

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
**«Санкт-Петербургский государственный университет
промышленных технологий и дизайна»**

**СПОРТИВНО-МАССОВАЯ РАБОТА И СТУДЕНЧЕСКИЙ
СПОРТ: ВОЗМОЖНОСТИ И ПЕРСПЕКТИВЫ**

Материалы V всероссийской научно-практической конференции
с международным участием
Санкт-Петербург, 29 ноября 2019 года

Под редакцией В. И. Храпова

Санкт-Петербург
2019

УДК 796.011:796.03:378.1(063)

ББК 75.14:75.116.42я43

С73

Редакционная коллегия:

проф. В. И. Храпов

доц. Е. А. Стогова

доц. Е. В. Гусельникова (отв. ред.)

С73 Спортивно-массовая работа и студенческий спорт: возможности и перспективы: материалы V всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием; Санкт-Петербург, 29 ноября 2019 г. / под общ. ред. В. И. Храпова. — СПб.: ФГБОУВО «СПбГУПТД», 2019. — 228 с.

ISBN 978-5-7937-1803-5

В сборнике представлены материалы научно-практической конференции «Спортивно-массовая работа и студенческий спорт: возможности и перспективы», в которой приняли участие ученые, специалисты-практики образовательных учреждений, аспиранты и магистранты из различных регионов России, коллеги из-за рубежа.

В представленных публикациях широко освещены проблемы реализации дисциплины «Физическая культура» в рамках новых Федеральных государственных образовательных стандартов. Особый интерес представляют работы, посвященные исполнению Указа Президента РФ от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Материалы адресованы преподавателям вузов, студентам, аспирантам, магистрантам, представителям общественных и молодежных организаций, которые интересуются вопросами эффективности организации спортивно-массовой работы и развития студенческого спорта.

Статьи публикуются в авторской редакции.

УДК 796.011:796.03:378.1(063)

ББК 75.14:75.116.42я43

© ФГБОУВО «СПбГУПТД», 2019

ISBN 978-5-7937-1803-5

Е. А. Антонова¹, Е. В. Денисова¹, Л. А. Смага²

¹Поволжский институт управления имени П.А. Столыпина — филиал РАНХиГС,

²Профессионально-педагогический колледж Саратовского государственного технического университета имени Гагарина Ю. А.

ФОРМИРОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ЭТИЧЕСКИХ, ПРАВСТВЕННЫХ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОТНОШЕНИЙ МЕЖДУ СТУДЕНТАМИ

Physical culture is an essential element of the learning process and preparation of students for work, thereby forming a well-developed and psychologically healthy personality, future professionals. Most people perceive physical culture as a tool for improving the natural basis of man and his physical abilities. But in addition to this basic purpose, physical culture serves as a prerequisite for other levels of General cultural development-aesthetic, political, ethical and moral.

Keywords: физическая культура, эмоционально-этические отношения, нравственность, психологический климат

Обучение в высшем учебном заведении занимает значительное время в жизни человека, в течение которого происходит развитие личности. Регулярные занятия физической культурой помогают сформировать у студентов эмоционально-этические отношения в группе, в свою очередь формирование этих отношений, должно выработать у студентов устойчивое желание активно участвовать в физкультурно-воспитательных мероприятиях учебного заведения. Проблемой номер один, для студентов первых курсов, можно определить, как проблему адаптации к специфическим требованиям обучения в высшем учебном заведении. Данные проблемы имеют непосредственное влияние на характер использования учебного и свободного времени, оптимальную организацию быта, предотвращение или преодоление факторов, оказывающих негативное воздействие на здоровье, нервно-психическое состояние и успеваемость студентов. Каждый учащийся должен четко определить для себя мотивы обучения и на данном этапе студентов часто ожидает первое заблуждение, успешность, как перспективу всего срока обучения, они связывают, соответственно, только с максимальным следованием учебной программе. Статистика показывает, что большая часть наших школьников приходит в ВУЗы уже с проблемами здоровья, к сожалению, по окончании учебной деятельности данная часть только увеличивается. Задача гармоничного, всестороннего развития личности, стоящая перед каждым учебным заведением и педагогом, предполагает

формирование в сознании студентов знаний и умений укреплять свое физическое, духовное и социальное здоровье. Овладеть программным материалом, повысить свой интеллектуальный уровень, без ущерба для других, составляющих личности, эффективно использовать его в дальнейшей работе, возможно только ставя перед собой разноплановые задачи [1].

Целью физической культуры в высших учебных заведениях является помощь в подготовке высококвалифицированных специалистов, гармонично развитых во всех направлениях. Обучение студентов проводится в группах, сформированных на основе многих показателей, в то же время студентам представляется определенная возможность участвовать в выборе, определении и влиянии на организацию и реализацию данной работы. Представление данной возможности к сожалению, не всегда является желаемой и активно используемой студентами и здесь нами видится огромный объем работы.

Как известно, наиболее важным для студентов являются обучение и межличностные отношения. Удовлетворение собственных потребностей человека во многом зависит от качества взаимоотношений с другими людьми, что влияет на степень эмоционального благополучия студента. Молодые люди в возрасте от 17 до 22 лет являются самой динамичной и активной частью общества. В это время формируются жизненные цели и ценности, профессиональные навыки человека [2].

Межличностные отношения сверстников в группе учащихся — это субъективные связи, которые возникают в результате фактического взаимодействия студентов и сопровождаются различными эмоциональными и другими переживаниями (симпатиями и антипатиями) всех участников.

Общение — неотъемлемая часть человеческой жизни, одним из главных регуляторов этих отношений являются нормы этики. Применительно к занятиям физической культурой и спортом существуют правила официальные: правила соревнований, проведения занятий, страховки, поведения на занятиях и соревнованиях и т.д., и правила неофициальные: взаимопомощи, уважения, спортивной честности, объективности и т.д., приобщение и следование данным правилам формирует общечеловеческие моральные и нравственные нормы поведения. Причем, это касается всех имеющих отношение к данной занятости: преподавателям, студентам, зрителям, болельщикам, администрации, обслуживающему персоналу.

Однако, каждый студент по-своему понимает моральные нормы, вкладывает в них своё содержание и в разной степени учитывает эти нормы в общении. В зависимости от этого каждый учащийся может облегчить свое общение с другими людьми, сделать его гораздо эффективнее, получить помощь в решении поставленных задач и достижении целей или же затруднить это общение и даже иногда сделать его невозможным. Основой

успеха любой совместной деятельности является эмоционально-этические отношение и взаимопомощь коллег в противовес конфликту и конфронтации.

Ни для кого не секрет, что именно привыкание к новым, для студентов, правилам характерных для учебной деятельности вузов, определяет их психологическую комфортность. Правила и нормы поведения на занятиях по физической культуре и спорту в большей степени знакомы студентам, и более того, их естественность и рациональность может служить определенным фундаментом для привыкания к выше перечисленным правилам поведения [3].

Следующий вопрос касается студентов двух противоположных по отношению физической культуре и спорту групп. Подавляющим приоритетом первой группы является учеба, увлечения, хобби, общественная работа, социальные планы, вопросы здоровье если их и волнуют, или будут волновать в будущем, то их они намерены решать только медицинскими мерами. Вторая группа, была увлечена физкультурой и спортом до учебы в вузе, часть из нее добилась определенных успехов, и условия вуза рассматриваются ими как шанс укрепить свои функциональные, спортивные показатели, добиться других успехов, при минимальных затратах на учебную деятельность. Несмотря на то, что это молодые люди, но сформированность приведенных выше взглядов и жизненных позиций, может быть весьма прочной, что усложняет работу спортивного педагога по ее исправлению.

Чередование умственной и физической работы, умение выполнять ее, всегда было определяющим эффективности деятельности человека, залогом работоспособности во всех составляющих человеческой деятельности, причиной, во многом, определяющей психологический и социальный комфорт человека. В противоположных случаях, дисбаланс физической и интеллектуальной работы непременно, в большей или меньшей степени, окажет влияние на какие-либо составляющие деятельности студента и данное влияние нам видится только в негативной форме. Лучшим условием для приобщения к данному характеру работы будет получение студентом доказательств практической выгоды от ее выполнения, хорошее самочувствие, положительные изменения в здоровье, интерес, социальный климат, поддержка руководства, овладение новыми умениями и навыками, которые пригодятся в жизни, все это непременно окажет благотворное влияние. Худшим вариантом будет несогласованность и разнополярность мнений спортивных педагогов и преподавателей других дисциплин. Завышение значения своего предмета, с занижением значения других дисциплин, определенного рода «перетягивание одеяла», никогда не приносило пользу. Самый же большой вред будет нанесен по эмоциональной сфере сознания студента, первая же мысль о необязательности, нежелательности, малой значимости любой дисциплины, непременно приведет к определенному личностному конфликту. С одной стороны,

предмет есть, его необходимо освоить и продемонстрировать это, с другой мыслью о его недостаточной важности будет приводить к соответствующему отношению к нему.

Таким образом, одной из основных задач современного педагога в высшем учебном заведении является поддержание благоприятного психологического состояния студентов в период обучения. Одним из способов формирования эмоционально-этических отношений в студенческом коллективе является использование различных методов и средств физического воспитания [6].

Занятия физической культурой в высшем учебном заведении являются обязательными на протяжении всего периода обучения, соответственно положительное или негативное отношение к нему будет сопровождать студентов все это время. Вот насколько важны первые и эффективные шаги в направлении постановки работы по физической культуре и спорту не только как отдельной дисциплины, а как дисциплины оказывающей влияние на все составляющие жизни студента.

Главным аспектом физического развития личности выступает эмоционально-психологический настрой студентов. Благодаря ему, учащийся показывает свои физические возможности и способности, активно общается с педагогами и сокурсниками, или, наоборот, становится пассивным, замкнутым и отстраненным.

С научной точки зрения психологическим настроем называют эмоциональный фон отношений между участниками группы. Он проявляется благодаря обоюдной симпатии и общим интересам [5].

Благоприятная обстановка в группе студентов предполагает коммуникабельность, уважение друг к другу, дружелюбие и вежливость, что создаёт комфортные условия для совместной деятельности и показывает заложенные в каждом индивидууме возможности. Недоброжелательная обстановка тормозит обучение и физическое развитие студента, подвергая его в состояние нервозности и отчаяния.

К трудностям постановки и осуществления работы в вузе следует отнести порой значительную разницу в уровне подготовки студентов, которую в то же время можно и должно использовать педагогам в своих целях. Планирование и контроль, перспектива и приближение к ней, вот факторы важны для любого занимающегося, равно как и для спортивного педагога. Приемлемую цель и средства ее достижения необходимо определить для каждого студента, что благоприятно скажется в первую очередь на эмоциональной сфере спортсмена. Эмоциональная сфера каждого, как составляющая эмоциональной атмосферы группы во время занятий физической культурой должна предполагать осознанное действие, а не вынужденное следование инструкциям. Педагогу во время занятий необходимо наблюдать и контролировать эмоциональное состояние группы,

так как положительное эмоциональное настроение помогает разностороннему развитию студентов, обеспечивает чувство защищенности и психологического комфорта, способствует активному вовлечению в общее дело.

К ошибкам спортивных педагогов в отмеченном выше вопросе следует отнести порой излишне педантичный подход к выбору и определению спортивных целей, чаще всего это тесты, спортивные показатели, функциональные изменения. Спортивная деятельность, настолько сложна и разнообразна, а значит и цели в ней могут быть столь же разнообразны и касаться могут и должны, в том числе, эмоциональных, личностных, профессиональных и т.д., сфер студенческой жизни. Это может быть оказание помощи однокласснику в овладении сложным техническим движением, организация, проведение и судейство соревнований, подготовка инвентаря, страховка, участие в подготовке команды к соревнованиям и т.д.

У каждого человека свой индивидуальный набор ценностей, и при занятиях физической культурой и спортом свои ценностные характеристики, найденные точки совпадения и взаимодействия будут определять психологический климат группы, в общем, и каждого студента в частности. В нормативах, тестах и требованиях по дисциплине физическая культура в большом разнообразии используются показатели развития физических качеств или техники владения спортивным движением, а также знаний по их развитию. К сожалению, нет психологических, социальных, нравственных показателей и критериев совершенствования, а ведь именно они порой определяют спортивный результат, равно как занятия физической культурой направлены, в том числе на их развитие. При организации и реализации физкультурной и спортивно-массовой работы, а самое главное, при оценке ее, спортивному педагогу необходимо иметь в виду изменения и данных показателей.

Спортивные цели всегда достигаются командными усилиями, они всегда связаны с преодолением, максимальным развитием индивидуальных качеств, чему способствует постоянное совершенствование. Совершенствование психических качеств, социальных отношений, межличностных контактов, такая же цель спортивных занятий, достижение ее средствами физической культуры имеет очень высокие перспективы. Особенности спортивной деятельности, такие как: условный характер деятельности, максимальное развитие всех качеств, сравнительный характер деятельности, командный характер, ритуальный характер, эмоционально ориентированное проектирование деятельности, статистическое обеспечение и т.д., помогают решать любые по широте и сложности задачи формирования личности студента и студенческого коллектива. Только комплексное использование всех этих особенностей занятий физической культурой позволит обеспечить их эффективность.

Благоприятная эмоционально-этическая обстановка во время занятий физической культурой в высшем учебном заведении вызывает у студентов устойчивое желание приходить на занятия, поддерживать здоровье и улучшать своё физическое состояние.

Многие молодые люди зачастую воспринимают собственное здоровье как нечто неизменное, и считают лишним заботиться о нём в настоящий момент, откладывая занятия на момент появления серьезных изменений в работе организма. В этом случае в задачу педагога входит изменение мировоззрения студента, а значит умелое маневрирование учебным процессом [4]. «Силовой», административный подход в данном случае будет иметь, чаще всего, противоположный эффект, причем противоположный эффект по всем составляющим спортивной деятельности, это будут показатели физического и психического состояния, взаимоотношений с педагогом и группой и в конечном итоге эмоционально-этическое здоровье спортсмена. Очевиден выход на первый план, в организации физкультурной работы, межличностных, доверительных отношений.

Формирование эмоционально-этических отношений в группе в процессе физического воспитания требует осознанного системного подхода. Основная ответственность за благоприятную психологическую атмосферу на занятиях физической культурой лежит на спортивном педагоге. В то же время, оценка студентами не только своих спортивных достижений и достижений партнеров, но и морально-нравственных, межличностных отношений является весомым звеном в воспитательном процессе.

Формирование спортивного коллектива возможно при формировании личности каждого его члена. Следует отметить, что определить состояние каждого члена спортивного коллектива и его вклад в спортивные достижения можно конечно по показываемым им спортивным показателям и это будет значимая, но неполная характеристика эффективности работы педагога и его команды. Столь же значимыми и показательными будут: эмоциональное состояние группы, командный характер действий, отношение к выполняемым заданиям, взаимоотношения, построенные на моральных, нравственных, этических нормах и правилах. Данный вывод важен для всех занимающихся физической культурой и спортом, любого возраста и уровня квалификации, и все же, необходимо отметить, что для поколения студентов он имеет особое значение. Кроме общечеловеческих ценностей и норм, студент активно осваивает специфические, профессиональные знания, умения и навыки. Именно, как не просто будущий специалист, а специалист руководитель, он должен предъявлять к себе широкие и повышенные требования, касающиеся вопросов, рассмотренных нами. Такого рода, системный подход, позволит полученный опыт занятий в вузе, реально применить в последующей профессиональной деятельности. Немаловажным фактором являются семейные, бытовые отношения, в большей степени,

планируемые и ожидающие студентов по окончании вуза. Передать последующим поколениям можно лишь то, чем сам владеешь, соответственно время обучения в вузе необходимо рассматривать как наиболее благоприятный период для получения, систематизации и накопления данного опыта [7]. Уникальность дисциплины «Физическая культура» как предмета развивающего физические, интеллектуальные, психические качества, необходимо использовать в максимальном объеме.

Список литературы

1. Гарина О. Г., Милехина И. А., Кадушина В. А. Социально-экономическая значимость занятий физической культурой и спортом // Наука и общество. 2018. № 3(32). С.125–129.
2. Милехин А. В., Коновалова М. П., Милехина И. А. Некоторые аспекты социальной адаптации обучающихся в высшей школе // Вестник Саратовского государственного социально-экономического университета. 2019. №1 (75). С. 168–171.
3. Милехин А. В., Милехина И. А., Скосырева Е. Н., Тарасов В. А. Воспитание дисциплинированности на занятиях физической культурой как результат комплексного воздействия // Актуальные проблемы воспитания в образовательном процессе вуза: сб. статей по материалам межвузовской научно-практической конференции / Под общей ред. О.М. Поповой. Саратов: ООО «ЦеСАин», 2017. С. 15–19.
4. Милехин А. В., Милехина И. А. Темпоральные основы повышения акме уровня лыжника-гонщика // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия Акмеология образования. Психология развития. 2014. Т. 3. № 1. С. 40–44.
5. Урукова Г. М., Милехина И. А. Один из путей совершенствования учебно-воспитательного процесса // Теория и практика физической культуры. 1988. № 9. С. 51.
6. Фролов М. Ю., Милехин А. В. Значение педагогического такта в формировании картины мира начинающего спортсмена // Теория и практика физической культуры. 2012. № 9. С. 34–36.
7. Шитов Д. Г. Социальная среда как воспитательный фактор в сфере физической культуры // Формирование физической культуры и культуры здоровья учащихся в условиях модернизации образования: сборник научных статей Всероссийской научно-практической конференции. Изд-во: Елабужский институт Казанского (Приволжского) федерального университета. 2017. С. 156–159.

Т. Н. Бахтина, В. И. Романенко, А. Э. Сингуринди

*Санкт-Петербургский государственный
лесотехнический университет имени С. М. Кирова*

КИСТЕВАЯ ДИНАМОМЕТРИЯ КАК ОБЪЕКТИВНЫЙ ПОКАЗАТЕЛЬ ТОЧНОСТИ РУЛЕНИЯ В АВТОМОБИЛЬНОМ СПОРТЕ

The article discusses the issues of increasing speed-strength endurance of students involved in motor sports.

Keywords: hand dynamometry; training of strength endurance of the hands, the development of high-speed taxiing to increase the safety of driver actions.

Вопросы безопасности и эффективности управляющих действий водителя автомобиля в обычном дорожном движении и в автомобильном спорте имеют сходные методические основы. При этом вопросы безопасности включают решение вопросов в сложной многофакторной системе «человек-автомобиль-дорога».

Водитель должен применять управляющее воздействие на рулевое колесо точное по направлению и высокоскоростное по времени. В условиях дефицита времени, быстро меняющейся обстановки на трассе, значительного психологического напряжения, гонщик должен мгновенно воспринимать, осмысливать и предвосхищать развитие дорожной ситуации. В этих условиях быстрота сложной реакции с выбором имеет первостепенное значение. Э. Г. Сингуринди так, например, описывает прохождение короткого поворота при значительной ширине дорожного полотна: «на входе в поворот, имея предварительную скорость 120–150 км/ч, надо резко «бросить» автомобиль от наружной стороны дороги к внутренней, наиболее крутой точке поворота, а выход из поворота осуществить с максимальным уходом на правую сторону дороги. При этом может происходить небольшой занос задних колес, который корректируется синхронным заносу движением руля» [1]. Дополнительные трудности у водителей возникают при рулении на мокром асфальте. При возникновении явления аквапланирования автомобиля водитель должен чувствовать сцепление колес с дорогой, правильно выбирать скорость движения и скорость вращения рулевого колеса. Еще сложнее управлять автомобилем при прохождении поворотов на гравийных или снежных трассах.

