Одним из видов спорта, который можно успешно культивировать в средней школе, является спортивная гимнастика. Она позволяет усовершенствовать двигательные способности учащихся, гармонично развивать все группы мышц, укрепить здоровье.

В современной отечественной педагогике профессионально-педагогическая деятельность, личность педагога и его профессиональная культура рассматривались в работах различных авторов. В их исследованиях раскрыто содержание и структура педагогической деятельности, специфика педагогического творчества и мастерства, описаны и обоснованы компоненты профессиональной культуры педагога, разработаны теоретико-методологические и организационно-технологические основы профессионально-педагогического образования.

Специфика профессиональной деятельности учителя физической культуры и проблемы его профессиональной подготовки рассматривались в работах С.Ю. Балбенко, В.Н. Ирхина, В.А. Кавериной, Е.П. Каргаполова, В.П. Красавцева, Н.В. Кузьминой, Е.Н. Петренко, Н.Э. Пфейфера, Д.М. Садетдинова, Ф.И.Собянина. Однако в этих исследованиях, а также в учебной литературе, посвященной проблемам теории и методики физического воспитания (Л.П. Матвеев, Б.А. Ашмарин), подготовка будущего учителя к профессиональной деятельности рассматривается в основном с позиций его работы на уроке. Тренерский аспект деятельности учителя физической культуры освещен недостаточно.

Теоретические и организационно-методические аспекты подготовки тренеров для детско-юношеских спортивных школ представлены в ряде работ. Однако результаты этих исследований нельзя в полной мере использовать при подготовке будущего учителя физической культуры к тренерской деятельности, поскольку перед тренерами, работающими в ДЮСШ, стоят специфические педагогические задачи, связанные с подготовкой спортсменов высоких разрядов. Таким образом, проблема подготовки учителя физической культуры к тренерской деятельности оказывается недостаточно изученной. Однако исследования в этом направлении необходимы, поскольку занятия в школьных спортивных кружках и секциях обладают для учащихся гораздо большей привлекательностью, чем обычный урок физической культуры, и имеют очень высокий образовательный потенциал.

Для успешного осуществления будущим учителем физической культуры тренерской деятельности необходима его целенаправленная подготовка на факультете физической культуры педагогического вуза. Основной учебной дисциплиной, готовящей будущих учителей физической культуры к тренерской деятельности, является курс «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» (ПФСС).

Несмотря на то, что процесс подготовки студентов педагогического вуза к профессиональной деятельности в сфере физической культуры в целом

теоретически обоснован и успешно осуществляется, возникает необходимость поиска возможностей, позволяющих совершенствовать процесс подготовки будущего учителя к тренерской деятельности в образовательном процессе факультета физической культуры.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ФФК СРЕДСТВАМИ КУРСА ПФСС

О.Б. Трофимов

ПГУ, г. Пенза, Россия

Анализ работ, посвященных проблеме подготовки студентов к работе в спортивных школьных секциях показывает, что авторы уделяют внимание определению и обоснованию комплекса базовых умений преподавателя-тренера по виду спорта (М.Л. Куликов); разрабатывают теоретико-методологические и тактико-технические проблемы подготовки тренерских кадров (В.Л. Дементьев); разрабатывают концепции подготовки высококвалифицированного тренера; совершенствуют педагогические технологии подготовки тренеров высокой квалификации в институтах физической культуры по разным видам спорта, в том числе и по спортивной гимнастике (Р.Н. Терехина); выявляют возможности курса ПФСС как основного образовательного средства подготовки будущих тренеров к профессиональной деятельности (Н.В. Гущина). Однако авторами не рассматривается специфика тренерской деятельности учителя физической культуры в средней школе, а также особенности профессиональной подготовки будущих учителей к данному виду деятельности.

Специфика тренерской деятельности учителя физической культуры проявляется, в частности, в том, что он формирует у школьников устойчивую положительную мотивацию к занятиям физической культурой и спортом, первоначальные навыки спортивной тренировки и опыт соревновательной

деятельности; развивает двигательные навыки и способности учащихся до уровня более высокого, чем на уроках физической культуры.

На основании существующих в современной педагогике представлений о структуре педагогической деятельности, ролевых педагогических позициях (Н.В. Кузьмина, А.И. Щербаков, Л.Б. Ительсон), а также на основании анализа действующих учебных программ по предмету «Физическая культура» была определена структура тренерской деятельности учителя физической культуры. Тренерская деятельность учителя физической культуры состоит из познавательно-творческого, проективно-диагностического, организационного, информационно-коммуникационного и аналитического компонентов и реализуется через присущие им функции. Для каждого компонента тренерской деятельности в процессе исследования были выявлены показатели сформированности, раскрывающие содержание профессиональной подготовки будущего учителя физической культуры к тренерской деятельности. Формирование большинства показателей происходит за счет использования средств курса ПФСС в учебной деятельности.

Изучив процесс подготовки будущих учителей физической культуры к тренерской деятельности на факультете физической культуры ПГПУ им. В.Г. Белинского, мы пришли к выводу, что для совершенствования этого процесса необходимо развивать и использовать следующие возможности:

- осуществлять взаимодействие профильных кафедр факультета физической культуры и межфакультетских кафедр университета для формирования устойчивых межпредметных связей между общеобразовательными, общепрофессиональными дисциплинами и дисциплинами предметной подготовки;

- проводить бинарные занятия, позволяющие студентам комплексно использовать знания, полученные при изучении различных дисциплин, для решения профессионально-педагогических задач;

- в рамках педагогической практики использовать элементы тренерской работы студентов с учащимися школ;

– выстраивать индивидуальную образовательную траекторию в процессе реализации взаимосвязанных циклов занятий курса ПФСС, в каждом из которых студенты повышают свой уровень готовности к тренерской деятельности.

Мы считаем, что реализация вышеперечисленных возможностей на практике значительно повысит уровень готовности студентов к будущей профессиональной деятельности.

ПОВЫШЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ РЕЗЕРВОВ КАК СПОСОБ СОХРАНЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

*Д.С. Уракова, А.Г. Серебряков, Е.А. Нурдыгин, Борискина Д.А.,
ПГУАС, Пенза, Россия*

В жизни человека двигательная деятельность является фактором активной биологической стимуляции, фактором совершенствования механизмов адаптации, главным фактором физического развития. Гармоничность физического развития – один из важнейших показателей физического здоровья. Организм человека представляет собой единую саморегулирующую биологическую систему, функционирующую в режиме активной двигательной деятельности.

Для сохранения и продолжения жизни человеку на протяжении тысячелетий приходилось очень много бегать, ходить, прыгать, переносить тяжести и т. п. Внешняя среда обусловила формирование и генетическое наследование именно таких функциональных систем, которые в морфологическом и функционально-энергетическом аспектах обеспечили человеку возможность выполнять значительные физические напряжения. Эти напряжения стали важнейшим условием жизнедеятельности организма человека. Не случайно мы сегодня произносим фразу: «Движение – это признак жизни».

Физиологические процессы, происходящие в организме человека под воздействием физических нагрузок, понимаются как функционирование единой биологической системы, в которой отдельные части находятся в постоянном взаимодействии друг с другом. Целенаправленная физическая тренировка в конечном итоге должна обеспечить повышение физической работоспособности, одного из основных показателей физического здоровья человека. Состояние высокой работоспособности принято называть тренированностью. Тренированность – это состояние обусловленное совершенствованием в деятельности функциональных систем организма и, в первую очередь, нервной системы. Нервные процессы у тренированных людей характеризуются высокой концентрированностью в пространственно-временном аспекте, оптимальностью тормозно-возбудительных процессов, улучшением их подвижности.

Под влиянием физических тренировок в мышцах увеличивается количество митохондрий, активируются ферменты тканевого дыхания; усиливаются метаболические процессы на клеточном и тканевом уровнях. Физическая тренировка приводит к мобилизации всю кислородно-транспортную систему (внешнее дыхание, кровообращение, кровь, тканевое – внутреннее дыхание). Если в условиях относительного покоя на окислительные процессы в мышцах используется только 30% кислорода из артериальной крови, то при физических нагрузках до 80% - это так называемая аэробная мощность организма, которая является одним из основных показателей физической работоспособности человека.

Под влиянием физической тренировки объем мышечной массы может увеличиваться (гипертрофироваться) на 40-45% от исходного уровня. Функционально в тренированных мышцах повышается возбудимость и лабильность, улучшается способность к быстрому расслаблению. Мышцы тренированного человека энергичнее сокращаются, в них развивается большее напряжение, и они становятся более выносливыми.

Под влиянием физических тренировок изменения наблюдаются и в костной системе. Увеличивается поперечный размер и утолщение коркового слоя кости, появляются шероховатая поверхность кости – все это повышает прочность этой ткани.