При рулении на коротком участке поворота трассы трудно или невозможно выделить сколько начальных движений необходимо сделать правой и левой рукой. Поэтому, за объективный показатель силы хвата

кисти, как определяющего показателя безошибочности руления, берется суммарные значения силы кисти левой и правой руки.

При скоростной езде с боковым заносом автомобиля гонщику приходится производить быстрые манипуляции рулём, при этом уверенный хват рулевого колеса кистями рук является решающим [2]. Упражнения динамического характера для развития силы кисти являются обязательными в специальной физической подготовке спортсменов.

Скоростную и силовую выносливость автогонщика в такой дисциплине автоспорта, как авторалли, можно представить, как способность противостоять утомлению после длительной прерывисто-скоростной работы (скоростные участки чередуются с прохождением дистанции с относительно небольшой скоростью) с высокой координацией и точностью движений при больших психологических нагрузках.

При проведении педагогического эксперимента для оценки силовой выносливости двух рук студентов Санкт-Петербургского государственного лесотехнического университета (СПбГЛТУ) применялся электронный кистевой динамометр ДМЭР-120.

Для тестирования силовой выносливости рук были сформированы две группы студентов пяти институтов. Экспериментальная группа состояла из шестнадцати мужчин третьих, четвертых курсов и магистрантов. Данная группа начала заниматься в учебно-спортивной группе на отделении автоспорта кафедры физической культуры с первого курса. Контрольная группа представлена шестнадцатью студентами учебных групп третьих, четвертых курсов, занимающихся по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (автоспорт) по расписанию учебных занятий.

Любой показатель силы тесно связан с объемом мышечной массы, т.е. с массой тела. При оценке результатов кистевой динамометрии важно учитывать, как абсолютную силу, так и относительную, т.е. отнесенную с массой тела, выражающуюся в процентах. Для определения абсолютного показателя силы кисти (АПС) испытуемый в положении стоя отводит вытянутую руку с динамометром под прямым углом к туловищу (на уровне плеча). Вторая, свободная рука, опущена и расслаблена. По сигналу преподавателя испытуемый трижды на каждой руке (с интервалом 5 секунд) выполняет максимальное сжатие динамометра. Фиксируется лучший результат (кгс).

Относительный показатель силы кисти (ОПС) определяется в процентах к массе тела и рассчитывается по формуле:

$$\text{ОПС} = \text{АПС}/m \cdot 100\%,$$

где: m — масса тела (кг).

Для оценки силовой выносливости кистей рук, испытуемый в исходном положении сжимает динамометр 10 раз каждой рукой с частотой 1 раз в 5 секунд. Снижение силы кистей рук рассчитывается по формуле:

$$S = [(СК_1 - СК_{10}) / СК_1] \cdot 100\%,$$

где: S — показатель снижения силы кисти, СК₁ — величина показателя силы кисти (пр. + лев.) в первой попытке, СК₁₀ — величина показателя сила кисти (пр. + лев) в десятой попытке.

Величина СК₁ принималась по максимальному результату в одной из трех первых попыток).

Максимальный результат у мужчин в первой попытке по сумме упражнений правой, левой рукой составил 195 кгс. К десятой попытке показатели снизились до 178 кгс. В контрольной группе лучший результат у мужчин в первой попытке составил 123 кгс, а к десятой — 114 кгс.

Средние суммарные показатели силы кисти правой, левой руки в экспериментальной группе в первой попытке 121,3±6,5 кгс, к десятой попытке — 111,5±6,1 кгс. В контрольной группе соответственно — 96,8±4,9 кгс и 85,8±4,6 кгс.

Показатель снижения силы кисти (S, %) к экспериментальной группе составил 8,25±0,4 %, в контрольной группе — 11,6±0,9%.

Для сравнения данных в экспериментальной и контрольной группах был использован t-критерий Стьюдента. Выявлены достоверно значимые различия (P < 0,01) результатов экспериментальной и контрольной групп по показателям кистевой динамометрии в первой попытке, в десятой попытке, а также показателей снижения силы кисти (S, %).

Таким образом силовая выносливость кистей рук студентов экспериментальной группы превышает таковую у студентов контрольной группы.

На отделении автоспорта разработана методика тренировки силовой выносливости рук студентов водителей, гонщиков.

Для выполнения упражнений статического и динамического характера по развитию силы кисти существует множество разнообразных тренажеров. От самых простых — теннисные мячи или резиновые бублики, до тренажеров «Бизон 1М» с регулирующийся нагрузкой, которые задействуют сразу обе кисти рук. Наиболее распространенными и доступными являются торсионные и пружинные эспандеры различной жесткости.

С помощью тренажёра «Бизон 1М» развиваются мышцы рук, которые не задействованы при развитии динамической силы с использование гантелей, гирь, сгибания, разгибания рук в упоре лежа, подтягиваний и т.д. Можно использовать прямой, обратный или смешанный хват рукояток. Положение аппарата может быть над головой, внизу, за спиной, на уровне груди и т.д. В результате можно модифицировать различные комбинации упражнений.

Благодаря плавной регулировке нагрузки, этим тренажёром могут пользоваться люди разного уровня подготовки: от любителей до профессиональных водителей и спортсменов.

С помощью ежедневных упражнений по 15–20 минут с использованием разнообразных тренажеров уже через один месяц можно увеличить силу кисти примерно на 10% [2].

Для развития мышц плечевого пояса и кистей Э. Г. Сингуринди рекомендует применять упражнения с отягощением на руках (от 0,5 до 1,5 кг на каждой руке) или упражнения по вращению рулевого колеса стоящего на месте автомобиля — по 10 вращений каждое упражнение. Подготовленные спортсмены выполняют это упражнение одной рукой [2].

Применение специальных упражнений и тренажеров для тренировки силовой выносливости рук позволит водителю обычного и гоночного автомобиля приобрести умение владеть своими мышцами, реализовать силовые способности с предельной быстротой. Такая тренировка улучшит координацию и автоматизацию мышечных движений, вследствие чего исчезнет активность «лишних» мышц, что будет способствовать повышению работоспособности и быстрому восстановлению водителей после утомления.

Список литературы

1. Сингуринди Э. Г. Авторалли. М.: ДОСААФ, 1978. С. 28–98.
2. Сингуринди Э. Г. Автомобильный спорт: Учебник для вузов, ч. 1. / Э. Г. Сингуринди. М.: ДОСААФ, 1982. 304 с.
3. Сингуринди Э. Г., Романенко В. И. // Методические указания по выполнению специальных упражнений, контрольных тестов и нормативов по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (автоспорт). СПб.: СПбГЛТУ, 2019. 32 с.

Е. Ю. Белокозович¹, Е. В. Гусельникова²

¹*Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта,*

²*Санкт–Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна*

МОТИВАЦИЯ СПОРТСМЕНОВ-ЛЮБИТЕЛЕЙ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ХОККЕЕМ

This article discusses the motivation of Amateur athletes to engage in hockey. Hockey is one of the most popular sports, recently becoming available to the General population. When working with Amateur athletes, the coach needs to study the motivation of those involved to improve the quality of the training and competition process.

Keywords: motive, motivation level, hockey, Amateur athlete, training process

Физкультурно-спортивная деятельность в XXI веке стала яркой сферой человеческой деятельности, интегрированной с различными областями социально-экономической жизни: культурой, экономикой и др.

Последнее десятилетие ознаменовалось проведением в нашей стране крупнейших международных спортивных соревнований: Универсиада 2013 года в г. Казани, XXII Олимпийские зимние игры и XI Паралимпийские зимние игры 2014 года в г. Сочи, а также Кубок Конфедераций ФИФА 2017 года и Чемпионат мира по футболу ФИФА 2018 года.

Эффект от проведения этих мероприятий оценен как с экономической точки зрения: появление в регионах инфраструктуры (дороги, стадионы, спортивные комплексы и др.), так называемое «наследие», так и точки зрения вложения в человеческий капитал. Резко возросло количество детей, желающих заниматься в спортивных секциях, происходило массовое приобщение граждан страны к культуре спорта, здоровому образу жизни.

«Общемировой тенденцией является колоссальный рост интереса к спорту на всех уровнях. Спорт является универсальным механизмом для самореализации и самосовершенствования человека, для его самовыражения и развития. Именно поэтому за последние годы место спорта в системе ценностей современной культуры резко возросло» [2].

В Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года отмечено, что уровень развития физической культуры и спорта не соответствует общим положительным социально-экономическим преобразованиям в Российской Федерации. При

этом расходы государства на занятия граждан физической культурой и спортом являются экономически эффективным вложением в развитие человеческого потенциала и улучшение качества жизни граждан России. Таким образом, перед сферой физической культуры и спорта стоят глобальные вызовы и задачи, решение которых требует современных подходов.

Целью стратегии является создание условий, обеспечивающих возможность для граждан страны вести здоровый образ жизни, систематически заниматься физической культурой и спортом, получить доступ к развитой спортивной инфраструктуре, а также повысить конкурентоспособность российского спорта [5].

«Доля граждан Российской Федерации, систематически занимающихся физкультурой и спортом в общей численности населения Российской Федерации к 2020 году должна составить 40%» [4].

Необходимо отметить, что в действующем Федеральном Законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 года отсутствуют такие понятия как: любительский спорт, спортсмен-любитель.

Эти понятия трактовались в предыдущей версии закона следующим образом:

— любительский спорт — многогранное массовое спортивное движение как органическая часть системы физического воспитания граждан и выявления перспективных и талантливых спортсменов в различных видах спорта;

— спортсмен-любитель (физкультурник) — спортсмен, систематически занимающийся избранным видом спорта или физическими упражнениями, принимающий участие в спортивных соревнованиях на началах добровольности или выполнивший разрядные нормативы согласно требованиям Единой всероссийской спортивной классификации и (или) нормативы всероссийского комплекса «Физкультура и здоровье» [6].

Существующие недочеты и упущения не мешают развитию массового спорта. Таким примером может служить Санкт-Петербургская хоккейная лига (СПбХЛ), которая была основана в 2007 году и на сегодняшний день является крупнейшей в Европе.

Основание СПбХЛ можно считать точкой отсчета системного развития любительского хоккея в Петербурге [1].

Цель данного исследования — изучение мотивов занятий спортом хоккеистов-любителей.

В исследовании были использованы апробированные тесты по изучению доминирующего типа мотивации у спортсменов, диагностики силы мотивационной установки к достижению успеха (опросник Т. Элерса)[3].

В анкетировании приняли участие хоккеисты-любители двух хоккейных команд: женской «Афина» (в количестве 14 человек) и мужской

«КМ-Спорт» (в количестве 38 человек).

При изучении доминирующего типа мотивации в любительских хоккейных командах выявлено, что в женской хоккейной команде доминирует мотив достижения успеха, тогда как в мужской хоккейной команде преобладание одного мотива над другим не выявлено (равенство мотивов).

Полученные результаты необходимо рассматривать, как сумму баллов по двум тестам, чтобы выявить не только абсолютную выраженность мотивов, но и их соотношение: какой мотив является ведущим, доминирующим, а какой — латентным, подчиненным.

Тест (опросник Элерса) позволил по сумме баллов определить уровень мотивации: низкую мотивацию к успехам в деятельности, средний уровень проявления мотивации, умеренно высокий уровень мотивации, весьма высокий уровень мотивации.

При диагностике силы мотивационной установки к достижению успеха определено, что в обеих изучаемых командах хоккеистов преобладает умеренно высокий уровень мотивации к достижению успеха.

В спортивной деятельности, особенно в хоккее, где спортсмены играют по амплу, особенно важно знать преобладание или доминирование основных мотивов.

В первую очередь это связано с тем, что действия этих двух типов — мотивации достижения успеха и избегания неудачи, очень четко проявляются в технико-тактических действиях игроков, а именно, в атакующих или защитных действиях.

Для тренера любительской хоккейной команды изучение мотивации спортсменов необходимо для качественного построения тренировочного процесса.

Тренеру при работе с командами хоккеистов-любителей важно учитывать следующие позиции:

1) Мотивация происходит как за счет ситуационных факторов, так и за счет характерных особенностей личности.

Тренеру необходимо учитывать особенности личности. В любительском хоккее он вынужден работать с личностью, которая уже сформировалась. Более того, во многих хоккейных любительских командах тренируются и бизнесмены, и руководители, и политики.

2) Учитывать существование множества мотивов. Для большинства людей характерно наличие множества мотивов. Мотивы изменяются со временем.

3) Знать причины, побудившие человека заниматься спортом или физической культурой, недостаточно для повышения мотивации. Необходимо использовать полученную информацию о занимающихся для создания таких условий для занятий, которые бы отвечали их потребностям.

4) Тренер оказывает влияние на мотивацию. Такое воздействие может быть косвенным. Роль личности тренера велика и любое изменение в поведении может опосредованно сказаться на спортсменах-любителях. Ведь важен и тот факт, что хоккеисты несут материальные затраты по аренде льда и спортивных залов для «сухих тренировок». Поэтому поведение тренера должно им четко контролироваться. Тренер должен осознать свою роль в мотивационной среде, а также то, что он оказывает воздействие на мотивацию как непосредственно, так и косвенно.

Список литературы

1. Гринкевич Д. Исследование РБК: как хоккеисты-любители построили целую индустрию. URL: https://www.rbc.ru/spb_sz/31/05/2018/5b0d531d9a79473ae0064a29 (дата обращения 29.04.2019)).

2. Паршиков А. Т. Спортивная школа как социально-педагогическая система: социальное проектирование: Монография / А.Т. Паршиков. М.: «Советский спорт», 2003. 352 с.

3. Практикум по спортивной психологии / Под ред. И. П. Волкова. СПб.: Питер, 2002. 288 с: ил.

4. Развитие физической культуры и спорта. URL: <http://programs.gov.ru/Portal/programs/passport/13> (дата обращения 29.04.2019).

5. Стратегия развития физической культуры и спорта в российской федерации на период до 2020 года. URL: <https://www.minsport.gov.ru/activities/federal-programs/2/26363/> (дата обращения 29.04.2019).

6. Федеральный закон от 29.04.1999 N 80-ФЗ (ред. от 30.06.2007) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_22930/ (дата обращения 29.04.2019).

Е. Н. Богданова

*Санкт–Петербургский государственный университет
промышленных технологий и дизайна*

ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ К СДАЧЕ НОРМАТИВА ГТО (БЕГ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ)

In this paper, we consider the technique of running medium and long distances, provides an approximate plan of weekly microcycles in the retracting, preparatory and competitive stages of training.

Keywords: Ready for labor and defense complex, middle distance running, running technique, weekly microcycle.

В программу сдачи нормативов комплекса «ГТО» входит бег на средние дистанции на 2 км у женщин и 3 км у мужчин. Бег на данные дистанции проводится на стадионе по кругу 200 или 400 метров. Сам процесс бега можно условно разделить на старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование. Главное в технике бега — это экономичность и свобода движения, правильное дыхание, сохранение скорости по дистанции при минимальной затрате энергии.

По правилам соревнований в беге на средние дистанции применяется высокий старт и две стартовые команды. По команде «На старт!» бегун занимает место у стартовой линии, ставит толчковую ногу вперед, а маховую назад, руки согнуты в локтевых суставах и расположены противоположно ногам, туловище чуть наклонено вперед, ноги слегка согнуты в коленных суставах, взгляд бегуна направлен вперед. По команде «Марш!» или после выстрела бегун начинает активный разгон, а затем переходит к равномерному бегу, соответствующему уровню своей подготовки.

Хорошая техника бега на дистанции может проявляться следующими основными чертами:

- небольшой наклон туловища вперед (4–5 градусов);
- плечевой пояс расслаблен;
- лопатки немного сведены;
- небольшой естественный прогиб в пояснице;
- голова держится ровно, мышцы лица и шеи не напрягаются.

Руки в беге согнуты в локтях под углом 90 градусов, движение рук естественное вперед–назад, плечи опущены и не напряжены, кисти рук немного сжаты. Такая поза способствует оптимальному варианту бега, снимает излишнее напряжение мышц.

В беге на средние и длинные дистанции стопа ставится с носка на наружный свод, опускаясь к моменту вертикали на всю стопу.

Техника бега на прямых отрезках дистанции несколько отличается от техники бега на виражах. При пробегании виражей (поворотов) туловище слегка наклоняется влево и движение правой ноги направлено немного во внутрь.

Финиширование в беге на средние и длинные дистанции начинается в среднем за 150–200 метров до финиша, при этом длина шага увеличивается, движение рук учащается [1].

В данной статье мы рассмотрим этапы подготовки студентов к сдаче норматива комплекса «ГТО» в беге на 2000 м и 3000 м и примерный план недельного микроцикла.

Наш тренировочный цикл будет состоять из трех этапов: втягивающий, подготовительный и соревновательный.

Втягивающий этап длится 2–3 недели, главным образом применяют общефизические упражнения (ОФП), общеразвивающие упражнения (ОРУ), специально–беговые упражнения (СБУ), специальная физическая подготовка (СПФ) и развивающий бег на пульсе 130–150 уд/мин. Недельный микроцикл для втягивающего этапа приведен в таблице 1.

Таблица 1. Недельный микроцикл — втягивающий этап

День	Содержание
Понедельник	Равномерный бег 5–6 км на пульсе до 150 уд/мин ОФП 15–20 мин
Вторник	Разминочный бег 2 км ОФП 20 мин СБУ (10 упражнений по 100 м через шаг) Заминочный бег 2 км
Среда	Различные спортивные игры 30–40 мин Упражнения на растяжку 20 мин Бег с ускорением (5 повторений по 100 м) или прыжковые упражнения (7 повторений по 30 м)
Четверг	Отдых
Пятница	Тренировка по программе понедельника + силовые упражнения на ноги и пресс (по 5 упражнений по 10 повторений на каждую группу мышц)
Суббота	Тренировка по программе вторник + силовые упражнения на руки и стопы (по 5 упражнений по 10 повторений на каждую группу мышц)
Воскресенье	Отдых

Подготовительный этап длится 3–4 недели и включает в себя увеличение двигательных и функциональных возможностей организма,

технико-тактическую направленность подготовки. Недельный микроцикл подготовительного этапа приведен в таблице 2.

Соревновательный этап включает в себя 1–2 недели интенсивных тренировок, подведение к высокой спортивной форме и успешное выполнение поставленных соревновательных задач. Недельный микроцикл соревновательного этапа приведен в таблице 3.