Состояние физического здоровья студента в конечном итоге определяется количеством и мощностью его адаптационных резервов. Чем выше функциональный резерв, тем ниже «цена адаптации». Адаптация организма к новым условиям жизнедеятельности обеспечивается не отдельными органами, а скоординированными во времени и пространстве и соподчиненными между собой специализированными функциональными системами. Характерная черта адаптированного организма – экономичность функционирования, максимальная экономия энергоресурсов в процессе жизнедеятельности.

В живом организме ничего не фиксируется, непрерывно идет распад и синтез веществ его составляющих. Вместе с тем, устойчивость организма зависит от адаптативных механизмов студента, его резервных возможностей, поддерживающих постоянство внутренней среды организма (гомеостаз). Эти функциональные резервы определяют запас прочности, с помощью которого организм может противодействовать повреждающим (экстремальным) факторам. В механизме адаптации имеет значение усиленное образование продуктов распада энергетических веществ и гормонов, а также синтез белка. Подобные адаптативные реакции увеличивают функциональную мощность работающих клеточных структур в организме, и появляется возможность получить более жизнеспособные клеточные популяции, позволяющие организму переходить от срочной к устойчивой, долговременной и, к тому же, неспецифической адаптации.

Хорошо известно, что тренированный физически человек меньше подвержен инфекционным заболеваниям, легче переносит кислородное голодание, укачивание, более закален к температурным воздействиям и другим стрессерогенным повреждающим факторам. При продолжающемся систематическом воздействии экстремальных факторов, к которым относятся и

физические нагрузки, адаптативные реакции организма на них постепенно ослабевают. Это связано с повышением устойчивости центральных регуляторных механизмов и расширением функциональных резервов. Это явление экономизации физиологических систем позволяет сохранить гомеостаз организма при действии все более выраженных раздражителей без патологической реакции. Однако адаптация к повреждающим факторам не беспредельна и при их чрезмерном воздействии может наступить истощение функциональных систем, доминирующих в адаптативных реакции и, как следствие, наступает предпатологическое состояние, проявляющееся в снижении компенсаторных резервов организма, то есть снижается уровень физического здоровья.

В оздоровительные программы студента должны включаться не только экстремальные факторы в виде определенных по объему и интенсивности физических нагрузок, игр, различных видов закаливания, музыкальных ритмов и т. п., но необходимо предусмотреть и комплексные восстановительные мероприятия в виде активного отдыха (переключение с одного вида физических упражнений на другие), полноценный сон в условиях свежего воздуха, рациональное сбалансированное питание, воздействие цветовой гаммы интерьеров, прослушивание любимых мелодий, чтение интересных книг.

Большие умственные нагрузки, особенно перерастающие в длительные (в период экзаменационной сессии), создают у студентов нервно-эмоциональное и физическое напряжение, которое при несоблюдении ряда профилактических мероприятий, могут привести к большим нарушениям в здоровье.

В этих условиях занятия физическими упражнениями приобретают новое значение – как способ разрядки нервного напряжения и сохранение физического здоровья.

Динамика учебного процесса с его неравномерностью распределения нагрузок и интенсификацией во время экзаменационной сессии является своего рода испытанием организма студентов. Происходит снижение функциональной устойчивости к физическим и психоэмоциональным нагрузкам, нарушение

режимов труда и отдыха, сна и питания, интоксикация организма из-за вредных привычек, возникает состояние общего утомления, переходящее в переутомление.

Позитивный характер изменений умственной работоспособности достигается во многом при адекватном для каждого студента использовании средств, форм и методов физической культуры.

Таким образом, рационально организованное физическое воспитание в любом возрасте человека призвано улучшать основные параметры его физического здоровья, а именно:

- на молекулярном и клеточном уровнях повышается митохондриальная и ферментативная активность, способствующая улучшению окислительно-восстановительных процессов;

- расширяется диапазон функциональных возможностей организма: увеличиваются параметры внешнего дыхания, диффузионная способность легких, совершенствуется функция сердечнососудистой системы, кровообращения, увеличивается аэробная емкость системы крови; улучшается нейроэндокринная регуляция функциональных систем, появляющаяся в повышении адаптативных возможностей организма, что, в свою очередь, наблюдается в экономизации физиологических систем;

- возрастает иммунобиологическая устойчивость организма за счет совершенствования клеточного и гуморального иммунитета и, как пример, снижается «простудная» заболеваемость;

- увеличивается мышечная масса за счет гипертрофии мышечных волокон;

- повышается физическая и умственная работоспособность;

- возрастает «жизненный тонус», жизнерадостность, энергичность, оптимистичность, стремление к самосовершенствованию, организованность, волевой настрой на преодоление трудностей, которые ранее были непреодолимы.

Систематическая физическая тренировка повышает устойчивость к отрицательным факторам зачетно-экзаменационного периода. Не требует доказательств, что напряженный (и физический и умственный) труд вызывает утомление, занятия же физическими упражнениями его снимают, а также восстанавливают и укрепляют.

СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ

И. В. Шиндина

МордГПИ им. М.Е. Евсевьева, г. Саранск, Россия

В настоящее время педагоги, медики, ученые обеспокоены ухудшением здоровья школьников, которые каждые 10 лет прогрессирует. Так за период обучения в школе количество детей имеющих отклонения в физическом и психическом развитии увеличивается в 3–4 раза.

Здоровье – одна из важнейших жизненных ценностей человека, залог его благополучия и долголетия, создание крепкой, дружной семьи, рождения и воспитания детей.

Под здоровым образом жизни следует понимать типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение своих социальных и профессиональных функций независимо от политических и социально-психологических ситуаций [3].

Здоровый образ жизни в значительной степени содействует сохранению и развитию психических и физиологических качеств, оптимальной работоспособности, социальной активности при максимальной продолжительности жизни.

На здоровье, физическое развитие и физическую подготовленность человека оказывает влияние много факторов: биологические, гигиенические,

социальные, экономические, характер труда и отдыха. Известно более 40 факторов риска, негативно влияющих на здоровье населения нашей страны, из которых основными являются: гиподинамия, неправильное питание, экологическая обстановка, психические стрессы, употребление алкоголя и наркотиков, курение, использование фармакологических средств, техногенные факторы и др.[3].

Утраченного здоровья не вернуть или же сделать это чрезвычайно трудно, намного труднее, чем в свое время его сберечь. Современному человеку необходимо обладать большими резервами здоровья, позволяющими не снижать качества профессиональной деятельности и выживать в условиях негативного влияния окружающей среды.

Однако психология человека такова, что он начинает жалеть об утраченном здоровье только тогда, когда почувствует недуг, боль в организме или болезнь «уложит» его на больничную койку.

Здоровье подрастающего поколения составляет одну из основ благосостояния общества, поэтому нужно, чтобы человек смолоду знал свой организм и умел поддерживать его в порядке.

По данным ВОЗ здоровье может быть управляемо: за счет экологии окружающей среды – на 20 %, доброкачественного сбалансированного питания – на 30%, формирование с ранних лет здорового образа жизни – на 30% и медициной – 20%. Лишь генетически обусловленные нарушения здоровья остаются, неуправляемы. Отсюда следует, как важно приучать ребёнка заботиться о своём здоровье, начиная с раннего возраста[1].

Современная организация учебного процесса в школах ведёт к увеличению психических и статических нагрузок на организм детей, значительно сокращает объем их двигательной активности. Сегодня при исследовании вопросов организации здорового образа жизни на первый план выдвигается проблема здоровья населения нашей страны[2].

Взаимодействие семейного и общественного воспитания – сложная и многогранная проблема, выдвинутая на передний план самой жизнью, уровнем

развития нашего общества. В Законе РФ «Об образовании отмечается, что семья и общественные организации совместными усилиями обеспечивают воспитание и образование подрастающего поколения.

Имеющийся опыт свидетельствует о том, что в семьях, где организации здорового образа жизни придают особое значение, дети растут физически крепкими, здоровыми, закаленными. В таких семьях дети болеют в 8–10 раз меньше, почти совсем не болеют простудными заболеваниями, имеют гораздо более крепкую нервную систему [1].

Сегодня на первое место среди детских хронических заболеваний желчевыводящих путей, язвенные болезни, в результате неудовлетворительного состояния каждый десятый ученик освобожден от уроков физической культуры или определен для занятий в специальную медицинскую группу. Около 40% выпускников наших вузов относятся к специальной медицинской группе[2].

Существует немало причин ухудшения здоровья населения нашей страны. Все они важны и довольно часто упоминаются. Но об одной причине нередко забывают. Это почти полная не воспитанность россиян в организации своего режима жизни и соответствие физической нагрузки и умственной деятельности.

Помимо отнюдь неблагоприятного примера физически необразованных родителей, дети практически беззащитны перед потоком избыточной информации в виде рекламы, телепрограмм, кинофильмов, компьютерных игр и Интернет. Отсутствие контроля родителей за режимом деятельности детей и безоглядное следование моде и рекламе вполне способны превратить каждого нормального подростка в инвалида при его незнании как правильно вести здоровый образ жизни.