Таблица 2. Недельный микроцикл — подготовительный этап

День	Содержание
Понедельник	Разминочный бег 2–3 км ОРУ 15 мин СБУ (7 упражнений по 50 м) Бег с ускорением (5 повторений по 50 м) Интервальный бег на отрезках 200–300 м (5–6 повторений со скоростью 70–80% от максимума, отдых между отрезками 3–4 мин) Заминочный бег 1–2 км
Вторник	Кросс 6–8 км с пульсом 150–160 уд/мин ОРУ 20 мин
Среда	Разминочный бег в спокойном темпе 2–3 км ОРУ 20 мин Прыжковые упражнения Упражнения с использованием барьеров
Четверг	Отдых
Пятница	Разминочный бег 2–3 км ОРУ 10 мин СБУ 7–8 упражнений по 50 м 3х 800— 1000 метров через 5–6 мин отдыха: 200 м быстрым бегом + 200 м трусцой Заминочный бег 1–2 км
Суббота	Тренировка по программе вторника
Воскресенье	Отдых

Таблица 3. Недельный микроцикл — соревновательного этапа

День	Содержание
Понедельник	Кросс 6–8 км с пульсом 150–160 уд/мин ОРУ 20 мин СБУ (5 упражнений по 50 м) Бег с ускорением 5х100 м 70–80% от максимума
Вторник	Разминочный бег 2–3 км ОРУ 10 мин Бег с ускорением 5х100 м

1	2
Среда	Разминочный бег 2–3 км ОРУ 20 мин СБУ 5x100м Бег с ускорением 2x100 м Прикидка 600 м или 1000 м Заминочный бег 2–3 км
Четверг	Отдых
Пятница	Разминочный бег 2–3 км ОРУ 10 мин Бег с ускорением 5x100 м
Суббота	Сдача норматива комплекса ГТО или тренировка по программе понедельника
Воскресенье	Отдых

При соблюдении предложенных недельных микроциклов, контроле частоты сердечных сокращений, а также консультации преподавателей кафедры физического воспитания, студенты смогут успешно преодолеть необходимые дистанции ВФСК «ГТО».

Список литературы

1. Жилкин А. И. Легкая атлетика: Учебное пособие для вузов / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. М.: Академия, 2003. 464 с.: ил.

И. Г. Васильева, Т. А. Галашевская, О. Г. Кольцова

*Санкт-Петербургский государственный университет
промышленных технологий и дизайна*

ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ К СДАЧЕ НОРМ ГТО

Preparing students for passing the TRP standards in independent studies. Motivation of students to prepare by increasing the number of sports that are possible for independent studies. Yoga as a type of physical activity, possible in preparation for passing the TRP standards and does not require serious financial investment.

Keywords: practical, self-study; preparation for the delivery of standards; choice of sports.

В связи с уменьшением количества часов на практические занятия по предметам «Физическая культура и спорт» и «Практикум по физической культуре и спорту» усложнилась ситуация с подготовкой студентов к сдаче норм ГТО. Небольшое отведенное время занятий по физической культуре, составляющее один раз в неделю по полтора часа формирует необходимость находить новые способы к мотивации студентов готовиться к сдаче норм ГТО не только на занятиях по физической культуре, но и в свободное время, в часы самостоятельных занятий.

Для достижения этой цели можно предоставить студентам более широкий выбор видов спорта и направлений физической подготовки, которые соответствуют целям и задачам физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО):

- повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения;
- увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;
- повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации;
- формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;
- повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;

- модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов [1].

Существует множество видов спорта, не требующих объёмной материально-технической базы для качественного и полного занятия ими, что позволяет заниматься практически любому студенту, а ВУЗу открывать спортивные направления, наиболее востребованные у студентов, не прибегая к значительным материально-техническим затратам.

Небольшие траты делают возможной самоорганизацию студентов в области освоения и занятия отдельными видами спорта через поддержку преподавателями студентов-лидеров в конкретном виде спорта.

В беседах, круглых столах, диспутах, семинарах можно ознакомить студентов с различными видами спорта и направлениями физической подготовки с акцентом на виды и направления, не требующие значительной материально-технической базы и развивающие те способности, которые необходимы для сдачи норм ГТО.

На сегодняшний день только в программу Олимпийских игр входят 28 летних (41 дисциплина) и 7 зимних (15 дисциплин) видов спорта [2].

Преподаватели могут воспользоваться информационными ресурсами информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» для организации цикла лекций об олимпийских видах спорта, пользуясь источником информации: <http://ru.sport-wiki.org/olimpiyskie-vidy-sporta/>.

В одно занятие возможно включать общий рассказ об 1 виде спорта. Преподаватель во время занятия может среди аудитории определить студентов, которые заинтересовались тем или иным видом спорта, или уже имеют практику в нём, и поручить подготовить более подробный доклад. Для большей мотивации студента можно использовать педагогические поощрения и предложение помощи в организации выступления. Студент обязательно должен понимать, что он выступит перед аудиторией и это в отдельном случае может послужить дополнительной мотивацией для него.

В более полный доклад о конкретном виде спорта должны входить:

- общий рассказ о виде спорта, где он наиболее распространён;
- правила и особенности вида спорта;
- эффект, который оказывает конкретный вид спорта на организм и личность;
- сведения о материально-технической базе для занятия конкретным видом спорта: площадка, форма, инвентарь.

В случае, если среди студентов не нашлось желающих выступить, преподаватель может сам подготовить несколько докладов о различных видах спорта.

Помимо олимпийских видов спорта в мире существует ещё большое множество видов, не входящих в олимпийскую программу.

Преподаватель должен оценить их и выбрать те виды спорта, организация занятий по которым не требует значительной материально-технической базы, а также те, которые помогут в подготовке к сдаче норм ГТО в самостоятельные часы.

Это необходимо для того, чтобы ВУЗ или сами студенты могли организовать занятия по таким видам спорта. Для организации докладов по отдельным видам спорта преподаватель пользуется информационно-телекоммуникационной сетью «Интернет». Он может использовать соответствующие ресурсы для подготовки собственных докладов и/или предоставлять информацию о ресурсах студенту, который вызвался подготовить доклад.

Дополнительно в организации докладов преподаватель может использовать приглашение статусного практика из выбранного вида спорта.

Для примера рассмотрим вид физической подготовки — йогу.

Для подготовки доклада можно использовать ресурс информационно-телекоммуникационной среды «Интернет»: http://pulse.rbc.ru/about_yoga [3].

Данный ресурс был выбран ввиду высокой авторитетности источника: информационного агентства «РБК».

В качестве статусного практика данного вида для содействия в осуществлении доклада можно пригласить Натали Рудой — основательницу центра йоги «Йога дом».

Рассказать студентам, что йога состоит из асан (упражнений), дыхательных техник и медитаций (пассивных и активных), поэтому развивает человека всесторонне — через тело, ум и эмоции.

Продемонстрировать студентам возможные варианты уроков для самостоятельных занятий.

Большинство основных положительных факторов, которые оказывают на организм и личность совпадают с целями и задачами комплекса ГТО:

- развить силовые способности, гибкость, выносливость.
- улучшить концентрацию внимания, развить стрессоустойчивость и навыки замедления ритма жизни;
- способность восстановить эмоциональный фон, успокоить психику;
- укрепить физическое здоровье.

Эти эффекты оказываются достаточно важными для студентов, ввиду чего слушатели могли бы выразить желание заниматься йогой. Далее можно провести тестовое занятие.

Указанный метод позволит более широко вовлечь студентов в занятия спортом, а также организовывать студентов путём самоорганизации, а также подготовить студентов к сдаче норм ГТО.

Список литературы

1. ГТО. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс] Режим доступа: URL: <http://www.gto.ru/> (дата обращения: 24.09.2019).

2. Олимпийские виды спорта [Электронный ресурс] Режим доступа: URL: <http://ru.sport-wiki.org/olimpiyskie-vidy-sporta/> (дата обращения: 24.09.2019).

3. Вид спорта: йога [Электронный ресурс] Режим доступа: URL: http://pulse.rbc.ru/about_yoga (дата обращения: 24.09.2019).

УДК 796.015

Т. А. Галашевская, О. Г. Кольцова, И. Г. Васильева

*Санкт-Петербургский государственный университет
промышленных технологий и дизайна*

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ–ОРИЕНТИРОВЩИКОВ В УСЛОВИЯХ СПОРТИВНОГО ЗАЛА

The importance of technical and tactical training of athletes — orienteers. Improving skills with a compass and a map. Tasks with cards. The development of thinking, attention, memory, information processing speed. Application in order to diversify classes in the discipline.

Keywords: Technical activities; skills; compass; map; relay races; station games; circle training; student; variety.

Спортивное ориентирование — это комплексный вид спорта, в котором техническое мастерство играет определяющую роль в достижении результата. Уровень физической подготовки спортсмена определяет максимально достижимый результат, однако реализация физических возможностей спортсмена на дистанции зависит от технической оснащённости и тактической подготовки. Другими словами, в соревновательных условиях при примерно одинаковых физических возможностях, чем выше технико-тактическая подготовленность спортсмена, тем лучше будет его результат. На более высоком уровне развития мастерства, определяющую роль уже играют психологические факторы, но в рамках данной статьи мы не будем их касаться.

Технические действия — это определённые умения и навыки обращения с компасом и картой, которые позволяют спортсмену решать

навигационные задачи, т.е. непосредственно задачи ориентирования на местности. С помощью тактики спортсмен решает, как лучше осуществить эти задачи для скорейшего передвижения по дистанции.

Навыки обращения с компасом и картой можно совершенствовать во время прохождения дистанций по спортивному ориентированию, накапливая, таким образом соревновательный опыт. Однако, это не самый эффективный путь. Тренеры по спортивному ориентированию давно заметили, что без технико-тактической подготовки в условиях зала не обойтись. Для достижения максимальных результатов необходимо каждый раз разбирать пройденные дистанции, анализировать совершённые ошибки, выяснять слабые стороны, находить пути устранения этих ошибок.

В данной статье мы приведём лишь некоторые из многочисленных заданий, которые мы применяем в условиях спортивного и тренажёрного залов, для улучшения технико-тактической подготовки студентов, занимающихся ориентированием.

Однако советуем всем преподавателям физического воспитания ознакомиться с этими заданиями, т. к. их можно применять для всех студентов, с целью разнообразить занятия по дисциплине. Упражнения направлены на развитие мышления, внимания, памяти, скорости переработки информации. В зависимости от метода, который будет использовать преподаватель (игровой, эстафеты, круговая тренировка), задания с карточками могут служить этапами отдыха от физической работы. В круговой тренировке, игровые задания повышают эмоциональный фон. Выполнение заданий с карточками можно проводить в соревновательной форме: эстафеты, игра по станциям. И, наконец, это знакомство с новым видом спорта, что может послужить его популяризации среди студентов, привлечению к занятиям в различных клубах и секциях.

Эстафеты в спортивном зале. Для проведения эстафет лучше применять простые задания, не требующего большого времени для выполнения. Это карточки с условными знаками и знаками «легенд» контрольных пунктов. Если студенты не знакомы с ними, предварительно дать ознакомиться с данным материалом.

Для этого упражнения необходимо подготовить комплект двухсторонних карточек с изображением условных знаков. Надпись с названием условного знака располагается на оборотной стороне и не соответствует изображению знака. Карточки желательно пронумеровать, сначала по порядку, для того, чтобы создать кольцевую систему карточек, то есть надпись карточки соответствует картинке второй карточки, надпись второй — картинке третьей и т.д., а надпись последней — картинке первой. Затем порядковые номера следует заменить условными, расположенными в произвольном порядке, при этом надо записать последовательность этих условных номеров, чтобы потом можно было контролировать правильность

выполнения упражнения. Чем больше карточек будет содержать такой комплект, тем больше команд (или участников команд) может принять участие в эстафете.

Эстафета проводится следующим образом. На скамейки (по одной скамейке на каждую команду) выкладываются карточки (все, кроме одной) картинками вверх. В противоположном конце спортзала или площадки выстраиваются команды. Первый номер команды получает одну карточку из комплекта (ту самую, которая не выкладывается) и стартует с ней, держа её перед собой обратной стороной. На скамейке он находит карточку с соответствующей своей надписи картинкой, забирает её, а свою карточку кладёт картинкой вверх на скамейку. Вернувшись на старт, он передаёт карточку партнёру, который затем выполняет те же действия. Правильность выполнения задания проверяется с помощью ключевой последовательности номеров карточек [1].

Игра по станциям. Занятие проводится в зале, подготовленном таким образом, чтобы был свободный проход к «станциям» или контрольным пунктам, где расположены карточки-задания. Это могут быть столы, маты, скамейки и т.п. Преподаватель даёт предварительные объяснения заданий и способы выполнения. Для студента заранее готовится карта — схема с нанесёнными контрольными пунктами (КП) и карточками с указанием фамилии, имени и клетками для ответов на задания.

Способы организации различные, зависят от количества занимающихся. Это может быть дистанция с общего старта по — выбору. Тогда количество КП должно быть на 8–10 штук больше, чем количество участников. Или это может быть дистанция в заданном направлении, где КП «берутся» в указанном порядке.

Итоги подводятся по сумме времени, затраченного на «дистанцию» и по числу правильно выполненных заданий. В следующем туре задания меняются на более сложные. Рекомендуемый перечень упражнений для игры по станциям:

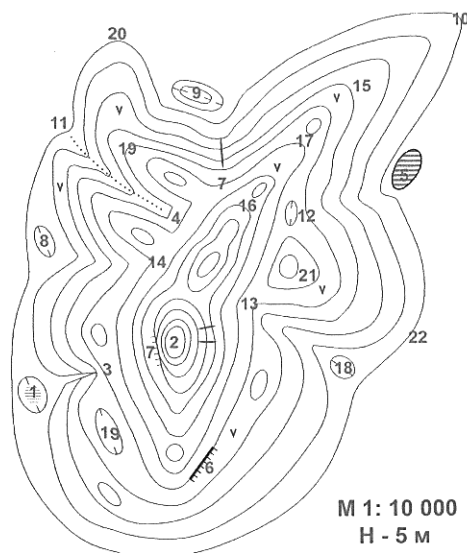
- составь карту по образцу (разрезать карту, рядом лежит целая карта);
- топодомино (рис. 1);
- тополото (искусственные сооружения; гидрография; рельеф);
- перепутанные легенды (искусственные сооружения; скалы, камни; растительность; рельеф; дороги (рис. 2));
- горки — профили;
- перевёртыши;
- учебная гора (рис. 3).

1 канава с водой	2 тропа	3 знак контрольного пункта	4 застроенная территория	5 открытое пространство	6 труднопро- ходимый лес	7 колодец
8 знак старта	9 шоссе	10 непреодоли- мый забор	11 каменная ограда	12 камень	13 фундамент	14 вышка
15 железная дорога	16 озеро	17 четкий контур	18 заболоченный лес	19 микроямка	20 грунтовая дорога	21 ямка с водой

Рис. 1. Задание «Топодомино»

Т пересечение тропы канавой					К развилка троп
Е конец тропы					Т пересечение просеки с тропой
Й северный изгиб тропы					Л пересечение ручья тропой
О переход дороги в тропу					С конец просеки
Л развилка просек					И изгиб тропы
И пересечение тропы ручьем					С перекресток троп

Рис. 2. Задание «Дороги»



УЧЕБНАЯ ГОРА

ВОПРОСЫ К ЗАДАНИЮ

1. Покажите самую высокую точку местности.
2. Покажите самую низкую точку местности.
3. Подсчитайте общее количество горок.
4. Подсчитайте общее количество ямок.
5. Сколько лощин можно показать на этой карте?
6. Подсчитайте общее количество промоин на карте.
7. Определите перепад высот от подножья
8. Определите высоту земляного обрыва.
9. Укажите самый пологий склон горы.
10. Укажите самый крутой склон горы.
11. Покажите возможные пути ручьев при сильном ливне.
12. Укажите возможные опасные места.

*Примечание: нельзя ничего рисовать на карте.
Запишите ответы столбиком цифр.*

Рис. 3. Задание Учебная гора

Данные тесты были составлены методистом Ленинградской областной ДЮСШ по спортивному ориентированию — Моргуновой Т. В., и используются многими заслуженными тренерами по всей стране. Тесты очень удобны, имеют таблицу ответов, что даёт возможность быстро подводить итоги игры.

Круговая тренировка. Следующий метод использования заданий–карточек — это включение их в круговую силовую тренировку в тренажёрном зале, как один из этапов. В этом варианте мы моделируем условия усталости, «закисления», близкие к соревновательным. Здесь хорошо подойдут задания для тренировки зрительной памяти, концентрации, переключения внимания.

- **Перевёртыши.** Участник переворачивает фрагмент карты и в течение ограниченного времени (10–15 секунд) должен запомнить как можно больше подробностей и характерных элементов карты, затем, перевернув этот фрагмент, нужно отыскать его среди десятков других на спортивной карте (поделенной на такие квадратные фрагменты линиями).

- **Выбор варианта движения с КП до КП и последующее запоминание точного маршрута и схематичное воспроизведение**

- **Задание на внимание** — на листочке напечатаны в хаотичном порядке цифры от 1 до 100: а) искать и зачеркивать цифры по порядку; б) зачеркивать по порядку только четные/ нечетные/ делящиеся на 3 цифры и т.д.

- **Различные тесты, головоломки, к примеру:** продолжить ряд чисел: 18,20,24,32 ?, «вставить недостающее число» и другие.

- **Зрительно-пространственные тесты** — определить «на глаз» площадь какой фигуры больше, какая самая маленькая и т.д.

- Задания на переключение внимания. Квадрат, разделенный пронумерованными клеточками, в каждой клеточке различные условные знаки — яма, горка, лощина, дерево. Выписать на время номера клеточек, где находится яма, горка и т.д

- Устойчивость внимания — проследить линию от начала до конца, определив от какой цифры она начинается и в какой заканчивается.

Ориентирование часто называют «шахматами на бегу», где приставка «на бегу» имеет зачастую решающее значение. На высоких скоростях бега, мозгу сложно быстро воспринимать, запоминать и анализировать поступающую информацию, что зачастую приводит к ошибкам и потерям времени на дистанции. Для развития зрительной памяти, концентрации, быстроты принятия решений, можно использовать такие тренировки. Они несомненно будут интересны студентам, и это позволит внести разнообразие в занятия физической подготовкой в спортивном зале.

Список литературы

1. Ширинян А. А., Иванов А. В. Современная подготовка спортсмена-ориентировщика. М., 2008. 112с.

2. Всё о ТрейлО: Сборник методических материалов для родителей и специалистов по точному ориентированию (ТрейлО) / Под редакцией М. Г. Приходько и канд. пед. наук А. М. Волкова. СПб: Скифия-принт, 2017. 148с.

УДК 796.323:796.035:796.011.3

А. А. Головки

Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена

ВИДЫ МОТИВАЦИИ БАСКЕТБОЛИСТОВ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

The article identifies and considers various types of motivation that affect the perception and attitude of basketball players with hearing impairment to physical education at the university. Based on the results of the survey, information was received regarding the attitude of athletes to physical education.

Keywords: deaf sport, basketball, motivation, education, adaptive sport, students with hearing impairment.

В условиях качественного преобразования всех сторон жизни общества, для успешной работы необходимы повышенные требования к

физическому воспитанию молодежи и инвалидам с нарушением слуха, в частности. Перед изменением системы образования поставлена задача перед высшей школой фундаментального и всестороннего совершенствования профессиональной подготовки и физического воспитания будущих выпускников. Исходя из этого, мы должны знать, как мотивировать студентов с нарушением слуха, которые занимаются баскетболом, на повышение активности на занятиях по физической культуре [2].

Целями данной статьи являются:

- определить и проанализировать типы мотивации баскетболистов с нарушением слуха к физическому воспитанию для будущего изменения при проектировании образовательного пространства в университете;
- проанализировать ответы баскетболистов с нарушением слуха в анкете на эту тему для будущего меняющегося образовательного процесса.

Проблема формирования потребностей в физической активности должна изучаться в тесной связи с повышением адаптационных возможностей организма спортсменов-сурдлимпийцев с учетом их предпочтений и удовлетворенности интересами [1].

В процессе физического воспитания индивидуальные особенности учащихся не всегда учитываются. Физическая культура и физическое воспитание, не имеют долгосрочного мотивирующего фактора для физического совершенствования студентов-баскетболистов с нарушением слуха.

Делая выводы, можно определить следующие виды мотивации баскетболистов с нарушениями слуха к занятиям по физической культуре:

— оздоровительная. Данный вид мотивации позволяет укрепить здоровье, а также снизить процент заболеваний, так как оказывает лечебный эффект от занятий физической культурой;

— динамически-двигательная. Постоянная интеллектуальная деятельность способствует тому, что процент восприятия информации снижается, что приводит к профессиональным ошибкам. Специальные физические упражнения для всех групп мышц и для зрительного анализатора в частности значительно улучшают работоспособность всех систем организма человека, в первую очередь в кровеносной и дыхательной;

— соревновательная. Помогает достичь вершины в спорте. Данная мотивация, пожалуй, одна из самых лучших мотиваций для занятий физической культурой;

— эстетическая. Человек всегда стремится к идеальному внешнему виду, чтобы выделяться, либо произвести впечатление на других людей. Занятия физической культурой способствуют совершенствованию тела человека, подчеркиванию его лучших черт, повышают пластичность и гибкость;

- коммуникативная. Групповые занятия физической культурой улучшают связь между людьми;
- познавательно-развлекательная. Физическая культура и спорт помогают познать свое тело, усовершенствовать свои физиологические возможности;
- профессионально ориентированная. Физическая культура ориентирует на будущую профессию студентов с нарушением слуха;
- административная. Система баллов и поощрений мотивирует студентов с нарушением слуха заниматься физической культурой и спортом;
- психологическая. Физическое воспитание благоприятно влияет на психическое состояние студентов с нарушением слуха. У баскетболистов-сурдлимпийцев появляется уверенность, предотвращается развитие стрессового состояния, восстанавливается интеллектуальная работоспособность, нейтрализуются негативные эмоции;
- образовательная. Физическая культура и спорт помогают развить навык самообучения и самоконтроля. Систематическое занятие спортом способствует развитию волевых, нравственных и психических качеств;
- статусная. Быть сильным, здоровым, полным жизненной силы в решении конфликтных ситуаций мотивирует баскетболистов с нарушением слуха заниматься физической культурой;
- культурная. Эта мотивация позволяет удовлетворить потребности баскетболистов с нарушением слуха посредством физической культуры и спорта.

Вопрос мотивации заниматься спортом и физкультурой в разное время был в центре внимания специалистов по физическому воспитанию. Однако на этой работе была сформулирована цель, чтобы увидеть в другом свете с точки зрения студентов-сурдлимпийцев и понять, что влияет на развитие или отсутствие интереса к поддержанию здорового образа жизни, делая спорт и изучение необходимых теоретических основ для будущего изменения при проектировании образовательного пространства в университете [4].

Был подготовлен опрос, чтобы выяснить, что интересует студентов-баскетболистов с нарушением слуха в области физического воспитания, как они разбираются в теории, что они делают для поддержания своего здоровья, а также понять, как специалисты по физическому воспитанию могут влиять на отношение учащихся к проблемам со здоровьем.

В опросе приняли участие 20 студентов с нарушением слуха первого, второго и третьего курсов разных университетов Санкт-Петербурга. Опрос состоял из четырех разделов:

- первый раздел был посвящен теме восприятия важности здоровья в жизни человека;
- второй раздел посвящен проблемам, связанным с оценкой здоровья студентами с нарушением слуха;

— третий раздел состоит из предметов, которые помогают нам понять отношение учащихся к физическому воспитанию и здоровому образу жизни;

— в четвертом разделе мы попытались выяснить причины снижения интереса молодежи к физическому воспитанию, а также основные предметы, которые будут интересны для студентов с нарушением слуха и помогут повысить интерес к спорту и здоровью.

Мы используем метод опроса для определения различных аспектов, которые влияют на занятия по физической культуре в университете.

Метод опроса является частью педагогического исследования, поэтому он может помочь нам определить все аспекты мотивации и их влияние. При формировании проекта деятельность часто выступает в качестве учебного пособия, выполняя вспомогательную роль по отношению к другим видам образовательной деятельности.

Мы выбираем метод опроса для будущего проектирования и оптимизируем образовательное пространство университета с помощью физической культуры. Соответственно, основываясь на данных опроса, мы сможем спроектировать образовательное пространство университета с учетом мотивационных аспектов, которые будут более актуальны для студентов с нарушением слуха [4].

Начнем с того, как изменилось отношение студентов-баскетболистов с нарушением слуха к здоровому образу жизни и физическому воспитанию. Данные анкетного опроса показывают: среди студентов-сурдлимпийцев третьего курса 80% считают, что здоровье — это ценность с наивысшим приоритетом, и она зависит от образа жизни. Среди студентов-сурдлимпийцев первого и второго курса 76 % согласных с этим утверждением. Это доказывает тот факт, что студенты-сурдлимпийцы третьего курса стараются заботиться о своем здоровье, заниматься спортом и посещать специализированные спортивные клубы, 39% из них придерживаются правильного питания, 33% проводят регулярные тренировки. Среди первокурсников и второкурсников показатели несколько ниже: 56% студентов регулярно занимаются спортом, 9% проводят регулярные занятия, 44% придерживаются правильного питания. Эти результаты показывают, что специалисты по физкультурному образованию работают в правильном направлении и пропагандируют здоровый образ жизни [3].

В соответствии с ответами в анкетах, основной причиной непосещения занятий по физической культуре является неорганизованность и лень учащихся (27 % учащихся).

Для решения проблемы заинтересованности учащихся в занятиях физкультурой в 2016-2020 годах запланировано создание нескольких секций, где студенты с нарушением слуха могут заниматься таким спортом, который для них более интересен.

С 2012 года на кафедре физического воспитания каждого высшего учебного заведения введены обязательные теоретические занятия, целью которых является заполнение пробелов в образовании студентов и студентов-баскетболистов с нарушением слуха, в частности. Эффективность таких занятий подтверждается: — 44% первокурсников получают информацию о здоровом образе жизни и основах физического воспитания на занятиях по физической культуре. Только 17% студентов с нарушением слуха целенаправленно и регулярно читают профессиональную литературу.

Вопрос был включен в анкету, в которой выяснилось, какие знания в области физического воспитания они хотят получить:

— 50% от общего процента студентов-сурдлимпийцев интересуются методами профилактики стресса и усталости;

— 35% являются заинтересованные в проблеме сбалансированной диеты;

— 15% заинтересованы в нетрадиционных методах выздоровления.

Данные, полученные из обзора и анализа литературы, позволяют нам говорить о том, что в современном преподавании физической культуры необходимы изменения на основе предложенных мотивационных условий [3]. Чтобы способствовать формированию социально активного человека в условиях университета с помощью физической культуры и спорта, целесообразно решить такие задачи как:

— здоровый образ жизни и регулярные занятия спортом стали нормой для студентов с нарушением слуха;

— увеличить образовательный уровень знаний студентов с нарушением слуха в области оздоровительных технологий физического воспитания и спорта;

— значительно улучшить качество физического воспитания в вузах;

— предоставить студентам с нарушением слуха равные возможности для занятий физкультурой и спортом;

— внедрить квалифицированные, профессионально подготовленные педагогические кадры;

— заинтересовать студентов-сурдлимпийцев в систематической физической культуре, спорте, формировании здорового образа жизни и борьбе с вредными привычками.

Список литературы

1. Байкина Н. Г., Мутьев А. В., Крет Я. В. Влияние потери слуха на адаптационные и реабилитационные процессы глухих подростков // Адаптивная физическая культура. СПб., 2002, № 4 (12).

2. Бельмяков В. И. Использование и развитие слухового восприятия у глухонемых и тугоухих учащихся. М.: Педагогика, 1981.

3. Рябцев С. М., Гончарова М. С. Оценка физического развития студентов с нарушениями слуха в процессе адаптивного физического воспитания в вузе // Современные наукоемкие технологии. 2018. № 6. С. 227–232.

4. Головкин А. А. Роль физической культуры в жизни инвалидов с нарушением слуха // Управление человеческими ресурсами в сфере физической культуры, спорта и здорового образа жизни [Текст]: сборник научных статей Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Санкт-Петербург, 23–25 мая 2019 года / Министерство спорта Российской Федерации, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта. Санкт-Петербург, 2019 С. 416–418.

УДК 796.323:796.035:796.011.3

А. А. Головкин

Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ЖИЗНИ БАСКЕТБОЛИСТОК С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА

The low level of health of basketball players with hearing impairment forces specialists to turn to new methods to increase the effectiveness of physical education. The article analyzes the results of a questionnaire of basketball players from the Deaflympic team of St. Petersburg for their relationship to physical education and sports, as well as the results of passing tests on physical fitness.

Keywords: deaf sports, basketball, adaptive sports, physical education.

Ухудшение экологической ситуации в стране влияет на состояние здоровья молодежи. В связи с этим возрос интерес к занятиям физической культурой и спортом, которые, как известно, повышают адаптационные возможности организма. Накопленный практический опыт и научные исследования показывают, что занятия физической культурой и спортом имеют глубокую биологическую и психофизиологическую основу и является естественным стимулятором жизнедеятельности. Занятия физической культурой и спортом способствуют сохранению здоровья, повышают устойчивость организма к неблагоприятным факторам окружающей среды, увеличиваются резервные силы организма, позволяют легче переносить физические и психические нагрузки. Все это, в конечном итоге, способствует высокой активности инвалидов с нарушением слуха [1].

Возникает необходимость в изучении возможных путей для расширения функциональных возможностей организма баскетболисток с нарушением слуха, исследовании ресурсов и возможностей их организма.

Научные исследования и практический опыт показывают, что тренировки женского организма способствуют улучшению здоровья, укрепляют мышцы и связки, улучшают фигуру [2].

Для того чтобы физическая культура и спорт заняли подобающее место в здоровом образе жизни баскетболисток с нарушением слуха, необходимо понимание их значимости в профилактике и поддержании здоровья, наличие нормальных социально-экономических условий для занятий, а также необходимо выяснить отношение спортсменок к занятиям физической культурой и спортом [3].

Исследования проводили с привлечением 20 спортсменок сурдлимпийской сборной Санкт-Петербурга по баскетболу с целью изучения отношения спортсменок к занятиям физической культурой и спортом в связи с современными требованиями к учебно-тренировочным занятиям. Был сделан анализ результатов сдачи тестов по физической подготовке.

Здоровый образ жизни является субъективным фактором. Но на него влияют такие объективные причины как:

- благосостояние;
- возможность питаться качественной и здоровой пищей;
- окружающая среда.

Занятия физкультурой и спортом положительно влияют на человека:

- повышается работоспособность;
- сокращаются финансовые расходы, так как снижается утомляемость и организм становится более устойчив к болезням;
- улучшаются профессиональные двигательных навыки;
- повышается общественная активность;
- улучшается трудовая дисциплина;
- рационально используется свободное время.

Ухудшение состояния здоровья, вредные привычки и напряженность в течение дня вызывает быструю утомляемость спортсменок, снижается уровень физической и умственной работоспособности. На состояние здоровья спортсменок влияют социальные условия и ведение здорового образа жизни.

Понятно, что большинство болезней взрослого человека закладываются еще в утробе матери. Именно поэтому можно утверждать, что здоровая женщина — это здоровые дети, говоря другими словами от здоровья женщины зависит будущее здоровья любого народа. Если проанализировать статистические данные развитых стран, которые беспокоятся о своем населении можно увидеть, что как минимум треть населения активно

занимается физкультурой и спортом, и что самое немаловажное так это то, что половина из этой трети — женщины.

Учебно-тренировочные занятия баскетболом можно отнести к такой деятельности, в ходе которой спортсменки будут комфортно чувствовать себя в течение проведения всего занятия. Эти занятия развивают:

- точность и скорость движений;
- мышечную силу;
- влияют на развитие дыхательной системы;
- способствуют развитию сердечно-сосудистой системы;
- способствуют укреплению опорно-двигательного аппарата;
- ориентирования и ловкость.

Исследования проводили с привлечением 20 спортсменок сурдлимпийской сборной Санкт-Петербурга по баскетболу. Среди общего количества опрошенных девушек 13% имели вредные привычки. На вопрос о том, «болеете Вы или нет, и если «да», то сколько раз в течение года», были получены следующие ответы. Около 43% спортсменок ответили, что они «не болеют», а большинство спортсменок или 57% ответило, что «болеют». При этом, 55% из них болеют 1–2 раза в год, а 45% баскетболисток болеют 3 и более раз в год. На вопрос «Занимаетесь ли вы физической культурой и спортом или нет дома» большинство спортсменок или 63% ответило отрицательно, и только 37% ответили положительно.

При тестировании по физической подготовке баскетболистки показали следующие результаты (указаны средние командные показатели):

- прыжок в длину с места, см: 1.85 ± 0.12
- бросок набивного мяча 2 кг (стоя от груди), см: 6.6 ± 1.3
- брюшной пресс, количество раз за 1 минуту: 42 ± 4
- подтягивание на низкой перекладине, количество раз: 21 ± 3
- бег 1000 м, мин: 3.48 ± 0.35
- быстрота бега: 9.13 ± 1.4 (бег по прямой на 20 м. Игрок стартует из-за лицевой линии баскетбольной площадки. Дается три попытки, определяется лучший результат);
- прыгучесть: 2.84 ± 0.12 (на щите закрепляется измерительная планка.

Цель игрока достать до наивысшей точки. Выполняется:

- прыжок с разбега, толчок одной ногой, касание планки одной рукой,
- прыжок с места с двух ног, касание планки одной рукой,
- прыжок с места с двух ног, касание планки двумя руками,

На выполнение теста дается три попытки, фиксируется лучший результат);

— серийная прыгучесть: 15.06 ± 0.54 (перепрыгивание препятствий, расположенных по кругу, высота которых 50 см. Нужно преодолеть три круга, попытка всего одна);

— скоростная техника: 22.98 ± 1.8 (ведение мяча змейкой. Нужно обойти препятствия размером 10×10 см и высотой 1 м, далее ведение заканчивается броском мяча в корзину. Игрок может совершить две попытки, если бросок получился не точным — попытка не засчитывается);

— быстрота и ловкость передвижений в защите: 27.51 ± 4.2 (игрок из защитной стойки поочередно и без пауз выполняет бег с максимальным ускорением из точки 1 в точки 2–6, при этом обязательно касается мячей, лежащих в этих точках. Возврат в точку 1 является обязательным. Игроку даются две попытки, фиксируется лучшее время);

— челночный бег 3 x 10 метров: 12.8 ± 1.7

Мы считаем, что здоровый образ жизни должен стать для многих баскетболисток неотъемлемой частью жизни. В сферу физической активности и спортивно-оздоровительных услуг должно больше внедряться новейших технологий. Учебно-тренировочные занятия должны проводиться на более высоком методическом уровне. Новые виды физической активности должны соответствовать женским запросам и стать популярными среди девушек-спортсменок как форма проведения досуга [4].

Как свидетельствуют результаты тестов спортсменок, занятия физической культурой и спортом должно носить четкую дифференциацию, которая обусловлена биологическими и социальными различиями. Поэтому вряд ли целесообразно рекомендовать спортсменке виды физических упражнений, которые могут неблагоприятно сказаться на ее физиологических функциях. Девушкам-спортсменкам стоит готовиться к своему основному биологического назначения — рождению ребенка, для чего она, прежде всего, должна иметь крепкое здоровье. Нужно отметить, что занятия физической культурой и спортом являются важным моментом в жизни баскетболисток с нарушением слуха. Можно наблюдать то, как меняется их отношение к физической культуре в лучшую сторону, так как в первую очередь занятия благоприятно влияют на их здоровье. Соответственно, чтобы более качественно решать вопрос физического воспитания баскетболисток с нарушением слуха нужно как можно больше исследовать эту область.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем развития физической культуры и спорта среди баскетболисток с нарушением слуха.

Список литературы

1. Красноперова П. А. Зрительная работоспособность у детей с нарушением слуха // Дефектология. 2001. № 1. С. 11–16.
2. Банкина Н. Г. Физическое воспитание в школе глухих и слабослышащих. М.: Советский спорт, 1991. 64 с.

3. Коржова А. А. Физическое воспитание детей с нарушениями слуха. М.: Просвещение, 2010. 224с.

4. Головкин А. А. Роль физической культуры в жизни инвалидов с нарушением слуха // Управление человеческими ресурсами в сфере физической культуры, спорта и здорового образа жизни [Текст]: сборник научных статей Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Санкт-Петербург, 23–25 мая 2019 года / Министерство спорта Российской Федерации, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта. Санкт-Петербург, 2019 С. 416–418.

УДК 796.323:796.035:796.011.3

А. А. Головкин

Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена

БАСКЕТБОЛ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СПОРТСМЕНОВ-СУРДЛИМПИЙЦЕВ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ

The article is devoted to the use of basketball as a means of physical education for people with hearing impairment in a higher educational institution. The results of studying the features of the software and methodological support of the educational process, as well as the analysis of data from a questionnaire survey of deaf athletes.

Keywords: physical education, deaf sport, basketball, adaptive sport, hearing impairment.

Радикальные изменения в жизни нашего общества привели к изменениям мировоззрения, культуры, образования. Происходит коренное изменение представлений о сфере общественной жизни. Новое мышление выдвигает на первую позицию общечеловеческие ценности.

Коренным образом изменился и социальный заказ общества высшей школы. Прежде всего, поставлена задача подготовить специалистов, как творческих личностей, профессионалов способных успешно функционировать в условиях рынка. В связи с этим, разработка и внедрение новых педагогических технологий обучения в вузе становится важнейшей предпосылкой развития инновационных процессов в сфере образования [4].

Из главных потребностей современного общества можно выделить:

— разработка и внедрение новых, индивидуализированных технологий обучения инвалидов с нарушением слуха;

- учет уровня реального развития возможностей сурдлимпийцев;
- отбор соответствующих форм и методов обучения данной категории студентов.

Задача высшей школы — подготовить здоровую, образованную, способную к самообразованию и саморазвитию личность, которая будет способна критически мыслить, решать жизненные и профессиональные проблемы, реализовывать творческий потенциал.

Баскетбол — это сложно координационный вид спорта, который требует высокого уровня технической и тактической подготовки и развитых двигательных качеств. Будучи динамичным и эмоциональным видом спорта, баскетбол сочетает в себе как индивидуальную деятельность, так и командное взаимодействие.

Все перечисленные характеристики дают возможность относить баскетбол в один из эффективных средств всестороннего физического развития человека [3].

Именно поэтому, как средство физического воспитания, данный вид спорта нашел широкое применение в различных звеньях физкультурного движения, а в системе образования — включен в программы физического воспитания дошкольников, общего среднего, среднего, профессионально-технического, среднего специального и высшего образования [5].

Основными вопросами последних исследований в области физического воспитания инвалидов с нарушением слуха в высших учебных заведениях остается:

- проблематика повышение интереса к занятиям физической культурой студентов с нарушением слуха;
- привлечение к самостоятельным занятиям.

Таким образом, изучение применения баскетбола как средства физического воспитания инвалидов с нарушением слуха в вузе является актуальным, особенно среди студентов педагогических вузов.

При этом, основным приоритетом современной системы образования в вузах, по мнению специалистов, является активный поиск и применение простых, доступных, но при этом интересных и эффективных средств и методов умственного и физического развития студентов с нарушением слуха [6].