Навыки здорового образа жизни, положительное отношение к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом, как известно, закладываются в детские годы.

Следовательно, необходимо посвящать подрастающее поколение во все таинства ведения здорового образа жизни, который мог бы гарантировать здоровье, высокий потенциал трудовой деятельности, полноценное потомство и поддержание высокого физического уровня на протяжении всей жизни, должна осуществляться совместная деятельность педагогов и родителей.

Знания, полученные учащимися в процессе уроков физической культуры, носят, как правило, поверхностный характер и больше связаны только с той двигательной активностью, которая выполняется на уроках.

В осуществлении функций педагогического анализа ведущая роль принадлежит учителю физической культуры, который должен проделать следующие виды работ: составить план анализа, собрать материал для оценки состояния организации здорового образа жизни детей в семье; произвести аналитическую обработку материала; обобщить и оформить полученные результаты.

Второй вид управленческой деятельности является планирование. Отсутствие планового начала ведёт к разрушению всей системы взаимодействия школы и семьи в формировании здорового образа жизни. Вся направленность работы школы с родителями учащихся определяется конкретным планом работы, составленным на учебный год.

Для решения организационных мероприятий школа должна использовать все формы педагогического управления (педагогический совет, совещание при директоре и др.), а также общественные организации школы. Организационный педагогический контроль является главным в стимулировании работы родителей, способствует улучшению работы учителей, т.к. полученная с помощью контроля информация позволяет лучше корректировать работу. На основе данных контроля осуществляется функция регулирования, смысл которой состоит в корректировке намеченного плана.

Оперативное регулирование физического воспитания детей в семье позволяет педагогам физической культуры, классному руководителю устранять

выявленные недостатки и направлять всю физкультурно-оздоровительную работу со школьниками в семье в соответствии с заданными параметрами.

Работа по использованию физической культуры, спорта, туризма в организации здорового образа жизни учащейся молодёжи связана, прежде всего, с совершенствованием каждой функции, с умением находить их взаимодействие друг с другом.

Организация совместной деятельности школы и семьи по рассматриваемой системе позволит значительно повысить качество по формированию здорового образа жизни подрастающего поколения.

Литература:

1. Андреева, В. И. Здоровьесберегающее обучение и воспитание : учеб.пособие / В. И. Андреева. – Казань : Образование, 2007. – С. 137–139.
2. Марков, В. В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней : учеб.пособие / В. В Марков. – М. : Физкультура и спорт, 2009. – С. 68–70.
3. Николаев, В. С. Некоторые направления в деятельности педагогов по формированию здорового образа жизни учащиеся школьников // Формирование здорового образа жизни учащиеся школьников и молодежи / В. С. Николаев, В. И. Васюньков : сб. статей по материалам региональной научно-практической конференции. – Саранск, 2000. – С. 11–13.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ПРОЦЕССЕ ВНЕКЛАССНЫХ ЗАНЯТИЙ

И.В. Шиндина

МордГПИ им. М.Е. Евсевьева, г, Саранск, Россия

На ближайшие годы первостепенным станет совершенствование действующих форм школьного физического воспитания, повышение их эффективности, организационного уровня и результативности всех составляющих программу компонентов.

Конечным результатом влияния физической культуры на всем протяжении обучения, развития и воспитания с 1–11 класс должен быть физически совершенный человек.

Волейбол (с английского: volleyball от volley – летающий и ball – мяч) – спортивная командная игра, в процессе которой, две команды на специальной площадке, разделенной сеткой, стремятся направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника, либо игрок защищающейся команды допустил ошибку.

Международная федерация волейбола основана в 1947 г. и объединяет 218 национальных федераций. В программе Олимпийских игр с 1964 выступают мужчины и женщины [1].

В учебном процессе волейбол используется, как важное средство общей физической подготовки и нравственного воспитания учащихся. Программой по волейболу предусматривается приобретение учащимися теоретических сведений, овладение основными приемами техники и тактики, приобретение навыков участия в игре и в организации самостоятельных занятий.

По программе общеобразовательной школы обучению спортивной игре – волейбол начинается в 9-ом классе, в средних классах 5–8х – пионербол.

Благодаря доступности игры для различного возраста есть возможность его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и в тоже время использование его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодежи. От других спортивных игр она отличается простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания, простотой инвентаря, оборудования и площадки для игры.

Во внеурочное время, посещая спортивную секцию волейбол, учащиеся получают более глубокие знания и навыки этого вида спорта, чем на уроках. Несмотря на физическую подготовку учащихся средних классов в процессе внеклассных занятий над различными физическими качествами необходимо работать параллельно.

Рассматривая двигательную деятельность детей, мы наблюдаем ее в различных по форме движениях, в которых проявляются в той или иной мере быстрота, сила, ловкость, выносливость или сочетание этих качеств. Степень

развития физических качеств и определяет качественную сторону двигательной деятельности детей, уровень их общей физической подготовленности.

Таким образом, развитие физических качеств, по существу, является основным содержанием общей физической подготовки в процессе внеклассных занятий.

Стабильный рост уровня подготовленности юных спортсменов может быть обеспечен теоретическим изучением и практическим внедрением результатов наиболее эффективных педагогических воздействий, а именно: средств, методов, целесообразных объемов тренировочных нагрузок и рациональной их структуры. Актуальность внеклассного обучения предполагает в итоге, усвоение учебного материала, за короткий срок не ослабляя его эффективность. Это связано с акселерацией развития детей. Она касается ряда показателей характеризующих морфологическое и функциональное развитие человека.

Понятие акселерации развития, или ускоренное развитие, занимает сейчас умы биологов, врачей и социологов всего мира. За последнее столетие развитие человечества ускорилось повсеместно на земном шаре.

Внедрение в практику работы средств и методов обучения детей игре в волейбол, педагоги дают рекомендации по соблюдению спортивного режима. У учащихся 5–9 классов, посещающих внеклассные занятия по физкультуре нет времени на «приобретение навыков курения» и прочих пороков, что благотворно влияет на их здоровье, а значит на здоровье будущего поколения.

Немаловажное значение для посещения спортивных внеклассных занятий для учащихся средних классов является и успеваемость. Хорошие оценки в дневнике, стимул для поощрения и возможности беспрепятственного посещения спортивной секции. Используя соревновательный дух этой игры, отмечая достижения, создавая ситуацию успеха, педагог, добиваясь особой атмосферы сопереживания, взаимной поддержки, ответственности воспитывает лучшие человеческие качества: коллективизм; настойчивость, решительность,

целеустремленность, внимание и быстроту мышления; способность управлять своими эмоциями; совершенствовать основные физические качества.

Изучив взаимосвязь физической подготовленности учащихся средних классов в процессе возрастного развития с особенностями физического развития мы можем сделать вывод, что на начальной (2–3) стадии полового созревания (11–12 лет) происходят значительные морфофункциональные перестройки. Происходит интенсивный рост тела (в год прирост достигает до 7 см). Масса увеличивается ежегодно на 3–6 кг. Поэтому, результаты тестирований, показанные девочками в 5–6 классах, находятся на низком уровне. После 14–15 лет рост девочек замедляется. В пубертатный период быстрыми темпами развивается и мышечная система. К 14–15 годам развитие суставно-связочного аппарата, мышц и сухожилий достигают высокого уровня. Учитывая эти факторы созревания можно говорить и о том, что результаты тестирования уровня физической подготовленности девочек-девушек становятся средними и высокими.

Результаты школьников по тесту прыжок в длину с места показывает на неравномерность роста достижений в спортивных группах. У волейболисток результаты нарастают больше, чем у аэробисток.

В челночном беге закономерность развития достижений у учениц, занимающихся в секциях волейбола и аэробики, существенно не отличается.

В тесте на количество сгибаний и разгибаний туловища результаты у волейболисток с 12 летнего возраста превышают результаты девочек из группы аэробики.

Принимая во внимание специфику вида спорта, результаты по тесту на гибкость девочек – аэробисток должны быть лучше, чем результаты волейболисток. Но, судя по результатам, лучшая гибкость наблюдается у девочек, занимающихся волейболом.

Сравнив результаты со школьными нормативами, можно сделать вывод, что в 5х классах девочки, занимающиеся в секциях волейбола и аэробики, показывают низкий уровень физической подготовленности. Но, начиная с 6го

по 9 класс, их результаты улучшаются, и становятся средними и выше среднего, а в некоторых тестах высокими: количество сгибаний и разгибаний туловища за 30 секунд, челночный бег, прыжок в длину с места.

Следовательно, внеклассные занятия по волейболу и аэробике способствуют развитию физических качеств учениц 5-9 классов.