Необходимо отметить, что на сегодняшний день, баскетбол представляет собой не только полностью самостоятельный, независимый и потенциальный вид спорта, который нашел свое отражение во многих сферах физической деятельности как спортсмена, так и рядового гражданина страны, но вполне доступным и универсальным средством физической культуры человека [1].

В ходе написания статьи были сформулированы следующие задачи:

— осуществить анализ отечественных и зарубежных научных исследований по выявлению и обобщения характерных особенностей развития программно-методического обеспечения учебно-воспитательного процесса студентов с нарушением слуха;

— определить и исследовать наиболее значимые характеристики баскетбола как средства физического воспитания студентов с нарушением слуха;

— определить составляющие качественной характеристики баскетбола как средства физического воспитания студенческой молодежи с нарушением слуха;

— повысить эффективность применения баскетбола как средства физического воспитания студентов с нарушением слуха посредством разработки практических рекомендаций и систематизации программно-методического обеспечения учебного процесса;

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследований:

— анализ научно-методической специализированной литературы;

— теоретический анализ;

— мониторинг информационных данных сети Интернет;

— анкетирование;

— методы математической статистики.

Для повышения эффективности применения баскетбола как средства физического воспитания студентов с нарушением слуха педагогического вуза нами предложено использовать стандартный подход к разработке и систематизации программного обеспечения учебного процесса с помощью анализа и разработки данных разделов:

— развитие двигательных умений и навыков;

— теоретические аспекты вида спорта;

— изучения технических и тактических приемов;

— основы общей и специальной физической подготовки в баскетболе;

— система организации и проведения соревнований в баскетболе;

— правила игры и основы судейства.

Анализ изучения кинематических характеристик движений в баскетболе, доступность освоения двигательных умений и формирование двигательных навыков, уровня развития двигательных качеств и функциональных возможностей, а также реактивности эмоционального фона и проявления морально-волевых качеств позволил выделить теоретическую, физиологическую, биомеханическую, психологическую и методологическую составляющие баскетбола как средства физического воспитания для решения двигательных задач:

— естественность движений — в основе баскетбола лежат природные движения — бег, прыжки и метания (броски, передачи);

— коллективность действий — определяется важным значением для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива;

— соревновательный характер — стремление превзойти противника в скорости действий, направленных на достижение победы в ходе спортивной борьбы;

— комплексный и разносторонний характер влияния игры на функции организма и проявление двигательных качеств;

— быстрая смена игровых ситуаций повышает внимание, мгновенную оценку и эффективность инициативных ответных действий;

— высокая эмоциональность — высокий эмоциональный уровень способствует поддержке постоянной активности и интереса к игре, создает благоприятные условия для воспитания умения управлять эмоциями, а не терять контроль над своими действиями;

— самостоятельность действий — самостоятельное определение игроком действий, необходимых ему для выполнения поставленных задач, способствует развитию самоорганизации и творческой инициативы;

— этичность игры — правила игры, предусматривающие этичность поведения спортсменов по отношению к противникам и судьям [1].

Установленные составляющие качественной характеристики баскетбола как средства физического воспитания студентов и разделы его изучения в ходе учебно-воспитательного процесса, которые были включены для дальнейшего рассмотрения в анкетный опрос студентов с нарушением слуха.

Результаты анкетирования показали, что из 20 опрошенных студентов 1–3 курсов для 75% баскетбол является самым интересным и привлекательным видом спорта из предложенных на выбор видов спортивных игр. Для 25% из данного числа респондентов баскетбол проще и доступное средство физического воспитания, 80% опрошенных считают баскетбол универсальным средством свободного времяпрепровождения и активного отдыха во всех его проявлениях.

Полученные результаты позволяют сделать вывод, что баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Занятия баскетболом способствуют формированию настойчивости, смелости, решительности, честности, уверенности в себе, чувства коллективизма, а разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ организма, формируют координацию [2].

Целесообразность занятий со спортивной направленностью подтверждена рядом научных исследований. Однако в практике пока еще отсутствуют научно обоснованные формы организации и планирования учебного процесса в специальных группах на весь период обучения студентов с нарушением слуха.

Использование стандарта в разработке рабочих учебно-методических материалов позволит не только повысить интерес среди студентов с нарушением слуха к занятиям баскетболом, но и значительно расширит представление о виде спорта, позволит увеличить арсенал технических приемов, расширит основы овладения тактикой и развитием основных двигательных способностей, что будет способствовать формированию умений и навыков к оптимальному участию в коллективной работе [2].

Список литературы

1. Железняк Ю. Д. Совершенствование системы подготовки спортивных резервов в игровых видах спорта / Ю. Д. Железняк. Дис. д-ра пед.наук. М.,1981. 257 с.
2. Гомельский А. Я. Библия баскетбола: 1000 баскетбольных упражнений / А. Я. Гомельский. М., 1994. С.76–70.
3. Кузин В. В Баскетбол. Начальный этап обучения / В. В. Кузин, С. А. Полиевский. М.: Физкультура и спорт, 2002. С.34.
4. Рубцова Н. О. Адаптивное физкультурно-спортивное движение как фактор социальной адаптации инвалидов различных категорий / Н. О. Рубцова // Теория и практика физической культуры. 1998. №5. С.44–46.
5. National Institute on Deafness and Other Communication Disorders. <https://www.nidcd.nih.gov>.
6. Головкин А. А. Роль физической культуры в жизни инвалидов с нарушением слуха // Управление человеческими ресурсами в сфере физической культуры, спорта и здорового образа жизни [Текст]: сборник научных статей Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Санкт-Петербург, 23–25 мая 2019 года / Министерство спорта Российской Федерации, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта. Санкт-Петербург, 2019. С. 416–418.

В. А. Горячковская¹, Е. Н. Кораблева¹, В. В. Трунин²

¹Колледж физической культуры и спорта, экономики и технологии
Санкт-Петербургского государственного университета,

²Санкт-Петербургская государственная
консерватория им. Н. А. Римского-Корсакова

ДИНАМИКА ИЗМЕНЕНИЯ РЕКОМЕНДАЦИЙ К НЕДЕЛЬНОМУ ДВИГАТЕЛЬНОМУ РЕЖИМУ ШКОЛЬНИКОВ И СТУДЕНТОВ

The article considers the dynamics of changes in the recommendations for compliance with the weekly motor regime of schoolchildren and students aged 6–17 years by the Russian sports complex “Ready for labor and defense” in the 2014, 2017 and 2019 editions. Special attention is paid for increasing the role of independent physical exercises in the weekly physical activity.

Keywords: Motor activity, physical education, health, independent of physical exercises, physical culture, the Russian sports complex “Ready for labor and defense”, the Ministry of sports

Актуальность. Двигательная активность, является естественной биологической потребностью человека и относится к основному специфическому средству физического воспитания, от удовлетворения которой зависит здоровье, физическое и общее развитие. Двигательная активность детей и молодежи способствует осуществлению задач умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания, а также, развитию их психических функций.

Понимая высокую значимость для человека двигательной активности, она включена в нормативно-тестирующий раздел всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК «ГТО») [1, 2,3].

Методы и организация исследований. В работе использовались обзор и анализ нормативно-правовых документов, литературы, педагогические наблюдения.

Цель и задачи работы. Целью работы явилось изучение динамики изменений рекомендаций по недельному двигательному режиму школьников и студентов 6–17 лет нормативно-тестирующей части Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Эти изменения осуществлены в соответствии с приказами Министерства спорта России от 08 июля 2014 г. за № 573, от 19 июля 2017 г. за № 542 и от 12 февраля 2019 г. за № 90.

Результаты работы и их обсуждение. Недостаточная двигательная

активность (гипокинезия) способствует ухудшению здоровья, физической работоспособности, нарушению координации движений, уменьшению профессиональной, спортивной и военной готовности молодежи. Это снижает тонус организма, ослабляет эмоциональную устойчивость, создаст предпосылки для быстрой утомляемости и возникновения у человека различных нервно-психических расстройств [5].

Обследования двигательной активности школьников и студентов, проведенные в разных городах, показали, что гипокинезия встречается в 50% у детей школьного возраста, в 75-80% — у студентов [4].

Двигательная активность детей и молодежи может быть количественно измерена по биомеханическим признакам: локомоциям (перемещение тела в пространстве). В этих случаях количественная оценка двигательной активности дается по количеству шагов, по величине проделанной работы в киловатт-часах или килограммометрах по количеству отдельных вращений, выполненных физических упражнений.

Из физиологических показателей, отражающих количественную характеристику двигательной активности, используются данные расхода энергии (число килокалорий) или по изменению частоты пульса [4].

Двигательная активность может также характеризоваться временными показателями, т.е. временем, затраченным на выполнение различных движений. Единицей измерения в данном случае является секунда, минута, час. Во ВФСК «ГТО» двигательную активность школьников рекомендовано измерять временными параметрами (минутами).

Особое место в двигательной активности школьников и студентов занимают самостоятельные занятия различными физическими упражнениями. Для этого во ВФСК «ГТО» выбраны три формы самостоятельных занятий: утренняя гимнастика, упражнения в течение учебного дня, самостоятельные занятия (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми.

На основании Положения о ВФСК «ГТО» Коллегией Министерства спорта России 15 июня 2017 года, были утверждены новые государственные требования к уровню физической подготовленности населения и новые рекомендации к недельному двигательному их режиму на 4-х летний период с 2018 по 2021 годы [2]. Новая редакция нормативов ГТО и рекомендации к недельному двигательному режиму были разработаны с учётом 1 млн. результатов тестирования, полученных в рамках апробации комплекса в 2014–2016 гг. и одобрены ведущими спортивными вузами страны, Министерством обороны России, общероссийскими федерациями по различным видам спорта.

По сравнению с редакцией 2014 года, в Рекомендациях к соблюдению недельного двигательного режима в редакции 2017 года доля самостоятельной работы во всех видах двигательной активности выросла с

20% до 25% и соответственно была сохранена в Рекомендациях 2019 года (рис.1).

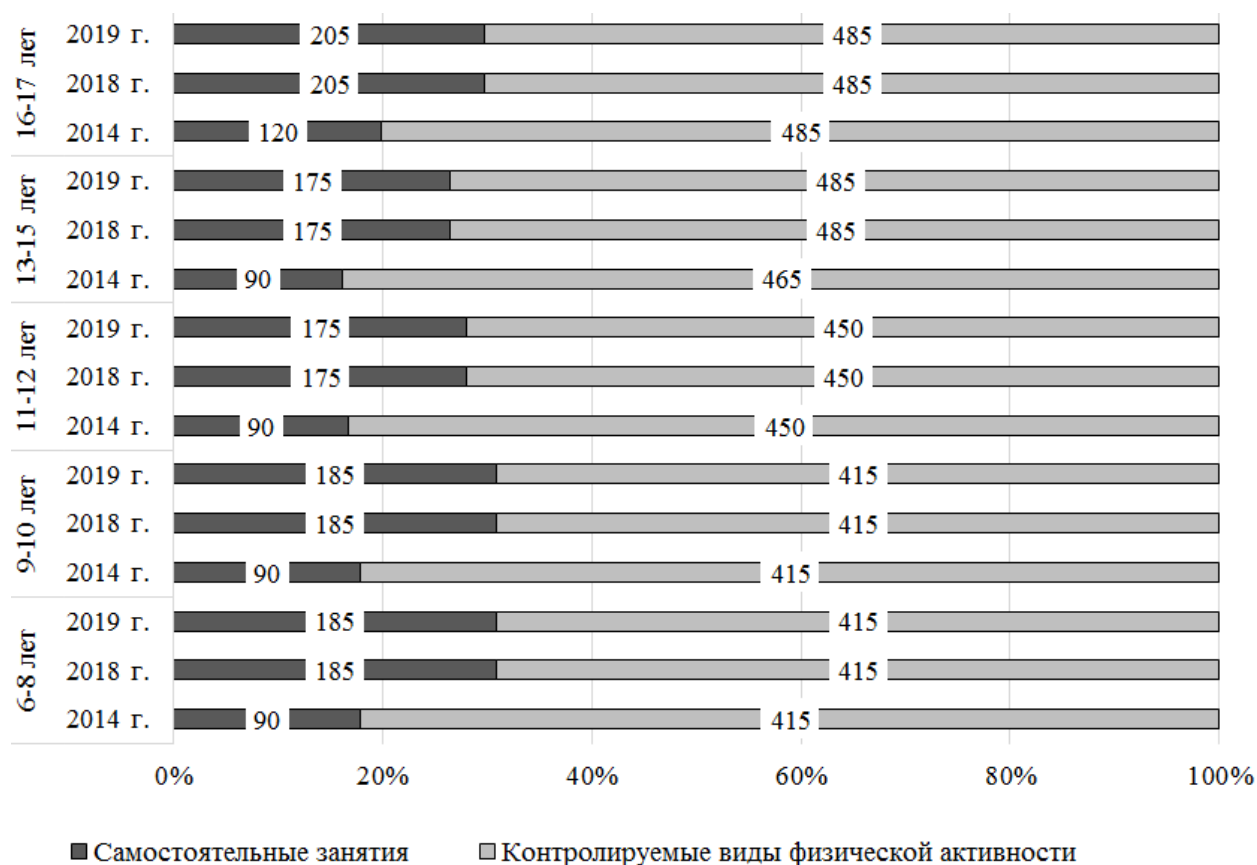


Рис.1. Соотношение самостоятельных занятий физической культурой и контролируемых видов физической активности

Согласно Положению о ВФСК «ГТО» от 15 июня 2017 года, школьникам и студентам рекомендуется самостоятельно (или с участием родителей) заниматься физической культурой и другими видами двигательной деятельности 3 и более часов в неделю. Это не учитывает время, которое они занимают утренней гимнастикой, а также время, на движения в течение учебного дня. В сравнении с рекомендациями к соблюдению недельного двигательного режима в редакции 2014 года [1], исследуемое значение выросло более чем в два раза для школьников и более чем на полтора часа для студентов.

После года апробации изменений, внесённых Приказом Министерства спорта России от 19 июля 2017 г. за № 542 [2] был издан обновлённый Приказ Министерства спорта России от 12 февраля 2019 года №90 «Об утверждении государственных требований ВФСК «ГТО» [3] в котором эти рекомендации утверждены.

Исследования Н. Г. Королёвой показали, что потребности в двигательной активности школьников и студентов с возрастом изменяются

неравномерно [7]. Эта особенность требует составления разных рекомендаций к соблюдению недельного двигательного режима в каждой возрастной группе, а не только для учащихся вузов (5 ступень, 16–17 лет), как это сделано в Положении о комплексе ГТО от 15 июня 2017 года и от 12 февраля 2019 года [2, 3].

В Положении о комплексе ГТО от 15 июня 2017 года Рекомендации к соблюдению недельного двигательного режима не учитывают гендерных особенностей детей и молодежи. В Положении от 12 февраля 2019 года [3] гендерные различия для 1–5 ступеней, не введены.

Согласно исследованию Т. И. Кашиной, «естественная суточная активность девочек и девушек на 16-30% ниже, чем у мальчиков и юношей» [6]. В соответствии с данным соотношением, недельный режим, особенно самостоятельной двигательной деятельности рекомендуемый для этих возрастных групп должен иметь различен.

Выводы. В результате изучения динамики изменений рекомендаций по недельному двигательному режиму школьников и студентов 6–17 лет в ВФСК «ГТО» в редакции 2014, 2017 и 2019 годов были выявлены особенности. Ответственность за объем двигательного режима в большей степени возлагается на школьников, студентов и их родителей.

Значимые различия в поведении школьников и молодежи не были учтены в Положении о комплексе ГТО от 15 июня 2017 года.

Рекомендации по недельному двигательному режиму школьников и студентов 6-17 лет во всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» в редакции 2019 года полностью повторяют Рекомендации Приказа Министерства спорта России от 19 июля 2017 г. за № 542.

Список литературы

1. Приказ Министерства спорта России от 08 июля 2014 г. за № 573.
2. Приказ Министерства спорта России от 19 июля 2017 г. за № 542.
3. Приказ Министерства спорта России от 12 февраля 2019 г. за № 90.
3. Гигиеническая Норма двигательной активности детей и подростков 5-18 лет Управления лечпрофпомощи детям и матерям МЗ СССР от 31.10.1984 № 11-14/27-6.
4. Горячкова В. А., Кораблева Е. Н. Самостоятельные занятия физическими упражнениями в двигательной активности школьников и студентов // Стратегические направления реформирования вузовской системы физической культуры: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, СПб. 2019. С175–177.
5. Кашина Т. И. Развитие выносливости у детей 13–14 лет.

[Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://studfiles.net/preview/3355713/> (дата обращения: 20.10.2019).

6. Королёва Н. Г. Особенности двигательной активности в различных возрастных периодах. [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.rusnauka.com/17_AVSN_2012/Psihologia/9_112238.doc.htm (дата обращения: 20.10.2019).

УДК 338.2:796.01

В. И. Григорьев

Санкт-Петербургский государственный экономический университет

ПРОЕКТНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ЭЛЕКТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Transition of the students physical culture into the elective courses system, motivated by the educational standards of the third generation (FSES 3++), is implemented from the positions of anthropocentrism of the project management (PM). Methodology for the PM is focused on the technological upgrade and diversification of the resources, concentrated on the mastering of the cultural competences. Having being reduced to the target managerial indicators, the algorithm is focused on assessment of the precedents of the bodily development. PM's information and technology platform is focused on mobilizing the development incentives that are result-oriented to the maximum. Growth points arise under the mastering of the synthetic type programs, increasing the energy costs and depth of the load impact.

Keywords: anthropocentrism; project-oriented activity; project; singularity; functional.

Изучение возможностей антропоцентрической модели ПУ в развитии элективной физической культуры — как объекта исследования, выдвигает на первый план оценку продуктивности инновационного обновления, интеграции и диверсификации ресурсов в достижении заложенных ФГОС ВО 3++ требований. Методология ПУ выдвигает на первый план технологическое обновление, диверсификацию ресурсов, сосредоточенных на овладение общекультурными компетенциями. Несмотря на операционную разработанность программ и алгоритмов ПУ в олимпийском спорте, его внедрение в физическую культуру студентов находится на этапе обсуждения. Отсутствие универсального решения этой задачи обозначило потребность в моделировании алгоритма проектного управления. Прогнозируемый рост вовлеченности студентов, мотивированный новой информационно-

технологической инфраструктурой ПУ, мотивирован паспортом Национального проекта «Образование» [1].

Трудности имплементации выявленной проблемы обусловлены необходимостью анализа детерминаций проектной структуры: цель → задачи → ресурсы → контроль. Анализ причинно-следственных детерминант между индикаторами физической активности и динамикой прироста двигательных способностей на элективных занятиях, позволит выявить новые возможности ПУ в управлении физической подготовкой студентов. Научная проработка этих связей ориентирована на преодоление междисциплинарной эклектики элективных курсов, снижающая затратность ресурсов в точках роста физической подготовленности и компетенций студентов.

Актуальность данной проблемы позволяет выдвинуть гипотезу о том, что трансформация операционных инструментов ПУ повысит эффективность управления элективной физической культурой, достигаемой благодаря синергии содержания областей и задач деятельности.

Целью исследования является повышение эффективности управления элективами, достигаемого за счет перехода на более гибкую структуру ПУ, по сравнению с традиционной для кафедр линейно-функциональной структурой. Управленческие инновации ориентированы на реализацию задач, позиционированных в «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации» [2].