Так же имели применение и подвижные игры в подготовке юных волейболистов. Это было вызвано тем, что новички не могли быстро овладевать основными техническими приемами, игра в волейбол для них на первых порах была непосильна. В результате интерес к занятиям у ребят снижался. Подвижные игры активизировали ребят, повышали интерес к тренировкам. Использование игрового метода при выполнении упражнений способствовало повышению эмоционального состояния спортсменов и в итоге лучшему усвоению изучаемого материала.

Литература:

1. Войлов, А.В. Волейбол для всех / под ред. А. В. Войлов. – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 32 с.
2. Голощапов, Б. Р. Учебно-исследовательская работа студентов : учеб.пособие / Б. Р. Голощапов. – М. : МГОУ, 2004 – 86 с.

АНАЛИЗ СПРОСА И ПРЕДЛОЖЕНИЯ РЫНКА ТРУДА СПЕЦИАЛИСТОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

И. В Шиндина. МордГПИ им. М.Е. Евсевьева, г. Саранск, Россия

Ю.И Тихонова. ПГУ, г. Пенза, Россия

В настоящее время выпускники вузов, подготовленные для сферы физической культуры и спорта, практически не работают по специальности. Установлено, что с каждым годом количество не работающих по специальности выпускников неуклонно растет. Исследования, проведенные на факультете физической культуры МордГПИ, показали, что число не работающих по полученной специальности выпускников в 2011 г. составило 62%, а в 2012 г. – уже 82 %. Эти исследования подтверждаются и тенденциями, наблюдаемыми в других странах. А. М. Новиков отмечает, что во всем мире

только 20 % занятого населения работает по полученной в базовом профобразовании специальности, 42% молодежи, в первые два года по окончании профзаведения меняют свои профессии, и это считается в порядке вещей – такова реальность рыночной экономики. В этом и заключается на сегодняшний день актуальность проблемы и темы исследования.

Существующее перепроизводство педагогических кадров может компенсировать их текучесть (количество выпускников педагогических вузов России по специальности «физическая культура и спорт» в 2011 г. составило 4014; а количество вакансий учителей в 2012 г. – 993)

Несмотря на перепроизводство специалистов, важным фактором подготовки является повышение качества их образования.

Физкультурное образование как социокультурный институт способствует экономическому, социальному, культурному функционированию и развитию общества и индивида, регулирует, направляет объективные сущностные процессы развития человека, эволюции человечества. Это отмечают многие ученые.

Проведя определенные математические расчеты, были получены данные о том, сколько в сфере физической культуры и спорта работников без специального образования. Этот контингент по возможности должен быть заменен лицами с соответствующими дипломами или пройти определенную специальную подготовку. Статистические данные показывают, что из 195 338 работников физической культуры и спорта 29719 (15,2 %) не имеют специального образования. Причем наибольшее число лиц без специального образования трудятся на должности тренера по виду спорта (7413), учителя физической культуры в общеобразовательной школе (6529) и на должности работника спортивного сооружения (6315).

Должности инструктора-методиста (2757), инструктора физической культуры детского дошкольного учреждения (1795) и работника аппарата спорткомитета (1030) занимают промежуточное место в шкале, характеризующей потребность в кадрах. И наименьшая потребность в кадрах в

абсолютных показателях отмечается на должности преподавателя физической культуры учреждения начального профессионального образования (352), преподавателя среднего специального учебного заведения (304), преподавателя физического воспитания высшего учебного заведения (252) и работника аппарата совета ДСО (170).

Приведенные статистические материалы свидетельствуют о наличии спроса общества на физкультурные кадры различного профиля и его удовлетворение через систему высшего физкультурного образования.

Современная ситуация в сфере труда и занятости ставит выпускников физкультурных вузов в достаточно сложные условия. Так, если раньше система распределения выпускников учебных заведений гарантировала им занятость по специальности, то теперь распределение проводится в ограниченном масштабе, ставя молодых специалистов в ситуацию жесткой конкуренции с людьми, имеющими опыт работы. Значительная часть выпускников физкультурных вузов, получив свободное распределение, ищет и находит себе применение в сферах, далеких от физической культуры и спорта.

Несколько иная ситуация с выпускниками физкультурных вузов складывается по всей России. Так, по статистическим общероссийским данным, приведенным в публикации Ю. А. Фомина, из 3361 закончивших физкультурные вузы России, распределились 51,9 %, а к работе в отрасли приступили 48 %.

На основе проведенных исследований можно сделать следующие выводы:

1. К мотивам выбора профессии педагога относятся одноплановый, неосознаваемый и соответствующий способностям.

2. Потенциальными рабочими местами для специалистов являются государственные (на которые в основном ориентируются студенты) и негосударственные (оставляемые студентами без внимания) физкультурно-спортивные организации.

3. Разработана методика ДОС и показана его пригодность для ориентации студентов на профессиональную самореализацию в сфере физической культуры и спорта.

4. Основными подходами к ориентации студентов на профессиональную самореализацию являются: мониторинг личностного развития, самооценка профессиональной пригодности, применение диагностического опросника ДОС.

Применение ДОС позволило классифицировать студентов факультета физической культуры МордГПИ по предпочитаемым ими специализациям будущей профессиональной деятельности: учитель – 28 %; тренер-преподаватель – 36 %; директор спортивной школы – 4 %; педагог дополнительного образования – 11 %; начальник спортивного клуба – 1 %; руководитель физического воспитания – 6 %; инструктор по физической культуре – 9 %; инструктор-методист – 3,5 %; директор спортивного сооружения – 1,5 %. Не выявлено предпочитающих специализацию «методист по физической культуре».

Образовательные учреждения в сфере физкультуры и спорта могут дать своему выпускнику одну из трех квалификаций: специалист по физической культуре и спорту; педагог по физической культуре и спорту и специалист по адаптивной физкультуре. Зато список специализаций огромен: начиная от шахмат – игры, которую многим трудно воспринимать как вид спорта, и заканчивая перспективным на сегодняшний день «менеджментом физкультуры и спорта». Еще несколько лет назад нигде не готовили подобных специалистов, а сегодня потребность в них, учитывая развитие спорта и туризма, особенно возросла.

Но наиболее интересное направление, требующее от обучающегося высоких креативных способностей – фантазии, умения находить неординарные решения, – режиссура спорта. Диплом постановщика могут выдать Российская государственная академия физической культуры (специализация «спортивная режиссура»), Институт физкультуры и спорта (специализация «организатор и

режиссер массовых физкультурно-спортивных праздников»). Так что возможности выбора для тех, кто планирует связать свою жизнь с физкультурой и спортом, довольно широки.

Спрос и предложение на рынке труда в сфере физической культуры влияет на образовательные учреждения: если они инертны и не могут перестраиваться, мобилизовывать свои организационные, руководящие и управленческие ресурсы в минимальные промежутки времени, то окажутся неконкурентоспособными и будут вытеснены с рынка образовательных услуг.

Образовательным учреждениям, чтобы идти в ногу со временем, необходимо отслеживать изменения на рынке труда, основной упор, делая на постоянных детерминантах.

Важнейшей задачей, которая должна решаться параллельно в физкультурных вузах и в которую, прежде всего, должны быть вовлечены студенты, – это поиск механизмов и решение задач в процессе создания и реализации модели сферы физической культуры и спорта. Пока каждый студент с 1-го по 6-й курс не будет знать цели деятельности института, не будет участвовать в реализации модели сферы физической культуры и спорта на учебных, практических и научных занятиях, пока не будет системно мыслить, он не станет носителем новой парадигмы. Конечно, потребуется формирование новой образовательной системы. Через образование в стенах института студент научится ставить и решать новые цели и задачи, будет автором или разработчиком новых идей, проектов, методик и т. д. Это будет специалист, устремленный в будущее, способный решать практические задачи на рабочем месте, а самое главное – прикладывать усилия в деятельности по преобразованию системы, в которой он работает, а следовательно и всей сферы физической культуры и спорта.

Именно выпускники – носители новой парадигмы – всегда будут востребованы как квалифицированные специалисты, только в этом случае институт может занять лидирующее место на рынке труда, так как его

специалисты в дальнейшем сами будут формировать рынок труда, когда через 10–20 лет займут ответственные посты в сфере физической культуры и спорта.

Литература:

1. Кузин, В. В. Многоуровневая подготовка спортивных кадров за рубежом: концептуальные основы, опыт организации и содержание подготовки специалистов / В. В. Кузин, М. Е. Кутепов. – М. :ФиС, 2009. – С. 34–39.
2. Менеджмент и экономика физической культуры и спорта : учеб.пособие / М. И. Золотов, В. В. Кузин, М. Е. Кутепов, С. Г. Сейранов. – М. : Академия, 2001. – 432 с.

СОДЕРЖАНИЕ И ФОРМЫ РОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ МОЛОДЕЖИ

И.В. Шиндина

МордГПИ им. М.Е. Евсевьева, г.Саранск, Россия

Современное производство с его механизацией и автоматизацией производственных процессов, характеризуется не только уменьшением удельного веса физического труда, но и иным ритмом труда, повышением его сложности и интенсивности. Это неизбежно требует значительно большего напряжения умственных, психических и физических сил, повышенной координации и культуры движений, высокой концентрации внимания от рабочих и специалистов. Перечисленные качества нуждаются в постоянном развитии и совершенствовании, ибо, чем совершеннее техника и сложнее технологии производства, тем более совершенным должен быть человек, управляющий ими.

Становится все более актуальным научно и методически обоснованное применение физической культуры и спорта в процессе подготовки работников народного хозяйства к конкретным видам труда, поэтому изыскание новых научно обоснованных форм, средств и методов физического воспитания, соответствующих требованиям научно-технического прогресса, является в настоящее время важнейшей задачей теории и практики физкультурного движения.

В настоящее время при организации учебного процесса перед каждым высшим учебным заведением ставится задача - вести подготовку специалистов на высоком научно-техническом уровне с применением современных методов, организаций учебно-воспитательного процесса, обеспечивающих использование ими полученных знаний и умений в практической работе или научных исследованиях.

Однако полноценное использование профессиональных знаний и умений возможно при хорошем состоянии здоровья, высокой работоспособности молодых специалистов, которые могут быть приобретены ими при регулярных и специально организованных занятиях физической культурой и спортом. Следовательно, качество подготовки, в том числе и физической, к предстоящей профессиональной деятельности для каждого молодого специалиста приобретает не только личное, но и социально-экономическое значение.

Исследования показывают, что общая физическая подготовка специалистов не может полностью решить этих задач, так как современный высококвалифицированный труд требует, кроме того, определенного профилирования физического воспитания в соответствии с особенностями профессии. Поэтому физическое воспитание студентов в высшей школе имеет свои специфические особенности: конкретная направленность его как предмета учебного плана определяется не только общими социальными задачами и требованиями, предъявляемыми специальностью, к которой готовят студента.

Вследствие этого физическое воспитание студентов должно осуществляться с учетом условий характера их предстоящей профессиональной деятельности. Поэтому она должна содержать в себе элементы профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), т.е. использовать средства физической культуры и спорта для формирования у студентов профессионально необходимых физических качеств, навыков, знаний, а также для повышения устойчивости организма к воздействию внешней среды. В связи с этим ППФП включена самостоятельным разделом в программу физического воспитания студентов высших учебных заведений.

Но реализация ППФП в системе физического воспитания студентов связана с рядом трудностей, основная из которых – существенные различия в условиях и характере труда представителей многочисленных специальностей и специализаций на производстве.

Подготовка молодежи к профессиональной деятельности и поведению в экстремальных ситуациях, которые является элементом профессии – одна из важнейших задач системы физического воспитания. Методически правильное использование средств физической культуры и спорта укрепляет здоровье человека, повышает его работоспособность и производительность труда, способствует профилактике профессиональных заболеваний и травматизма. Именно этим целям должна служить профессионально-прикладная физическая подготовка студенческой молодежи, являющаяся составной частью всесторонней физической подготовки будущих специалистов к длительному и плодотворному труду в народном хозяйстве.

Включение ППФП в программу физического воспитания студентов, все увеличивающаяся и расширяющаяся работа кафедр физического воспитания поэтому важнейшему разделу физического воспитания подчеркивают важность и необходимость направленного использования средств физической культуры и спорта в профессиональной подготовке студентов. Однако изучение литературных источников и практики работы вузов указывает на еще слабое внедрение ППФП в систему физического воспитания будущих специалистов народного хозяйства.

Одной из основных причин такого положения является недостаточное научно-методическое обеспечение этого раздела – физического воспитания, низкий уровень научно-методической разработки вопросов ППФП студентов во многих вузах, слабое обобщение уже имеющихся работ по данному вопросу в ряде высших учебных заведений страны.

В настоящее время далеко не все вопросы ППФП студентов нашли равное отражение в проведенных исследованиях, в практической работе кафедр физического воспитания. Очень слабо разработаны вопросы ППФП студентов

тех вузов и факультетов, выпускники которых преимущественно заняты малоподвижным, умственным трудом, крайне недостаточно исследованы вопросы вооружения прикладными знаниями будущих инженеров-конструкторов, о возможностях двигательного аппарата человека, о путях его совершенствования и др. Почти нет научно-методических работ, устанавливающих роль физической культуры и спорта в становлении и совершенствовании качеств личности, необходимых будущему руководителю производственного коллектива.

В то же время уже сейчас имеется целый ряд работ, косвенно указывающих на положительное влияние регулярных занятий спортом, на совершенствование профессионально-прикладной подготовки специалистов, чья работа связана с функциями управления. Однако результаты этих исследований еще не трансформируются применительно к задачам ППФП студентов, обучающихся в вузах различного профессионального профиля.

Литература:

1. Виленский, М. Я. Основы профессиональной направленности студентов педагогических институтов : учеб.пособие / М. Я. Виленский. – М. ФиС, 2000. – 153 с.
2. Ильин, В. И. ППФП студентов в ВУЗах / В. И. Ильин // Научно-методологические и организационные основы : сб. статей. – М. : Наука и образование. – №3. –1998. – С.23–25.

РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ЮНОШЕЙ СТАРШИХ КЛАССОВ В ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНО-ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Д.В.Шибанов - ПГУ, г. Пенза, Россия

А.В.Дешевых - МБОУ СОШ № 47

Известно, что школьное физическое воспитание не в полной мере способствует эффективному решению поставленных перед ним задач.

Об этом свидетельствует низкий уровень двигательной подготовленности учащихся (Ю.А.Пеганов,1991; Д.В.Шибанов, 1996 и др.)

Исследованиями установлено, что силовые качества у юношей 15-17 лет являются наиболее отстающими по сравнению с другими двигательными качествами (Ю.А.Пеганов,1991).

Низкий уровень развития силовых качеств у юношей-старшеклассников является следствием ряда факторов. Так ,в условиях традиционно сложившейся практики , существующая методика (направленная на обучение двигательным умениям) не обеспечивает высокую моторную плотность уроков ФК.

Изложенные факты свидетельствуют о необходимости разработки действенных мер, способствующих повышению двигательной подготовленности учащейся молодежи.

Целесообразность дальнейшего совершенствования методик, применяемых на школьных уроках ФК, подтверждает и факт неудовлетворительного состояния внеклассной работы. Так, физическими упражнениями в свободное от уроков время занимается лишь 20 % учащихся (В.С.Хрущев ,1986; Ю.А. Пеганов 1991 и др.).

Вот почему для большинства школьников урок физической культуры является единственной формой физического воспитания. В этой связи резерв возможностей в деле улучшения качества учебно-педагогического процесса, бесспорно, лежит в дальнейшем совершенствовании урочной формы занятий (В.К.Бальсевич,2002 и др.).

Вышеизложенное определило цель нашей работы – повысить уровень двигательной подготовленности юношей-старшеклассников на основе направленного использования упражнений силового характера в сочетании со спортивно-игровой деятельностью.

В качестве одной из задач исследований нами была определена следующая: «Разработать содержание и методику занятий силовыми упражнениями для урока физической культуры спортивно-игровой направленности».

Для ее решения предполагалось , при прохождении программного раздела «Спортивные игры», использование упражнений силового характера, что

позволит, по нашему мнению, развить силовые качества и повысить в целом уровень двигательной подготовленности юношей старших IX-XI классов.

Педагогический эксперимент проводился на базе МБОУ СОШ № 47 г. Пензы с 2010-2011 учебного года.

Под наблюдением находятся две группы юношей 15-17 лет. Юноши, составляющие контрольную группу, занимаются в полном соответствии с комплексной программой физического воспитания, по традиционно сложившейся в школьной практике методике.

Юноши, составляющие экспериментальную группу, занимаются по экспериментальной программе.

В процессе прохождения программного материала учащимися экспериментальной группы, мы изменили соотношение времени, отводимого на различные части урока. Кроме этого, основную часть урока разделили на две части:

1-ая обеспечивает выполнение условий Комплексной программы физического воспитания, а 2-ая способствует целенаправленному развитию силовых качеств.

Структура урока физической культуры в экспериментальной группе была изменена. Предусматривалось сокращение вводной и заключительной частей урока. Это позволило увеличить основную часть урока в среднем на 5-8 минут.

Основная часть урока состоит из двух частей:

1-ая часть имеет тренирующую направленность с широким использованием метода круговой тренировки. Моторная плотность этой части урока поддерживается на уровне 70-75% , при максимальной ЧСС в пределах 180 ± 5 уд/мин.