Переход физической культуры студентов на систему элективов, мотивированный образовательными стандартами третьего поколения (ФГОС ВО 3⁺⁺), реализуется с позиций антропоцентризма проектного управления (ПУ). Главный ресурс антропоцентрической модели ПУ элективной физической культурой заключается в реализации возможностей достижения целей при ограниченных ресурсах. На платформе элективов реализуются императивы целостности обучения и тренировки, оперативно вносятся коррективы в операционный состав и траектории физического развития.

Исследование проведено на базе Санкт-Петербургского государственного экономического университета с целью повышения эффективности управления физической подготовкой студентов. Разработана прогнозная модель, редуцированная по уровням компетенций ФГОС 3⁺⁺. Профиль занятий анонсирован выбором элективов — девушки занимались Discorobics, Dance Latino, Pilates; юноши Barbell Workout и LB + Stretch. Объём занятий — 144 час при 2-х разовых в неделю по 90 мин. [3].

На втором этапе проведены наблюдения, позволяющие оценить динамику физического развития и подготовленности 96 студентов (48 муж. и 48 жен.) в возрасте $18,2 \pm 0,2$ лет. Содержание ФОС дополнено биометрическими параметрами мониторинга: обхватами в области плеча, груди, талии, бедер, голени. Жировая (gmt) и мышечная (mmt) масса тела определялась на сертифицированном устройстве «ABC-01 Медасс».

Резистентность к нагрузке оценивалась по репликаторам PWC170, МОК, СОК, ЧСС, длительности сердечного цикла R-R, индексу напряжения миокарда ИНМ, артериального (АД) и пульсового давления (ПД). В КИМ включены параметры зрительно-моторных реакций — ВОД, РДО, T-T_{max}, SAN.

Репрезентативность проекта оценивалась по репликаторам: бег на 100 м, 500 м и 1000 м, плавание на 50 м, в прыжок в длину с места, сгибание рук в упоре лежа, подтягивание из виса на перекладине. Статистическая обработка результатов проведена по программам Microsoft Access, Excel, BIOSTAT.

Обоснование гипотезы проводилось по базовым теориям адаптивного управления, диверсификационной типологии и самоорганизации нелинейных систем [4]. По итогам дискриминантного анализа 67 агрегированных переменных в структуре ПУ выделены три функционала: программы → ресурсы → операции, встроенные в настройку основного контура решения задач. Представленная на рис. 1 модель управления физической подготовкой студентов позволяет детализировать на большую глубину (уровни) агломерации фиксируемых параметров, более глубоко рассмотреть управленческий механизм. Практическая ценность модели проявляется в оценке динамики адаптационных изменений подготовленности и компетенций студентов под воздействием физических нагрузок.

Содержание *программного функционала* (Fp) сосредоточено на агрегацию дескрипторов элективных модулей (двигательного состава и структуры движений), формирующих маршруты овладения компетенциями ФГОС ВО 3++ (+825). В частности, фокусировка целей-интродукций ПООП на задачи синтетического типа, формирует антропоцентрический баланс ресурсов Discorobics, Dance Latino, Pilates. Синтезирует контур параметрического управления (Z), определяющий приоритетность достижения устойчивых метаболических сдвигов (x, b, c, k) в короткие промежутки времени (t):

$$Z(t) = f(x, b, c, k) \quad (1)$$

Редуцированный по целевым индикаторам управленческий алгоритм сосредоточен на оценке прецедентов телесного развития. Антропоцентрическая экстрема (Fp) ориентирована на преодоление стохастической волатильности управления за счет проектирования моторного потенциала, постуральных и функциональных преобразований. Реализуемая в бинарных позициях стратегема: «нагрузка — развитие» обеспечивает параметрическую регуляцию эргогенных эффектов адаптации к нагрузкам Discorobics, Dance Latino, Pilates.

Информационно-технологическая платформа ПУ сфокусирована на мобилизацию стимулов развития, максимально ориентированных на результат. Главные стимулы — улучшение внешней привлекательности, получение комфортных ощущений, формирование активной жизненной позиции и рост социальной успешности. Точки роста возникают при освоении программ синтетического типа, повышающих энергетическую затратность и глубину воздействия нагрузки. Поляризованная тренировка преимущественно в аэробном режиме обеспечила развертывание функциональных резервов и аэробного метаболизма. На это указывает рост работоспособности (PWC170), улучшение гемодинамики и энергетического обмена у 86% студенток (+0,711). В частности, пиковые тренды выявлены в беге на 500 м с $2.15 \pm 0,3$ мин. на 11,3% и в плавании на 50 м $58,0 \pm 1,1$ с на 6,1% (-0,671), связанные с ростом функциональных возможностей — увеличением продолжительности цикла ($\Delta R-R$) с $0,97 \pm 0,01$ с до $1,02 \pm 0,01$ с, фазы изометрического сокращения (IC) на $0,008 \pm 0,001$ с, индекса напряжения миокарда (ИНМ) на $3,6 \pm 0,01\%$ (+0,637) [5].

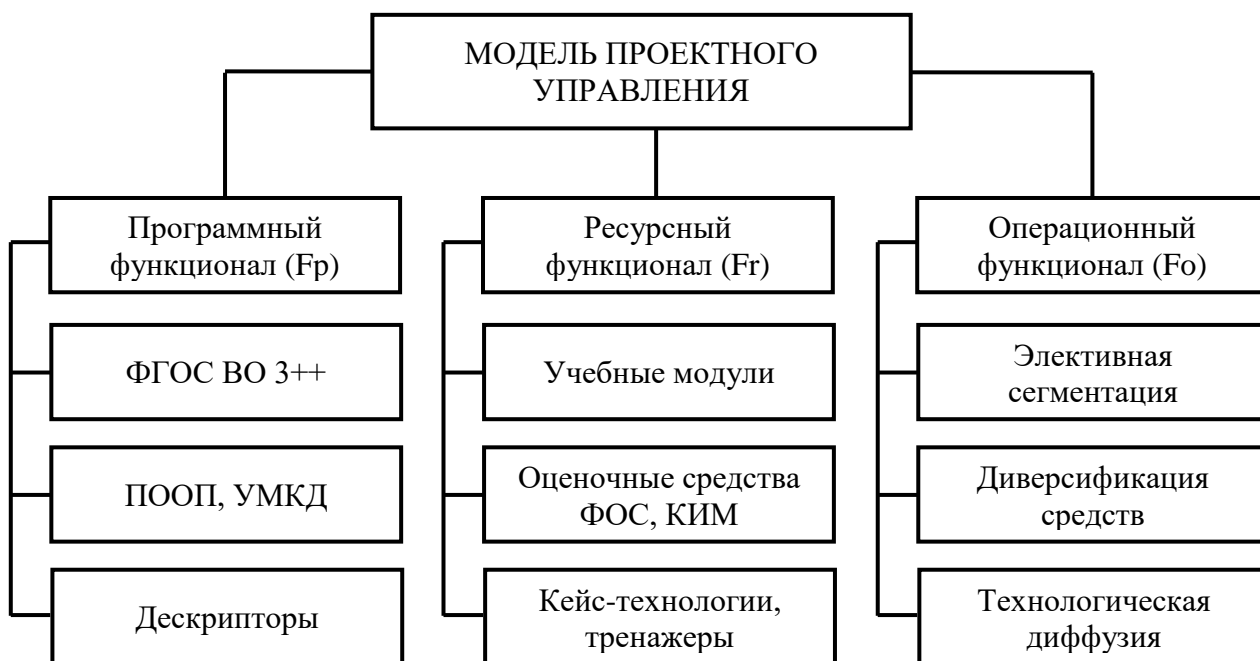


Рис. 1. Структурно-логическая модель проектного управления элективной физической культурой

Очевидно, что увеличение объёма аэробных нагрузок в танцевальных кейсах приводит к кумулятивным эффектам: пластическим и метаболическим перестройкам, улучшению результатов в беге на 100 м с $17,1 \pm 1,1$ с — на 5,4% и в прыжках в длину с места с $154 \pm 2,1$ см — на 4,6% (+0,544). Выявленное снижение gmt с $28,1 \pm 0,1\%$ — на 4,7% и рост mmt с

32,4±0,1% — на 6,9% апостериорно связано с ростом объёма в области груди с 83,12±0,2 см — на 6,1%, бедер с 50,3±0,2 см — на 4,0% голени с 31,2±0,3 см — на 3,2% и плеча с 26,5±0,3 см — на 2,1% (+0,682). Заметим, что достижение ожидаемых изменений в области телесного конструирования, сопровождается у студенток ростом (SAN) с 5,1±0,02 до 8,3±0,1 балла (+0,621). Как видим, потенциал ПУ не исчерпывается только регулированием физической активности студентов. Индикаторы роста подготовленности студентов на операционном уровне коррелируют с комплексными признаками морфологических и функциональных изменений, в границах ФГОС ВО 3++.

В платформе *ресурсного функционала* (Fr) преобладает технологическая составляющая, позволяющая своевременно решать возникающие проблемы (+0,722). Обеспечивает решение проблемы обновления быстро стареющего методического инструментария. Технологизация Fr расширяет возможности операционного моделирования, кроссинговера алгоритмов и сегментации физической подготовки студентов. Антропоцентрическая сегментация ресурсной базы фокусируется на использовании аттракций кейс-технологий, высокотехнологичных тренажеров и устройств с «обратной связью» (гаджетов, трекеров активности). Соответственно, информационная платформа Fr, сосредоточена на трансформации основных (прогнозов, целей, условий реализации задач) и вспомогательных процессов — регуляторов настройки контура, повышающих качество и техническую оснащенность подготовки. Информация о связи параметров рабочей деятельности, эндемических затратах, достигаемых эргогенных эффектах, отражает сингулярность подготовки, достижение пиковых трендов развития в границах, заданных ФГОС ВО 3++ состояний.

Функционал обеспечивает сквозную целевую направленность на стыках отдельных управленческих процессов и при их комбинации в результате объединения процессов организации в единую систему управления. Обеспечивает динамическую причинность подготовки, позволяет видеть стохастическую природу формирования компетенций, реализация которых связана с диверсификацией средств, методов и организационных форм занятий. Предикатом редуцированного по числу составляющих Fr выступает оценка эффективности реализации ресурсов, пропорциональная затратам времени [6].

Антропоцентрические нарративы *операционного функционала* (Fo) сфокусированы на повышении скорости реагирования на изменение физиологических и биоэнергетических систем. В них просматривается предметная модальность элективной физической культуры, расширяющая возможности комбинирования аффилированных ресурсов в процессе индивидуализации подготовки. Модули Barbell Workout и LB + Stretch,

ориентированные на повышение энергетической напряженности упражнений, рабочую гиперплазию и пластические преобразования мышечной системы. Решение многокритериальных задач, включая управление резонансами адаптации, избирательного воздействия на проблемные сегменты тела, снижает абберантность воспроизводства энергетических ресурсов (+0,733).

Концентрация силовых нагрузок в модулях «запускает» автокатализ анаболических процессов в трансформации скоростно-силового потенциала $P(t)$. Речь идет о метаболическом профиле нагрузки, обеспечивающей этапность развития подвижности суставов, укрепление сухожилий, связок и мышц. В процессе регуляции выражены имплицитные, контролируемые детерминации воздействия на метаболические процессы в мышцах. Он обусловлен совокупностью переменных — операционных поправок (ES), ресурса времени (t) и мотивации к саморазвитию (N):

$$P(t) = \sum (ES \times N) \quad (2)$$

Параметрическая алгоритмизация нагрузок комплексной и избирательной направленности в итерациях ПУ приводит у 75% студентов к росту мощности и метаболизирующей массы тканей. Каскадные эффекты тренировки проявляются в формировании силовых резервов на основе морфологической, физиологической и биомеханической адаптации. Реализация силового потенциала проявляется на уровне «поля трендов», в частности, в беге на 100 м с $14,1 \pm 0,1$ с результаты выросли на 12,1% (-0,708), в прыжке в длину с места с $215,3 \pm 4,1$ см на 12,7% (+0,645). Адресная проработка проблемных сегментов телосложения обеспечила рост становой тяги с $64,5 \pm 0,4$ кг на $8,6 \pm 1,1\%$, кистевой динамометрии D_{\max} с $39,7 \pm 0,2$ кг на $6,8 \pm 1,1\%$, увеличение числа подтягиваний с $8,2 \pm 0,3$ раз — на 12,3% (+0,621), сгибании рук с $18,1 \pm 0,9$ раз — на 14,1%. Валидность связей между увеличением метаболизирующей массы тела (mmt) с $39,5 \pm 0,2\%$ на 6,3% и гиперплазией мышц плеча с $26,5 \pm 1,1$ см на 6,8%, груди с $87,4 \pm 1,1$ см на 7,1%, голени $31,2 \pm 1,1$ см на 7,4% (+0,608), снижению gmt с $16,1 \pm 0,3\%$, на 4,2% (-0,572) указывает на признаки итерационного саморазвития.

Прогнозируемое развитие мотивации студентов (N) связано с улучшением психомоторного состояния (+0,508). Наряду с повышением SAN с $5,1 \pm 0,01$ до $9,3 \pm 0,03$ балла, в ходе наблюдений выявлена тенденция к снижению ВОД с $0,19 \pm 0,01$ до $0,17 \pm 0,03$ с, РДО с $0,09 \pm 0,01$ до $0,07 \pm 0,01$ с (-0,516), росту $T-T_{\max}$ с $58,3 \pm 0,3$ до $61,1 \pm 0,1$ ед. (+0,501).

Универсальным критерием в оценке эффективности антропоцентрической модели ПУ является автокатализ физического развития студентов, обеспечивающий достижение более высокого уровня

функционального состояния и работоспособности в ограниченных границах времени.

Заключение. Апробация антропоцентрической модели проектного управления элективной физической культурой является репрезентативной, поскольку её операционная целостность стимулирует рост эффективности занятий. Научная перспективность модели доказана универсальностью, выражаемой по отношению к инструментам прогнозного планирования, управления скользящими эффектами в точках бифуркации тренировки. Управление функционалами проекта стимулирует аддитивность при решении многокритериальных задач, повышает гибкость и скорость реагирования на изменение состояния и работоспособности студентов. Улучшает базисные характеристики управления — обеспечивает рост адаптивности, динамичности, вариативности, целостности и преемственности. Предметно-центрированная направленность подготовки студентов сосредоточена на дифференциации учебных модулей основного, подготовительного и специального отделений. Может рассматриваться как рекомендуемая область диверсификации средств физического воспитания, синтеза инновационных технологий, способствующих овладению компетенций ФГОС ВО 3⁺⁺.

Список литературы

1. Паспорт национального проекта «Образование». Утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол №10 от 3 сентября 2018 г.) [Электронный ресурс] Режим доступа: URL: <http://www.econom22.ru/pnp/natsionalnyeproekt-programmu/> (дата обращения: 14.09.2019).

2. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 года [Электронный ресурс] Режим доступа: URL: <http://www.minsport.gov.ru/activities/federal-programs/2/26363/> (дата обращения: 12.09.2019).

3. Григорьев В. И. Кейс-технологии в атлетической подготовке студентов / В. И. Григорьев, А. Б. Маховиков, С. А. Сидоренко // Теория и практика физической культуры. 2019. №3. С. 17–20.

4. Давиденко Д. Н. Компетентностный подход к проектированию индивидуальных образовательных траекторий физического развития студентов / Д. Н. Давиденко, В. И. Григорьев, В. А. Чистяков, Ким Джон Кил // Ученые записки ун-та им. П. Ф. Лесгафта. 2011. №1 (71). С. 35–41.

5. Дементьев К. Н. Проектные возможности физической культуры студентов в новых условиях / К. Н. Дементьев, О. В. Миронова, О. В. Пристав, В. И. Григорьев // Теория и практика физической культуры. 2015. №10. С. 10–12.

6. Малинина С. В. Методическое обеспечение стандартов дисциплины «Физическая культура и спорт» / С. В. Малинина, В. И. Григорьев // Ученые записки ун-та им. П. Ф. Лесгафта. 2018. № 4 (158). С. 202–205.

УДК 796.077:796.355

Е. В. Гусельникова

*Санкт-Петербургский государственный университет
промышленных технологий и дизайна*

РАЗВИТИЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИХ ХОККЕЙНЫХ ЛИГ В РОССИИ

This article discusses hockey leagues that have received active development in the last two decades. Hockey is a massive and popular sport. Developing leagues promote healthy lifestyles, physical culture and mass sports.

Keywords: Amateur hockey, leagues, women's hockey League, mass sport

«Ночная Хоккейная Лига — ведущая российская любительская спортивная организация, не имеющая аналогов в стране и мире. Лига была основана 15 декабря 2011 года по инициативе Президента Российской Федерации Владимира Путина и прославленных ветеранов отечественного хоккея.

С первого сезона соревнования получили название Всероссийского Фестиваля по хоккею среди любительских команд. Фестиваль проходит в два этапа: Отборочный и Финальный. Отборочные соревнования проводятся с сентября по апрель в субъектах Российской Федерации по трем дивизионам: «Любитель 40+», «Любитель 18+ Лига Мечты», «Любитель 18+ Лига Надежды». Финальный турнир с участием победителей Отборочного этапа в регионах с 2013 года неизменно проводится в Сочи на пяти ледовых площадках Олимпийских хоккейных арен.

Соревнования Ночной Лиги проходят при поддержке Министерства спорта Российской Федерации и Федерации хоккея России. Это позволяет участникам не нести затрат на централизованную организацию, аренду льда и качественное судейство. Всероссийский Фестиваль внесен в Единый календарный план спортивных мероприятий. Таким образом, любительский чемпионат страны проводится на государственном уровне.

В восьмом сезоне Ночной Лиги в Отборочном этапе (2018/2019г.г.) приняло участие рекордное количество команд — 963 из 76 субъектов РФ, общим числом — 19 350 хоккеистов-любителей. В Финале на Фестивале в

Сочи принимают участие 162 команды (с 2016 года в их число входят и 6 женских).

Ночная Лига подразделена на девять конференций по географическому принципу: «Москва», «Санкт-Петербург», «Центр», «Северо-Запад», «Урал», «Приволжье», «Сибирь», «Юг и Северный Кавказ», «Дальний Восток». В каждом регионе, в котором проходят соревнования, есть региональное представительство Ночной Лиги, ответственное за их организацию и проведение.

Это с полным правом позволяет утверждать, что в настоящее время в России любительский хоккей вышел на высочайший уровень, катализатором которого выступает Всероссийский Фестиваль Ночной Хоккейной Лиги.

Задача Ночной Лиги — развитие массового хоккея в стране, организация действительно всероссийских любительских соревнований по этому виду спорта, доступных самым широким слоям населения. Участие в Фестивале Ночной Лиги могут принять все желающие из всех регионов России» [3].

По данным исследований Д. Гринкевича (2018) фундамент системного развития любительского хоккея в Петербурге был заложен в 1990-е годы прошлого столетия. Когда заниматься хоккеем могли себе позволить немногие любители этого вида спорта.

В связи с политической и экономической ситуацией в стране хоккейные команды советских предприятий распались, спортивных ледовых арен для тренировок не хватало, а стоимость аренды льда была очень высока. В этот период времени спортивные коллективы формировались чаще всего вокруг крупных бизнесменов, равнодушных к хоккею.

Постепенно любительский хоккей среди состоятельных людей набирал популярность, количество команд росло, и к моменту основания лиги в 2007 году в городе регулярно занималось около 700 хоккеистов-любителей.