Преимущественное внимание при развитии силовых качеств уделялось основным, наиболее крупным мышечным группам: верхнего плечевого пояса, спины, живота и нижних конечностей;

2-ая часть имеет направленность спортивно-игровой деятельности. На площадке играют в баскетбол две команды. Количество игроков в каждой

может быть от 3-ех и более. Вместо двусторонней игры на некоторых занятиях учащиеся совершенствуются в бросках баскетбольного мяча в корзину: в движении, прыжке, сверху крюком, одной снизу, сверху вниз и в добивании двумя сверху.

Работа в основной части урока строилась по двум вариантам.

1-й вариант. Все учащиеся- юноши одного класса на три группы. Две из которых приступают к игре в баскетбол, а третья выполняет комплекс силовых упражнений. После выполнения 1-3 « кругов» комплекса упражнений происходит смена мест занятий. Те, кто занимался силовой подготовкой, приступают к спортивно-игровой деятельности, а одна из команд, которая участвовала в игре, приступает к выполнению комплекса силовых упражнений.

2-ой вариант. Все учащие – юноши начинают выполнять комплекс силовых упражнений с использованием метода круговой тренировки. После выполнения 2-3 «кругов» все занимающиеся переключаются на спортивно-игровую деятельность.

При прохождении раздела «Спортивные игры» нами использовались следующие варианты силовых нагрузок (таблица 1).

Раздел «Спортивные игры»

Комплекс силовых упражнений (метод круговой тренировки)

№ п/п	Упражнения	Число «кругов» (число повторений в подходах)	Интервалы отдыха между подходами, с
1.	Попеременное поднятие и опускание гантелей от плеч (сидя)	1-3(8-12)	30-60
2.	Разведение рук с гантелями через стороны вверх (сидя)	1-3(8-12)	30-60
3.	И.П. - сед ноги врозь. Бросок набивного мяча (вес 1-2 кг) из-за головы	1-3(5)	30
4.	Поднятие туловища из положения лежа на животе с отягощением	1-3(10-30)	30-60
5.	Серия прыжков в длину из И.П. глубокий присед	1-3(10-15)	30
6.	Темповое напрыгивание на горку гимнастических матов	1-3(10-15)	30
7.	Сгибание голеней лежа на животе (на тренажере)	1-3(8-10)	30
8.	Разгибание голеней сидя (на тренажере)	1-3(8-10)	30
9.	Вис на перекладине, подъем ног к перекладине	1-3(4-6)	30

Примечание: При отсутствии специального тренажера упражнения №, № 7,8 заменить приседаниями со штангой (с партнером) на плечах.

В процессе эксперимента осуществлялось начальное и промежуточное тестирование уровня двигательной подготовленности юношей обеих групп.

В конце эксперимента, по окончании учебного года, будет проведена оценка уровня двигательной подготовленности при помощи специально подобранной батареи тестов, и измерена сила крупных мышечных групп.

Уже сейчас, на основе предварительно полученных данных, можно сказать, что уровень двигательной подготовленности юношей экспериментальной группы выше по ряду показателей, характеризующих развитие силовых и скоростно-силовых качеств.

Таким образом, можно предположить, что выполнение специальных комплексов силовых упражнений в сочетании со спортивно-игровой деятельностью на уроках физической культуры способствует эффективному развитию силовых качеств у юношей IX-XI классов и обеспечивает выполнение условий Комплексной программы физического воспитания.

ВЛИЯНИЕ ТЕМПЕРАМЕНТА НА ПРОЯВЛЕНИЕ ПРЕДСТАРТОВЫХ СОСТОЯНИЙ

Е. А. Якимова

МордГПИ им. М.Е. Евсевьева, г.Саранск, Россия

Современный спорт развивается стремительными темпами, и это развитие имеет прогрессирующий характер. В настоящее время уже не вызывает сомнений тот факт, что дальнейшее повышение роста спортивных результатов не может идти только за счет еще большего увеличения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, дальнейшего совершенствования системы организации учебно-тренировочного процесса и подготовки к соревнованиям. Необходимо также использовать скрытые резервы, заложенные в самой личности спортсмена [7].

Особое внимание в данном случае необходимо уделять состоянию спортсмена в период, непосредственно предшествующий соревнованиям. Психологически предстартовое состояние может проявляться в виде *боевой готовности, стартовой лихорадки, стартовой апатии*.

Состояние боевой готовности характеризуется умеренным повышением возбудимости и лабильности нервных центров. Функциональное состояние отдельных органов и систем находится на оптимальном уровне, обеспечивающем готовность к выполнению работы.

Состояние стартовой лихорадки отличается от состояния боевой готовности повышенной возбудимостью, раздражительностью, склонностью к конфликтным отношениям. Объективно отмечается уменьшение латентного

периода простого двигательного рефлекса и ослабление дифференцировочного торможения, выражающегося в растормаживании дифференцировок.

Чрезмерное стартовое возбуждение может перерасти в свою противоположность – стартовую апатию. В этом случае начинают преобладать процессы охранительного торможения. Деятельность внутренних органов угнетается. Понижаются показатели двигательных функций: увеличивается скрытое время двигательного рефлекса, ухудшается последовательное и дифференцировочное торможение. Наблюдается и понижение уровня окислительных процессов.

Среди динамических особенностей спортивной деятельности также имеется целый ряд таких, которые зависят от свойств нервной системы и темперамента. К ним относятся такие качества как легкость и скорость возникновения интеллектуальных и эмоционально-волевых процессов, их динамика и устойчивость, сопротивление всем внешним и внутренним сбивающим факторам, пластичность/ригидность деятельности и ее активность, способность переносить физические нагрузки и восстанавливать работоспособность.

В настоящее время существуют две точки зрения относительно той роли, которую играет темперамент в спортивной деятельности [3; 6; 11]:

1) успех в любой спортивной специальности предопределен свойствами типа нервной системы и темперамента, которые в этом случае выступают как общие способности к спортивной деятельности;

2) в массовом спорте, а также в отдельных видах большого спорта свойства типа нервной системы и темперамента не являются общими способностями, поэтому имеется возможность достижения одинаково высокого уровня достижений спортсменами с различными свойствами типа нервной системы и темперамента.

В связи с изложенным выше, интересным представляется исследование характера влияния типа темперамента спортсмена на проявление его предстартовых реакций. Результаты данного исследования в дальнейшем могут

быть использованы для коррекции негативных проявлений физиологических и психических функций в раннем предстартовом состоянии.

Материалы и методы исследования

Для выявления возможной зависимости между типом темперамента спортсмена, уровнем тревоги в период, предшествующий ответственному соревнованию, и формой предсоревновательного состояния нами было проведено исследование, в котором приняли участие 45 добровольцев в возрасте 17–22 лет. Среди наблюдаемых было 15 мастеров спорта, 15 кандидатов в мастера спорта (по классической и вольной борьбе) и 15 участников исследования, имеющих I разряд (по дзюдо и классической борьбе).

Испытуемым предлагалось ответить на вопросы 3-х тестов-опросников, которые позволяют определить тип темперамента, выявить предсоревновательное состояние спортсменов и измерить уровень личностной тревоги в предсоревновательном периоде.

Тип темперамента определяли по личностному опроснику Я. Стреляу [4], предлагая участникам исследования ответить на вопросы в соответствии с инструкцией.

Для определения предсоревновательного психического состояния спортсменов использовали тест-опросник, предложенный И. П. Волковым (2002) [10], при выполнении которого испытуемым предлагалось прочитать определенное суждение и отметить тот вариант ответа (А, Б или В), который наиболее соответствовал их состоянию в период, предшествующий ответственному соревнованию.

Измерение уровня личностной тревоги определялось по опроснику Дж. Тейлора, адаптированному проф. Т. А. Немчиным [4], состоящему из 50 утверждений, каждое из которых предлагалось обследуемому на отдельной карточке. Карточки было необходимо разложить на две части в зависимости от того, согласен или не согласен испытуемый с содержащимися в них утверждениями (тестирование длилось в течение 15–30 минут).

Результаты исследования

Как показали полученные данные, среди всех участников наблюдения большую часть (46,7 %) составляли лица с сильным, уравновешенным, подвижным типом нервной системы (сангвиники). Лица с сильным, неуравновешенным, с преобладанием возбуждения, типом нервной системы (холерики), составили 20 %, лица с сильным уравновешенным, инертным типом нервной системы (флегматики) – 13,3 % и лица со слабым типом нервной системы (меланхолики) – 20 % от общего числа испытуемых.

Таким образом, в нашем случае подавляющее большинство составили спортсмены с различными вариациями сильного типа (80 %). Полученные нами данные согласуются с результатами проводившихся ранее экспериментальных исследований [5; 8].

При определении уровня тревожности испытуемых в период, предшествующий проведению ответственных соревнований, по данному признаку мы разделили всех участников исследования на 2 условные группы:

- 1) лица с высоким уровнем тревожности и средним уровнем с тенденцией к высокому уровню;
- 2) лица с низким уровнем тревожности и средним уровнем с тенденцией к низкому уровню.