Но реальный хоккейный бум в Петербурге начался в 2008 году, после волевой победы сборной России над сборной Канады в финале чемпионата мира в Квебеке. С этого момента в Санкт-Петербурге стали появляться первые частные школы хоккея, где тренировались как дети, так и взрослые.

При этом мотивация встать на коньки и брать в руки клюшку у всех была разная. Для многих хоккей был не только способом поддержать форму, получить позитивные эмоции или преодолеть себя, но и возможностью решить деловые вопросы.

Новый мощный импульс любительский хоккей получил в 2011 году, когда премьер-министр Владимир Путин сначала вышел на первую публичную тренировку по хоккею, а затем основал Ночную хоккейную лигу. В СПбХЛ к началу сезона 2011/2012 участвовало 53 команды. К началу следующего сезона в нее заявилось еще столько же. Аналогичный всплеск

был только после Олимпиады 2014 года в Сочи — к началу сезона 2015/2016 в СПбХЛ появилось 47 новых команд.

В регулярное любительское хоккейное движение в Петербурге, по экспертным оценкам, вовлечено примерно 350 команд и около 8–10 тыс. игроков (без учета учеников СДЮСШОР). 250 команд и 5 тыс. хоккеистов зарегистрированы в системе СПбХЛ, остальные — участники альтернативных СПбХЛ соревнований, а также любители, играющие между собой или в неофициальных первенствах. Как правило, у каждой команды есть как минимум один тренер, а также многие игроки занимаются с тренерами самостоятельно.

Сейчас в черте Санкт-Петербурга располагается более 30 арен, способных принять полноценный хоккейный матч. Кроме них, любители активно пользуются катками в Ленобласти — в Колтушах, Новоселье, Игоре и поселке имени Морозова. Также в городе действуют порядка 10 арен нестандартного размера, предназначенных главным образом для тренировок.

В Санкт-Петербурге, помимо СПбХЛ, появилось несколько конкурирующих лиг. Основные: Ночная хоккейная лига (дивизион Любитель 40+, 6 команд), подразделение нижегородской Региональной хоккейной лиги — РХЛ-Санкт-Петербург (19 команд), Северо-Западная любительская хоккейная лига (15 команд), а также учрежденная структурой «Газпромнефти» после переезда холдинга в Петербург «Нева-Лига» (6 команд), Студенческая хоккейная лига (16 команд).

Помимо соревнований под началом лиг в Петербурге проходит множество так называемых турниров выходного дня — мероприятий длительностью от 3 до 5 дней, чаще всего проводимых один-два раза в год. Наиболее известные — это LeningradCup (турнир любительской хоккейной Евролиги АМНЕР, в 2017 году участвовало 24 команды) и турнир на открытом льду RedBull Шлема и Краги (турнир московской Российской товарищеской хоккейной лиги, более 60 команд в 2018 году). Кроме них, хоккейные любительские соревнования организуют многие крупные корпорации.

В Москве во всех лигах суммарно играет около 400 команд, активно в столице занимается хоккеем около 24 000 человек и активно действует 5 крупных любительских лиг — Ростех-КХЛ, Ночная лига, ЛХЛ, РТХЛ и Студенческая лига. Есть еще порядка 20 мелких лиг и турниров, в которых играют небольшое количество команд [1].

В Санкт-Петербурге развитие любительского хоккее находится на достаточно высоком уровне и по официальной статистике СПбХЛ в сезоне 2018/2019 суммарно по дивизионам насчитывается 353 команды, в которых заявлено 5586 игроков, в том числе 6 женских команд. Возраст игроков, согласно Единому регламенту, 18–67 лет[4].

Особо хотелось бы остановиться на Лиге женского хоккея, основанной в 2015 году после успешного проведения Открытого Всероссийского турнира по хоккею среди женских любительских команд «Кубок победы», участниками которого стали 10 женских команд из 8 регионов России, а также команда из Ирландии.

Основная поддержка проекта осуществлялась «Парком Легенд» и Федерацией хоккея России,

Лига является самым масштабным спортивным проектом России в области развития любительского женского хоккея, популяризации здорового образа жизни, физической культуры и массового спорта, формирования кадрового резерва для спорта высших достижений, пропаганды женского хоккея, как олимпийского вида спорта [2].

Для осуществления данного проекта была образована команда менеджеров-профессионалов, имеющих непосредственное отношение к хоккею.

После проведения мониторинга и сбора заявок от команд в сезоне 2015/2016 г.г. за звание чемпионов боролись 23 команды. Через четыре года количество команд увеличилось до 52 в трех дивизионах.

Особое внимание Лига уделяет детскому женскому хоккею. Так, специально для категории младше 18 лет, образован дивизион «Олимпийские надежды».

Согласно регламенту Лиги, к участию в отборочном этапе допускаются команды, игроки которых не играли за профессиональный хоккейный клуб под эгидой Международной федерации хоккея с шайбой (ИИХФ) в предыдущем сезоне, а также, не имеющие действующих профессиональных контрактов с российскими или зарубежными хоккейными командами (клубами).

Данный формат участников, на наш взгляд, позволяет привлечь к продолжению активной спортивной деятельности спортсменок-хоккеисток, когда-то занимавшихся в спортивных школах, а также приобщить к занятию хоккеем тех, кто только начинает постигать этот вид спорта.

На фоне мировой статистики Россия только в начале пути развития женского хоккея. По данным сайта www.championat.com женщины занимаются хоккеем в 59 странах. Лидеры — Канада (86 675) и США (66 692).

При развитии студенческих хоккейных лиг необходимо учитывать опыт, накопленный лигами, развивающими хоккей на любительском уровне в нашей стране.

Список литературы

1. Гринкевич Д. Исследование РБК: как хоккеисты-любители

построили целую индустрию. URL:
https://www.rbc.ru/spb_sz/31/05/2018/5b0d531d9a79473ae0064a29
(дата обращения 29.08.2019)).

2. Лига женского хоккея — официальный сайт [Электронный ресурс]. URL: <https://whaliga.ru/about.php> (дата обращения 29.08.2019).

3. Ночная хоккейная лига. О нас [Электронный ресурс]. URL: <http://nhliga.org/site/liga>. (дата обращения 29.08.2019).

4. Санкт-Петербургская хоккейная лига. Официальный сайт. [Электронный ресурс]. URL: <http://spbhl.ru/> (дата обращения 29.08.2019)

УДК 796.89

П. Б. Джалилов¹, А. Х. Талибов²,

*¹Санкт-Петербургский государственный университет
промышленных технологий и дизайна,*

*²Национальный государственный университет
физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта*

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БИОХИМИЧЕСКОГО ЭКСПРЕСС-АНАЛИЗА ДЛЯ ОЦЕНКИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ

An important step in solving the main problems of control in sports was the emergence of studies that revise old theoretical positions and offer new approaches to assessing physical fitness. Modern sport creates extreme conditions for the activities of athletes, imposes strict requirements on the athlete's body, the organization and conduct of the training process.

Determining the requirements that give a high training effect is an important task of optimizing the training process. This is essential in those specific conditions, when only a certain and very limited time is given to the training of athletes, for example, in the conditions of the UNIVERSITY.

Keywords: diagnostics; express-analysis; management of the training process; load; biochemical control; the correction of the training process; athletic performance and markers of stress; kickboxing.

Высокие физические нагрузки и эмоциональные нагрузки в кикбоксинге оказывают на организм спортсменов глубокое и разностороннее влияние. Поэтому для тренера весьма важным является получение объективной экспресс-информации о переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок и достаточности периода отдыха между тренировками.

Современная биохимия спорта располагает большим количеством различных методов исследования для оценки функционального состояния спортсмена. Так, для выявления переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок довольно широко используется определение показателей кислотно-щелочного равновесия крови, экскреции с мочой кортикостероидов, определение активности ряда ферментов крови и др. Для выявления перенапряжения, возникающего в ходе тренировок и соревнований, и оценки достаточности отдыха между тренировочными занятиями определяют содержание мочевины в крови. О наличии переутомления может свидетельствовать повышение активности ферментов крови.

Однако выполнение перечисленных исследований требует наличия сложной, дорогостоящей аппаратуры, соблюдения стерильных условий при взятии крови. Наконец, большинство методов достаточно трудоёмко.

Все эти обстоятельства в определенной степени ограничивают проведение биохимического контроля функционального состояния спортсменов-кикбоксеров в повседневной спортивной практике во время тренировочных занятий, проводимых на базах, не имеющих специально оборудованных биохимических лабораторий. Именно поэтому настоящее время назрела необходимость в разработке комплекса биохимических методов экспресс-диагностики функционального состояния спортсменов, отличающихся простотой выполнения и доступностью необходимых реактивов. Проведение таких экспресс-анализов должно легко осуществляться как спортивным врачом, так и тренером, а также и самим спортсменом с целью самоконтроля.

В настоящее время клиническая биохимия располагает значительным количеством экспресс-методов оценки биохимического статуса организма.

Как, известно, [1] при интенсивной мышечной работе, характеризующийся анаэробным ресинтезом АТФ, в крови наблюдается повышение концентрации молочной кислоты, следствием чего является сдвиг рН крови в кислую среду [2]. Изменение кислотно-щелочного равновесия крови отмечается также при сгонке веса [1, 3]. Для оценки ацидотического сдвига в организме может быть использовано определение величины аммиака мочи. Для ориентировочной оценки ацидотического сдвига целесообразным является определение активности реакции мочи с помощью индикаторной бумаги. Однако при оценке величины рН мочи необходимо учитывать влияние пищевого рациона: преобладание мясных продуктов приводит к сдвигу реакции в кислую сторону, при значительном потреблении молочно-растительных продуктов – в щелочную [4,5].

Наличие в тренировочном процессе силового компонента приводит к увеличению содержания небелкового азота в крови, изменению белковых фракций крови [5]. Изменение белкового состава сыворотки крови в ряде

случаев приводит к выделению белка с мочой, который может быть обнаружен с помощью соответствующих экспресс-методов.

Развитие утомления после тренировочных и соревновательных нагрузок характеризуется накоплением в крови недоокисленных продуктов. Определение молочной кислоты в моче может также служить показателем кислотно-щелочного равновесия.

В связи с вышеизложенным, целью настоящей работы явилось изучение возможности использования комплекса биохимических экспресс-методов для оперативной оценки функционального состояния кикбоксёров в предсоревновательный период.

Исследование проведено со спортсменами-студентами СПбГУПТД занимающимися кикбоксингом, в период подготовки к чемпионату ВУЗов Санкт-Петербурга по кикбоксингу, в количестве 10 человек, разных весовых категорий, трое из которых девушки.

Объект исследования – моча, слюна. Пробы мочи и слюны собирали до и после выполнения тренировочных или соревновательных нагрузок.

В работе использовали следующие экспресс-методы: Определение белка в моче, рН, мочевины, креатинина, молочной кислоты.

Результаты исследования представлены в таблице 1. В таблице содержатся данные, показывающие изменения биохимического статуса организма кикбоксёров под влиянием тренировочных и предсоревновательных нагрузок. У девяти спортсменов после выполнения тренировочных нагрузок показатели кислотности мочи рН сместились в сторону кислой среды, лишь у одного в щелочную, содержания белка и мочевины до тренировки находились в пределах нормы, что касается показателей полученных после нагрузки то можно отметить достоверные изменения. Полученные результаты свидетельствуют о хорошей переносимости кикбоксёров предъявляемых физических нагрузок и достаточности периода отдыха между тренировочными занятиями. Полученные данные изменений концентраций молочной кислоты и креатинина, указывают на не достаточное полное использование организмом своих функциональных возможностей, и достоверных изменений после тренировок не выявлено.

Таблица 1. Биохимические показатели до и после тренировочной нагрузки у кикбоксеров в предсоревновательный период (n=10), $\bar{X} \pm S\bar{X}$

Показатель	pH			Белок, г/литр		Мочевина, ммоль/литр		Креатинин, ммоль/литр			Лактат, ммоль/литр	
	1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	
	До нагрузки	После нагрузки	$P_{1,2}$	До нагрузки	После нагрузки	До нагрузки	После нагрузки	До нагрузки	После нагрузки	До нагрузки	После нагрузки	$P_{9,10}$
1	5	6	-1	0,1	0,3	439	494	8,2	5,5	0	3,7	-3,7
2	7	5	2	0,1	1	439	490	8,5	11,4	0	4,6	-4,6
3	7	5	2	0,1	0,3	223	274	11,2	9,3	0,8	4,1	-3,3
4	6	5	1	0	1	331	497	7,4	10,2	0,7	5,1	-4,4
5	6,5	5	1,5	0,1	0,3	287	464	6,3	8,2	0,7	0	0,7
6	5	6	-1	0,1	0,3	338	356	12,5	12,2	0,1	5,4	-5,3
7	5	5	0	0,3	0,3	448	509	15,0	8,6	0,5	0	0,5
8	5	5	0	0,3	1	380	425	18,1	16,1	2	0	4,5
9	5	5	0	0,1	0,3	367	400	10,8	16,0	-5,2	1,1	-1
10	6	5	1	0,3	1	395	275	13,4	15,7	-2,3	0,1	-3,4
$\bar{X} \pm S\bar{X}$	5,75 $\pm 0,75$	5,2 $\pm 0,32$	0,55 $\pm 0,44$	0,15 $\pm 0,9$	0,58 $\pm 0,3$	364, 7Ф ± 56	418, 4 ± 74	11,1 4 $\pm 2,9$	11,32 $\pm 2,96$	0,75 $\pm 0,75$	2,75 $\pm 1,98$	-2 $\pm 1,23$
До-верность	$P < 0,05$			$P < 0,05$		$P < 0,05$		$P > 0,05$			$P > 0,05$	

Полученные данные можно рассматривать как свидетельство того, что данная физическая нагрузка не соответствовала функциональным возможностям организма кикбоксёров и уровню тренированности. Можно отметить, что у спортсменов входящих в среднюю весовую категорию изменения в предсоревновательный этап были менее выражены, а период отдыха был достаточным для возвращения всех биохимических показателей к норме.

Результаты биохимического экспресс-обследования кикбоксёров хорошо согласовывались с данными одновременно проводимых педагогических тестов, а также с оценкой спортивной формы.

Результаты биохимических исследований были использованы для корректировки тренировочного процесса.

Таким образом, выполненная работа показывает, что комплекс биохимических экспресс-методов может быть использован в повседневной спортивной практике для оперативной оценки степени адаптации организма спортсменов в процессе тренировки и соревнований, для контроля за динамикой восстановительных процессов и в диагностике утомления.

Список литературы

1. Методика использования результатов текущих биохимических обследований для индивидуальной коррекции срочного тренировочного эффекта / Н. Р. Чаговец [и др.] // Медико-биологический вопросы текущего контроля подготовленности спортсменов. Л., 1984. С. 56–62.

2. Лобанов М. М. Метаболический фенотип человека: биохимия, физиология, патология, диагностика / М. М. Лобанов; под ред. Б. Н. Филатова; ФГУП «НИИ ГТП» ФМБА России. Волгоград: Панорама, 2009. 193 с.

3. Михайлов С. С. Спортивная биохимия: учебник для вузов и колледжей физической культуры / С. С. Михайлов. 5-е изд., доп. Москва: Советский спорт, 2009. 348 с.: ил.

4. Джалилов П. Б. Изменение биохимических показателей слюны тяжелоатлета после стандартной нагрузки / П. Б. Джалилов // Материалы итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта за 2010 год. СПб., 2011. С. 122.

5. Рогозкин В. А. Биохимическая диагностика в спорте: лекция / В. А. Рогозкин; Государственный комитет РСФСР по физической культуре и спорту; Гос. ин-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. Ленинград: [б. и.], 1988. 50 с.

6. Фактор Э. А. Перекисное окисление при физических нагрузках и его коррекция экзогенными средствами с целью повышения физической работоспособности спортсменов: дис. ... д-ра биол. наук / Э. А. Фактор; С.-Петербург. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. Санкт-Петербург, 1995. 338 с.

УДК 796.08

В. А. Заика, А. В. Блинов, П. Е. Иванов

Военный Институт (Инженерно-Технический) Военной Академии материально-технического обеспечения им. генерала армии А. В. Хрулева

ПОДДЕРЖКА И РАЗВИТИЕ СПОРТА ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

This article discusses the main problems and issues of adaptive sports, which have to face today. Rachel is the same, and the decision of most of these the question about the development of sport, its global. Organizations engaged in organizational activities in this area.

Keywords: classification, qualification, TRP, athletes with disabilities and disabilities.

Любой человек в обществе, в силу непреодолимых причин, в какой-то момент своей жизни может стать человеком с ограниченными возможностями.

Инвалидность является нормальной частью человеческого опыта, и люди с ограниченными возможностями являются частью всех секторов общества: мужчины, женщины и дети; коренные и беженцы; работодатели и наемные работники; студенты и преподаватели; потребители и граждане.

Существует множество определений инвалидности и дебаты вокруг них уместны. Определения инвалидности менялись с течением времени. Всемирная Организация Здравоохранения заявляет: «инвалидность (в результате нарушения) является ограничением или отсутствием способности выполнять деятельность в порядке или в пределах диапазона считается нормальным для человека».

Организация Объединенных Наций определяет инвалидов (ПВД) как лиц, имеющих длительные физические, психические, интеллектуальные или сенсорные нарушения, которые при взаимодействии с различными барьерами могут препятствовать их полному и эффективному участию в жизни общества на равных с остальными людьми.

Статистические данные по инвалидности трудно сравнивать на международном уровне, а также статистики по инвалидности не всегда включают одни и те же определения, видимы различия категорий инвалидности. Длительность времени, в течение которого человек считается «инвалидом», влияет на способ измерения статистических данных и их толкования.

Спорт для людей с ограниченными возможностями. Спорт для инвалидов — это спорт, адаптированный для данной категории людей, либо который, практикуется только среди них. Людей с ограниченными возможностями также называют спортсменами с инвалидностью.

Глухой спорт отличается от других групп людей с ограниченными возможностями и в некоторых странах глухие люди предпочитают не называть глухоту инвалидностью. Правила игры в глухом спорте не переделывают, только вместо свистков используют другие средства.

Во многих развивающихся странах глухота до сих пор считается инвалидностью.

Адаптированная физическая активность (АФА). Адаптированная физическая активность — это научная дисциплина или область знаний, и системы предоставления услуг, пропаганды и расширения прав и возможностей, которые были созданы, чтобы сделать здоровую физическую активность доступной для всех и обеспечить равные права на спортивное обучение, тренерскую работу, медицину, отдых, соревнования и работу инвалидов.

Роль спорта и адаптированной физической активности для людей с ограниченными возможностями.

Спорт может играть ключевую роль в жизни и сообществах людей с ограниченными возможностями. Так же, как и для людей без инвалидности. Спорт охватывает все формы физической культуры. Деятельность включает в себя игры, упражнения, активный отдых, состязания и соревнования, которые способствуют физической подготовленности, психическому благополучию и социальному взаимодействию. Существует множество доказательств в поддержку участия в спортивных мероприятиях и физической активности людей с ограниченными возможностями.

За последние три десятилетия исследовательские усилия значительно развились в области спорта, для людей с ограниченными возможностями и адаптированной физической активности. Многочисленные исследования показали, что физическая активность и участие в спорте приводят к улучшению функционального состояния и качества жизни среди людей с ограниченными возможностями здоровья [1].

Научные исследования были проведены по всем группам инвалидности, которые принимали участие в спортивных мероприятиях и

соревнованиях, активность приводит к улучшению уровня физического здоровья и социального благополучия [2].