Результаты исследования свидетельствуют о том, что в *первой группе* представители всех четырех типов темперамента встречаются практически в равной степени: 9 сангвиника (27,3 %), 9 меланхолика (27,3 %), 9 холерика (27,3 %) и 6 флегматика (18,1 %).

Причем, интересным является тот факт, что в подавляющем большинстве случаев у спортсменов с высоким уровнем тревожности и средним уровнем с тенденцией к высокому, проявляется преобладание мыслительного компонента в целостной структуре психической деятельности – 63,6 % случаев, в 18,2 % случаев отмечается преобладание эмоционального компонента, в 18,2 % случаев мыслительный и эмоциональный компоненты выражены в равной степени.

Среди протестированных лиц *второй группы* в 100 % случаев (12 человека) выявлены спортсмены-сангвиники, то есть лица с сильным, уравновешенным, подвижным типом нервной системы.

Как отмечалось в ранее проводившихся исследованиях [2; 12], спортсмены такого типа достаточно работоспособности, уверены в себе и перед стартом чаще всего находятся в состоянии «боевой готовности». В нашем случае у представителей с низким уровнем тревожности и средним уровнем с тенденцией к низкому, в 50 % случаев не выявляется преобладание какого-либо одного из компонентов психической деятельности, то есть все они выражены в равной степени, в 50 % – в равной степени выражены эмоциональный и мыслительный компоненты.

Таким образом, представители второй группы, в нашем исследовании это лица с сильным, уравновешенным, подвижным типом нервной системы, также обнаруживают наибольшую готовность к выступлению в соревнованиях.

Проследить какую-либо зависимость между уровнем тренированности спортсмена и уровнем тревожности в нашей работе не удалось, поскольку у наблюдаемых, имеющих разряд мастера спорта, был отмечен средний уровень тревожности, средний с тенденцией к низкому или с тенденцией к высокому уровню, у наблюдаемых – кандидатов в мастера спорта отмечался высокий уровень тревожности, а у наблюдаемых, имеющих I разряд, – напротив, низкий уровень.

Таким образом, результаты проведенного нами исследования свидетельствуют о наличии определенной зависимости между типом темперамента и уровнем тревожности спортсмена в предсоревновательном периоде, а также между типом темперамента и предстартовым состоянием.

Заключение

Темперамент спортсмена играет большую роль в выраженности предстартовых состояний. Установлено, что состояние «боевой готовности», как правило, характерно для представителей сильного, уравновешенного типа нервной системы (сангвиники, флегматики). Спортсмены такого типа

достаточно работоспособны и устойчивы к действию внешних раздражителей. Наибольшую склонность к «предстартовой лихорадке» проявляют лица с сильным, неуравновешенным (с преобладанием возбуждения) типом нервной системы (холерики). Состояние «стартовой апатии» характерно, главным образом, для представителей слабого типа нервной системы (меланхолики).

Высоких результатов в спортивной деятельности достигают, как правило, спортсмены с ярко выраженной силой, уравновешенностью и подвижностью нервных процессов, имеющие соответствующие особенности темперамента. Это объясняется ежегодным участием спортсменов высокого класса в соревнованиях различного масштаба, что связано с большими физическими и нервными затратами [9].

Данные, полученные в результате нашего исследования, могут быть использованы для прогнозирования развития той или иной формы предстартового состояния исходя из типа темперамента спортсмена. При получении прогноза о развитии таких форм предстартовых состояний как предстартовая лихорадка и стартовая апатия, тренер имеет возможность своевременно нормализовать их комплексом психогенных факторов и аутогенной тренировки [1].

Выводы

1. Форма проявления предстартового состояния у спортсмена определяется особенностями его нервной системы, в первую очередь ее силой.
2. Определенное влияние на характер и выраженность предстартового состояния оказывает тип темперамента.
3. Состояние боевой готовности, как наиболее эффективная форма предстартовых реакций, обеспечивающая наилучшую работоспособность в предстоящей деятельности, как правило, проявляется у лиц с сильным уравновешенным типом темперамента.
4. У лиц с сильным уравновешенным типом темперамента (сангвиники) в период, предшествующий выступлению в ответственных соревнованиях, в большинстве случаев отмечается низкий уровень тревожности или средний

уровень с тенденцией к низкому, что позволяет им показывать наиболее высокие результаты в избранном виде спорта.

Литература:

1. Алексеев, А. В. Себя преодолеть / А. В. Алексеев. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.
2. Вяткин, Б. А. Роль темперамента в спортивной деятельности / Б. А. Вяткин. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 134 с.
3. Гарус, В. Н. Физиологические аспекты спортивной работоспособности / В. Н. Гарус, В. Г. Тристан, Т. С. Смирнова. – Омск : ОГИФК, 1987. – 89 с.
4. Елисеев, О. П. Практикум по психологии личности / О. П. Елисеев. – СПб. : Питер, 2002. – 185 с.
5. Иванов, В. В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов / В.В. Иванов. – М. : Академия, 2003. – 224 с.
6. Киселев, Л. В. Системный подход к оценке адаптации в спорте / Л. В. Киселев. – Красноярск : Изд-во Красноярского ун-та, 1986. – 175 с.
7. Координация функций при срочной и долговременной адаптации организма спортсмена к физическим нагрузкам / под ред. А. Г. Фалалеева. – Л. : ЛНИИФК, 1990. – 118 с.
8. Неверкович, С. Д. Спортивная деятельность: психические состояния, диагностика, отбор / С. Д. Неверкович // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 5. – С. 43–47.
9. Платонов, В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. – М. : Физкультура и спорта, 1986. – 284 с.
10. Практикум по спортивной психологии / под ред. И. П. Волкова. – СПб. : Питер, 2002. – 288 с.
11. Психологический контроль в системе подготовки спортсменов высокой квалификации / под ред. Е. А. Калинина, Н. А. Худадова. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 165 с.
12. Пьянзин, А. И. Применение корректирующих воздействий при формировании состояния готовности к старту в условиях часто повторяющихся нагрузок / А. И. Пьянзин, В. Н. Медведев // Теория и практика физической культуры и спорта. – 1998. – № 8. – С. 11–14.

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Ю.А. Аллакин</i> СОДЕРЖАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В БАДМИНТОНЕ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ.....	3
<i>Ю. А.Аллакин</i> СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ “БАДМИНТОН”.....	8
<i>В.П. Акатьев, Г.А. Чернецов, О.И. Вершкова, Л.В. Зимина</i> ПРЕДПОСЫЛКИ РАЦИОНАЛЬНОГО ПРОХОЖДЕНИЯ ДИСТАНЦИИ 500 МЕТРОВ В ШОРТ-ТРЕКЕ.....	12
<i>В.П. Баландин, В.Д. Шибанов</i> ПРЕДПОСЫЛКИ И ВОЗМОЖНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ С ОТЯГОЩЕНИЯМИ В ЗАНЯТИЯХ С ЮНОШАМИ.....	16
<i>В.П. Баландин</i> ИССЛЕДОВАНИЕ ВОСПИТАТЕЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ПОДРОСТКОВЫХ ПОРТИВНЫХ КЛУБОВ.....	20
<i>И.Б.Белоусова, В.К.Макаренко</i> СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА КАК СИСТЕМА МЕДИЦИНСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.....	22
<i>В.В. Беляева, С.Н. Беляев</i> ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА.....	25
<i>В.В. Беляева, С.Н. Беляев</i> СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ.....	28
<i>В. Г. Волков</i> ВОПРОСЫ МЕТОДИКИ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКОМУ ДЕЙСТВИЮ В БОРЬБЕ ЛЁЖА.....	32
<i>О.И. Гайбиева</i> СИСТЕМАТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ - КАК ФАКТОР УЛУЧШЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ.....	36

<i>Т.В. Гордеева, В.П. Акатьев, А.А. Евстратов, П.В. Заломнова</i>	ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ ШОРТ-ТРЕКОВИКА НА «СУШЕ».....	39
<i>О.Д. Григорьева, В.Н. Чернецов, Ж.В. Тома</i>	РОЛЬ КОМПЬЮТЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОРГАНИЗАЦИИ ИНТЕРАКТИВНОГО ОБУЧЕНИЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	43
<i>А.А.Евстратов, Л.М.Орлова, Е.С. Новак, Р.В. Журавлев</i>	ХАРАКТЕРИСТИКА ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ У СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ СПОРТА.....	47
<i>Е. Е. Елаева</i>	СОДЕРЖАНИЕ И ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ СОВРЕМЕННОЙ СПОРТИВНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ.....	50
<i>А.Н. Егоров А.А. Карпушкин Ю.В.Тихонов Т.А. Агапова</i>	СПОРТ КАК ИГРАИЗАЦИЯ ОБЩЕСТВЕННЫХ ОТНОШЕНИЙ И ФАКТОР НАКОПЛЕНИЯ СОЦИАЛЬНОГО КАПИТАЛА.....	59
<i>М.А. Иванова, О.Н. Опарина, Е.Ф. Кочеткова</i>	ГИГИЕНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ.....	62
<i>А.А. Карпушкин А.Н. Егоров Ю.В.Тихонов Т.А. Агапова</i>	СПОРТИВНЫЕ КЛУБЫ КАК КАНАЛЫ СОЦИАЛЬНОЙ МОБИЛЬНОСТИ.....	67
<i>О.Н.Копылова, А.А. Иванова, О.А. Логутова, Е.М. Нефедова</i>	ЭТАПНЫЙ КОНТРОЛЬ ЗА ПОДГОТОВКОЙ БАРЬЕРИСТОК.....	70
<i>М.В. Крапчина, А.В. Симаков, А.А. Рогов</i>	ВОСПИТАНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ В ТРЕНИРОВКЕ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ.....	72
<i>И.Н. Луткова, А.Н. Лутков, А.Н. Беляев</i>	ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВКИ ЛЫЖНИКОВ НА ЛЕТНЕМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА.....	76
<i>И. Н. Луткова, , М. А. Лутков А.С. Батяйкин</i>	НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ В ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДАХ СПОРТА.....	81

<i>М.А. Лутков, И.Н. Луткова,</i>	ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ	83
<i>Е.В. Мастерова ,Н.Г Демкина ,О.В. Терехина, Г.А. Соломатина</i>	О ТЕХНИКЕ БЕГА НА ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ.....	88
<i>Е.В. Мастерова, Н.Г Демкина, О.В. Терехина</i>	ОСОБЕННОСТИ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЖЕНСКОГО ОРГАНИЗМА В СПРИНТЕ.....	90
<i>А.И. Можаров, М.Г. Советов, Г.В. Боков</i>	ИСПОЛЬЗУЯ МЕЖПРЕДМЕТНАЯ СВЯЗЬ В ПОДВИЖНЫХ ИГРАХ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ.....	93
<i>А.И. Можаров, М.Г. Советов, Г.В. Боков</i>	ДИДАКТИЧЕСКИЕ ИГРЫ-ВИКТОРИНЫ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ.....	97
<i>Д.И. Нестеровский</i>	ИГРОВЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ КАК ОСНОВА ПОСТРОЕНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ.....	101
<i>Д.И. Нестеровский</i>	СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОРОСЛЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ	106
<i>А.А. Пашин, А.В. Васильев</i>	ИССЛЕДОВАНИЕ ЗАВИСИМОСТИ МАКСИМАЛЬНОЙ СКОРОСТИ ПЛАВАНИЯ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЦОВ ОТ ВЕЛИЧИН ТЯГОВЫХ УСИЛИЙ, РАЗВИВАЕМЫХ В СПЕЦИФИЧЕСКИХ И НЕСПЕЦИФИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ СРЕДЫ.....	111
<i>А.А. Пашин, А.М. Васильева</i>	АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ МОНИТОРИНГА ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВЬЮ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.....	114
<i>Petrulina S. V., Khabarova S.M., Kiryuhina I. A., Dvorayninova E.V.</i>	SOME ASPECTR OF AQUATIC CROSS TRAINING IN REHABILITATION OF DIFFERENT CATEGORIES OF PEOPLE WITH DISABILITIES.....	119

<i>С.В. Петрунина, С.М. Хабарова, И.А. Кирюхина, А.А. Rogov, Е.В. Дворянинова.</i>	
ОСОБЕННОСТИ СОЦИАЛЬНОЙ И ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ БОЛЬНЫХ, ПЕРЕНЕСШИХ ИНСУЛЬТ.....	124
<i>В.О. Пешкова, О.Н. Опарина, Е.Ф. Кочеткова</i>	
ГИГИЕНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО САННОМУ СПОРТУ.....	126
<i>Позднышева Е.А., Горячева Ю.А.</i>	
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ.....	132
<i>В. П. Романов, Н. В. Романова</i>	
САМБО КАК МОЩНОЕ СРЕДСТВО САМОЗАЩИТЫ, ФИЗИЧЕСКОГО И ДУХОВНОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ.....	134
<i>Д.Г. Седов, В.А. Солдатов, Р.Б. Краснов.</i>	
ПРОБЛЕМА ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ БУДУЩЕГО ТРЕНЕРА ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ ВУЗЕ.....	138
<i>Д.Г. Седов, Р.Б. Краснов, В.А. Солдатов</i>	
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ ТРЕНЕРА, В СИСТЕМЕ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ, КАК ПРОБЛЕМА В СПОРТИВНОЙ ПРАКТИКЕ.....	143
<i>В.М. Скуднов, В.Б. Соловьев, М.С. Кузнецова</i>	
К ВОПРОСУ ЭНЕРГООБЕСПЕЧЕНИЯ МЫШЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	149
<i>В.М, Скуднов , В.Б. , Соловьев, М.С. Кузнецова, А.А. Столяров, А.С Соболев</i>	
ИЗУЧЕНИЕ БИОХИМИЧЕСКИХ МЕХАНИЗМОВ ПОРОГА АНАЭРОБНОГО ОБМЕНА	151
<i>К.К. Скоросов, А.А.Карпушкин, Г.А. Чернецов, И.К. Скоросова</i>	
РЕГИОНАЛЬНЫЕ РЕЖИМЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРИМЕНЯЕМЫЕ В ШОРТ-ТРЕКЕ.....	156
<i>К.К. Скоросов, А.А. Карпушкин, О.И. Вершкова, Е.С. Карпухина</i>	
АУДИВИЗУАЛЬНАЯ СТИМУЛЯЦИЯ В ШОРТ-ТРЕКЕ.....	160

В.А. Старостина, Л.А. Субботкина, Н.А. Каменцева	ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА УМСТВЕННУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА.....	164
Соломатина Г.И., Позднышева Е.А.	О РОЛИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ И ДВИГАТЕЛЬНО-ТВОРЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	168
А.В. Соустин, Т.В. Гордеева, Л.М. Орлова, Т.М. Илютина	ХАРАКТЕРИСТИКА НАПРАВЛЕЙ ФИТНЕСА РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ДЛЯ ПРИМЕНЕНИЯ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ШОРТ-ТРЕКОМ.....	170
Л.А. Субботкина, В.А. Старостина, Н.А. Каменцева	ЭТАПЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ОТБОРА В СПОРТЕ.....	175
Ю.И. Тихонова	ГИМНАСТИКА В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ ЖЕНЩИН.....	180
Ж.В. Тома, В.Н. Чернецов, О.Д. Григорьева	ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ КАК САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ФОРМА РАБОТЫ УЧАЩИХСЯ.....	184
М.Ю.Трескин	ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК СРЕДСТВО УВЕЛИЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ.....	188
О.Б. Трофимов	ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ФФК К ТРЕНЕРСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ.....	194
О.Б. Трофимов	СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ФФК СРЕДСТВАМИ КУРСА ПФСС.....	197
Д.С. Уракова, А.Г. Серебряков, Е.А. Нурдыгин, Борискина Д.А.	ПОВЫШЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ РЕЗЕРВОВ КАК СПОСОБ СОХРАНЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ.....	199

<i>И.В. Шиндина</i> СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ.....	204
<i>И.В. Шиндина</i> ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ПРОЦЕССЕ ВНЕКЛАССНЫХ ЗАНЯТИЙ.....	208
<i>И.В. Шиндина Ю.И. Тихонова</i> .АНАЛИЗ СПРОСА И ПРЕДЛОЖЕНИЯ РЫНКА ТРУДА СПЕЦИАЛИСТОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.....	212
<i>Д.В.Шибанов А.В.Дешевых</i> РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ЮНОШЕЙ СТАРШИХ КЛАССОВ В ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНО- ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	220
<i>Е. А. Якимова</i> ВЛИЯНИЕ ТЕМПЕРАМЕНТА НА ПРОЯВЛЕНИЕ ПРЕДСТАРТОВЫХ СОСТОЯНИЙ.....	225

Пензенский государственный университет

Гуманитарный учебно-методический и научно-издательский центр ПГУ

Кафедра физического воспитания

СОВРЕМЕННЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ И СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ
С УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖЬЮ

МАТЕРИАЛЫ VII

НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ

(25-26 октября 2013 год.)

Подписано к печати 15.11.2013г.

Формат 60х84/16

Бумага писчая белая

Печать RISO

Усл. Печ. Л. 15,0

Тираж 100 экз.

Заказ № 622

Отпечатано с готового оригинал-макета в мини типографии

ООО КФ «Партнер-ДелКон»

г.Пенза, ул. Богданова 2 а,

тел.: 52-58-60, 52-58-61

E-mail: partner-delckon@yandex.ru

ДЛЯ ЗАМЕТОК

ДЛЯ ЗАМЕТОК