В развивающихся странах люди с ограниченными возможностями часто сталкиваются с дополнительными препятствиями при участии в спорте, они могут включать: общественное отношение к инвалидности, традиционным и религиозным убеждениям, физическому воспитанию системы, доступ к спортивной инфраструктуре, включая услуги, средства и оборудование.

Интеграция и включение людей с ограниченными возможностями в основной вид спорта является ключевым фактором в последние десятилетия, для улучшения условий жизни данной категории людей. Потому и создаются новые возможности для участия в соревнованиях людей с ограниченными возможностями.

На текущий момент физкультурно-спортивная деятельность проводится с четырьмя группами инвалидности — людьми с дефектами слуха, зрения, нарушением функций опорно-двигательного аппарата и интеллекта. На этой основе существуют и периодически открываются различные организации, объединяющие вышеперечисленные категории людей с ОВЗ.

Квалификация и классификация. На низовом уровне инвалиды могут участвовать вместе с ограниченными правилами и положениями. По мере того как вводятся элементы конкуренции, она становится все более важной в группировании людей в соответствии с их способностями для того, чтобы обеспечить честную конкуренцию.

ГТО. В последние годы в нашей стране инвалиды и люди с ограниченными возможностями получили право сдавать нормативы ГТО («Готов к труду и обороне»).

Как и для всех россиян, нормативы ГТО для инвалидов разделены по возрастным группам. Так же, как и в общей классификации, тесты разделяются по полу и по виду физической активности. Чтобы получить значок ГТО, нужно продемонстрировать силу, выносливость, гибкость и меткость.

Но при этом показатели, необходимые для получения золотого, серебряного и бронзового знаков отличия, сгруппированы в зависимости от нарушений здоровья: для граждан с интеллектуальными нарушениями, с поражениями опорно-двигательного аппарата, а также с нарушениями слуха и зрения [3].

В более широком масштабе участие в спорте инвалидов также способствует развитию нации, ее сплочению, созданию новых связей во взаимопонимании общества, созданию большего числа предпосылок к проявлению альтруизма и гуманизма.

Список литературы

1. Физическая реабилитация: Учебник для академий и институтов физической культуры / Под общей ред. проф. С. Н. Попова. Ростов н / Д: изд-во «Феникс», 1999. 590 с.

2. Дубровский В. И. Спортивная медицина: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. 2-е изд., доп. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС. 2002. С. 411–417.

3. Методические рекомендации по организации и выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. [Электронный ресурс] Режим доступа: URL: <https://www.gto.ru/files/uploads/documents/5cd2bbe7703f6.pdf> (дата обращения: 29.10.2019).

УДК 796.015.45

И. В. Зуб

Государственный университет

морского и речного флота имени адмирала С. О. Макарова

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ПЛАНИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В СЕКЦИИ ДЗЮДО УНИВЕРСИТЕТА

Planning of training process in section of judo at University makes certain difficulties which are caused by the fact that trained on 1–2 courses wrestlers are obliged to attend classes on physical culture. To obtain a positive effect from physical education and training, an individual program is developed for each student, which allows to obtain the effect of positive feedback. The basic Foundation of special physical training and the ability to solve many tactical and technical problems is the General physical training. The duration of the competitive match is 4 minutes, therefore, the fight takes place in the zone of submaximal power, in the conditions of anaerobic energy supply. When switching to “Golden score”, the work is performed in the boundary zone between the submaximal power zone and the high power zone. For preparation of the wrestler for conducting a competitive duel, in the conditions of the anaerobic mechanism of power supply, at trainings attention is paid to development of special endurance.

Keywords: special endurance, anaerobic threshold, competitive duel, individualization of training process.

Занятия дзюдо, как и другими видами борьбы (самбо, вольная, греко-римская) развивают такие физические качества как скорость, сила,

координация, выносливость и гибкость, которые составляют основу физической подготовленности борца, способствуют решению тактико-технических эпизодов, возникающих в процессе поединка. Во время поединка проявляются в основном скоростно-силовые качества и специальная выносливость. Делать акцент на развитие какого-то одного качества не даст желаемого эффекта, так как наилучший результат возможен только при пропорциональном развитии всех физических качеств [1]. Степень готовности к соревновательной деятельности борца и надёжность его успешного выступления зависит не только от физической подготовленности, но и от психологической установки на результативность выступления. В процесс тренировки борцов традиционно включена как общая физическая подготовка (ОФП), так и специальная физическая подготовка (СФП).

Соревновательный поединок в дзюдо, согласно правилам соревнований, длится 4 минуты чистого времени. Тактический рисунок поединка состоит из атак и контратак. Для успешного проведения поединка кроме физических качеств важна тактильная чувствительность, позволяющая на уровне мышечных ощущений определять технические замыслы соперника и опережать его действия. Тактильная чувствительность развивается на тренировках при проведении учи-коми (подворотов) и отработке технических действия, когда борец чувствует напряжение мышц соперника, а многократное повторение этих движений откладывается в памяти.

Правила соревнований по дзюдо предусматривают ведения активных действий борцами. За пассивное ведение борьбы следует наказание «шидо», после третьего наказания борец дисквалифицируется. При активной работе в течение поединка обоих борцов, общее время поединка составляет 5–6 минут, если поединок не заканчивается досрочно чистой победой, когда одному из борцов даётся оценка «иппон» за проведенное техническое действие. При отсутствии явного преимущества одного из борцов, поединок продолжается в дополнительное время «Golden score».

Учитывая частые статические напряжения, при проведении броска или контратаки, можно предположить, что энергообеспечение мышечной работы во время поединка проходит в анаэробном режиме. При переходе поединка в «Golden score», мышечная работа проходит между аэробно-анаэробной транзитной зоной и анаэробной зоной. Работа в аэробно-анаэробной зоне интенсивности проходит при частоте сердечно-сосудистых сокращений (ЧСС) 170–180 уд/мин, что увеличивает энергетическую стоимость работы и рациональное использование имеющихся резервов организма [2]. С физиологической точки зрения работа, выполняемая борцами, находится в граничной зоне между зоной субмаксимальной мощности и зоной большой мощности.

В интенсивном режиме мышечной работы происходит резкое увеличение концентрации лактата в крови, что указывает на то, что спортсмен работает в анаэробной зоне или другими словами, борец достиг анаэробного порога. После основного времени поединка у борцов образуется кислородный долг, который в кратковременный перерыв между основным и дополнительным временем, который даётся на приведение в порядок кимоно, не компенсируется. В физиологии спорта различают две фазы компенсации кислородного долга: быстрая (алактатная) примерно 25% от кислородного долга и медленная (лактатная), которая в 30 раз медленнее, чем алактатная фаза. Без хорошей физической подготовленности борцу трудно восстановиться после основного времени поединка. Борьба в дополнительное время, кроме общего утомления, осложняется ещё тем, что высокое содержание лактата нарушает координационные способности борца, для победы техническим действием, борец должен обладать не только развитой специальной выносливостью, но и хорошо отработанной бросковой техникой. При тренировках, направленных на специальную выносливость, сердечно-сосудистая и мышечная системы борца адаптируются к работе в режиме кислородного долга. ЧСС во время поединка достигает до 200 уд/мин и более. Расход энергии во время поединка достигает в среднем 10–12 ккал/мин. В процессе тренировок энергозатраты, в зависимости от весовой категории, составляют 4000–6000 ккал. Интенсивная работа на тренировке, также увеличивает содержание лактата, что приводит к нарушению работы сократительного механизма внутри мышцы и оказывает отрицательное влияние на координационные качества борца, если в такие моменты давать задание на отработку технических действий, то такая тренировка, будет не эффективной [3].

В университете спортсмены, как и все обучающиеся на 1–2 курсах, обязаны посещать занятия по физической культуре, если образовательный процесс по данной дисциплине не включает элективный курс по видам спорта. На занятиях по физической культуре делается акцент на общую физическую или на профессионально-прикладную физическую подготовку. Тренер, зная планируемые нагрузки и их направленность на занятиях по физической культуре, вносит коррективы в планы тренировок. В дни, когда у обучающихся есть занятия по физической культуре, на тренировке не ставится задача по отработке технических действий. Учитывая теорию переносов, даются задания на развитие кондиционных качеств, так как не корректное планирование тренировочных нагрузок может привести к нулевой эффективности занятий. Для оптимизации тренировочного процесса ведется индивидуальное планирование нагрузок для каждого борца с учетом их антропометрических показателей и технического арсенала.

При планировании тренировочного процесса учитывается, что тренировка анаэробной направленности повышает силовые качества в

большой степени, чем эффективность функционирования анаэробных систем энергообразования. Кроме развития силовых качеств, анаэробная тренировка повышает эффективность мышечной деятельности. Тренировочные нагрузки анаэробной направленности могут быть обусловлены улучшением аэробных возможностей мышц [4]. Включение в тренировочный процесс заданий для развития лактатной выносливости позволит борцу вести поединок в условиях недостаточного поступления кислорода с накоплением лактата в мышцах. При интенсивном ведении поединка лактат начинает вырабатываться после 10–20 с работы и достигает максимальных концентраций в течение 60–180 с. Тактический рисунок поединка имеет определённый алгоритм — борьба за захват, подготовка броска и сам бросок, при проведении которого проявляются скоростные и скоростно-силовые качества («взрывная сила») борца. Скоростные качества проявляются во время поединка в трех формах: реакция на движущийся объект (опережение соперника в захвате, блокировка атаки), максимальный темп движения (подворот для броска, навязывание сопернику своей тактики борьбы, выведение соперника в удобное положение для броска), время выполнения движения (проведение броска или контрприема). «Взрывная сила» даёт возможность проводить эффективные атакующие и контратакующие действия технические действия. «Взрывная сила» борцов имеет отличие от её проявления в других видах спорта, так как в большинстве случаев при броске преодолевается не только вес соперника, но и его сопротивление. Развитие «взрывной силы» зависит от концентрации борца, его межмышечной координации. При планировании тренировок на развитие «взрывной силы» учитывается индивидуальная техника борца, для развития необходимых для этих действий мышечных групп. Скоростно-силовые качества в равной мере зависят как от силовых, так и скоростных качеств борца. От скоростно-силовых качеств зависит тактический рисунок поединка [5].

В период высокоинтенсивного ведения поединка, энергообеспечение происходит за счёт фосфатной системы, которая отличается очень быстрым ресинтезом АТФ (аденозинтрифосфат) из АДФ (аденозиндифосфат), однако она эффективна только в течение очень короткого времени. При акценте в тренировочном процессе на развитие одной из систем энергообеспечения, параллельно в работу включаются и другие системы, только вклад каждой из систем зависит от интенсивности и продолжительности физической нагрузки. Анаэробные механизмы энергообеспечения обеспечивают ресинтез АТФ при интенсивных и кратковременных физических нагрузках, но и аэробная система энергообеспечения также обеспечивает работоспособность мышечного аппарата при таких нагрузках. При целенаправленной аэробной тренировке в мышцах увеличиваются запасы гликогена и триглицеридов и происходит усиление процессов окисления жиров [4].

Для тренировки фосфатной системы используются упражнения, которые выполняются в быстром темпе и с большим усилием, к таким относятся упражнения с отягощениями, резиновыми амортизаторами, борцовским манекеном превышающем вес борца и отработка бросковой техники с партнером. Основной метод тренировки — интервальный. Упражнения выполняются в короткий промежуток времени с высокой интенсивностью, время интервалов отдыха постепенно сокращается, что увеличивает кислородный долг и содержание лактата в крови. Упражнения подбираются такие, чтобы по своей кинематике были схожи с соревновательными упражнениями. Продолжительность нагрузки и интенсивность выполнения определяют тип используемой энергетической системы [3, 6].

Для борьбы важна генетическая предрасположенность спортсмена, соотношение красных (волокна I типа) и белых (волокна II типа) волокон влияют на развитие физических качеств. Снабжение энергией белых мышечных волокон происходит за счёт анаэробного механизма энергообеспечения. Белые мышечные волокна максимально используются при проявлении скоростно-силовых качеств, что особенно важно не только для дзюдо, но и других видов борьбы. В тоже время в белых мышечных волокнах быстро наступает усталость, другими слова их хватает на подготовку броска и сам бросок. В свою очередь белые волокна делятся на два типа волокна типа IIa и IIb. Волокна типа IIa, обладают как высокой анаэробной способностью ресинтеза АТФ, так и высокой аэробной способностью. Волокна типа IIa поддерживают волокна типа I во время длительной работы на выносливость. Волокна типа IIb являются чисто анаэробными. Для подготовки борца к результативному проведению поединка тренировочный процесс строиться таким образом: 20% тренировок направлено на совершенствование фосфатной системы (скоростно-силовые тренировки), 25% тренировок направлено на повышение аэробной выносливости (кислородная система) и 55% — на совершенствование анаэробных возможностей (фосфатная и лактатная системы) [3].

«Эффективная тренировка, ведущая к высоким достижениям, возможна только при хорошем знании и правильном применении принципов энергообеспечения физической деятельности» [3, стр. 23].

В тренировку включаются акробатические упражнения, которые выполняются с высокой интенсивностью и с задержкой дыхания, в анаэробном режиме энергообеспечения. Акробатические упражнения (сальто, перевороты, кувырки, перекаты) развивают не только физические качества (координация, ловкость, скоростно-силовые, ориентация в пространстве, развитие вестибулярного аппарата), умение выполнять самостраховку при падениях, но и психологические качества необходимые борцам (смелость, решительность).

Для снятия эмоционального напряжения в тренировочный процесс включают игровые упражнения, наиболее распространённым из которых является игра на базе регби с использованием бросковой техники.

В тренировочный процесс, для оптимальной подготовки борца к соревновательной деятельности, включаются все компоненты общей и специальной физической подготовки, отработка технических действий. Ошибки в планировании тренировок и распределения нагрузок, отсутствие учёта переносов, не дадут ожидаемого эффекта.

Список литературы

1. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена. Основы теории и методики воспитания. М.: Советский спорт, 2009. 200 с.

2. Пашинцев В. Г. Физическая подготовка квалифицированных дзюдоистов к главному соревнованию года: монография. М.: Спорт, 2016. 208 с.

3. Янсен П. ЧСС, лактат и тренировки на выносливость: Пер. с англ. Мурманск: Издательство «Тулома», 2006. 160 с.

4. Брель Ю. И. Взаимодействие и адаптация систем энергообеспечения скелетных мышц при физических нагрузках // Проблемы здоровья и экологии. 2014. С. 47–53.

5. Станков А. Г. Индивидуализация подготовки борцов. М.: Воениздат, 1995. 240 с.

6. Пашинцев В. Г. Биологическая модель функциональной подготовки дзюдоистов: монография. М.: Советский спорт, 2007. 208 с.

Д. Д. Клочков, А. А. Борисов

Военный институт (инженерно-технический) Военной академии материально-технического обеспечения имени генерала армии А. В. Хрулёва

КЛАССИФИКАЦИЯ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ ПРОВЕДЕНИЯ ВФСК ГТО ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

In this article, the authors explore the problem of the lack of means of material support for the implementation of the standards of the FGC TRP by persons with disabilities and the possible variants of shells necessary for carrying out activities.

Keywords: logistics, TRP, athletes with disabilities

С развитием общества и повышением качества жизни больших слоев населения, все более актуальным становится вопрос интеграции в него лиц с ограниченными возможностями (ЛОВ). Это приводит к тому что необходимо развивать все сферы деятельности человека с учетом возможности участия в них ЛОВ.

В настоящий момент в Российской Федерации этому важному вопросу уделяется большое внимание, внедряются специализированные программы улучшения инфраструктуры, активно создаются специальные центры обучения, проводятся различные мероприятия для ЛОВ в том числе и спортивные. В связи с этим актуален вопрос привлечения ЛОВ к выполнению нормативов Всероссийского спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Однако есть множество вопросов по разработке нормативов и главное материально-техническому обеспечению, позволяющему ЛОВ выполнять эти нормативы в связи с их физическими особенностями. Следовательно, существует необходимость уделить особое внимание разработке технических средств, позволяющих ЛОВ принимать активное участие в ВФСК ГТО.

История профессионального спорта среди инвалидов имеет достаточно большой опыт, первые параолимпийские игры были проведены в 1960 году. Это событие имело очень важную роль в пропаганде здорового образа жизни как среди ЛОВ, так и среди всего населения (Рисунок 1). На данный момент в Российской Федерации вопросу профессионального спорта для инвалидов уделяется большое внимание, и именно поэтому российская сборная заняла 3-е место на летних параолимпийских играх в 2012 году и 1-ое место на зимних играх в 2014 году [1].

Если профессиональный спорт среди инвалидов и ЛОВ находится на достаточно высоком уровне, то вот с любительским спортом существует еще достаточно много проблем. Поэтому министерство спорта России приказом от 12 февраля 2019 года № 90 утвердило нормативы испытаний (тестов) ВФСК ГТО для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. В дополнение к этому приказу Министром спорта России, 30 апреля 2019 года, были утверждены методические рекомендации по организации и выполнению нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Так же 28 июня 2019 года Минспорт России направило инструктивное письмо № исх-03-1-13/6760, с рекомендованным временным порядком работы центров тестирования по учёту результатов выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, предоставлению к награждению знаками отличия комплекса ГТО для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья [2].

Но несмотря на всю проделанную работу обострилась проблема отсутствия возможности участия ЛОВ в выполнении нормативов и тестов в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» из-за отсутствия у организаторов материально-технического обеспечения.

Все средства материально-технического обеспечения инвалидов мы предлагаем классифицировать и объединить в три основные группы (Таблица 1):

1. Средства для выполнения упражнений;
2. Средства для обеспечения потребностей инвалидов;
3. Средства, направленные на безопасность при выполнении упражнений.

Первая группа предназначена для оснащения окружающей инвалида среды собственно для выполнения двигательных действий упражнения [3]. К таким средствам относятся спортивные кресла-коляски для различных упражнений, средств протезной техники для лиц перенесших ампутации конечностей, средства звуковой и пространственной ориентировки для незрячих спортсменов и другие приспособления.

Вторая группа включает в себя оснащение сооружений спортивного назначения устройствами (приспособлениями) для доставки (перемещения) спортсмена-инвалида непосредственно к месту выполнения нормативов [4]. Здесь прежде всего имеются в виду различные подъемники, тележки, лонжи, и т. п. для перемещения инвалида с поражениями опорно-двигательной системы в бассейн, места легкоатлетических упражнений, на гимнастические снаряды и другие устройства.

В качестве примеров необходимых для проведения ГТО среди инвалидов могут быть использованы: платформа подъемная для инвалидов-

колясочников — предназначена для подъема и спуска людей в креслах-колясках, как по лестничным маршам, так и в ландшафтно-парковых зонах с рельефной местностью.

Таблица 1. Оборудование, требующее распространения для интеграции в общество ЛОВ

Средства первой группы	Комплексы для инвалидов-колясочников	
	Тренажеры для людей с разными степенями инвалидности, для разных групп мышц	
	Спортивные коляски, вертикализаторы и протезы	
Средства второй группы	Пандусы, подъемники и т. п.	
Средства третьей группы	Страховочные лонжи, паралоновые ямы, маты и т. п.	



Рис. 1. Церемония открытия первых параолимпийских игр

Третья группа — это страховочные приспособления (гимнастические маты, защитные сетки, страховочные лонжи, поролоновые ямы для приземлений и др.) [5]. Они размещаются там и тогда, где и когда возможны падения занимающихся, выход за зону безопасности в связи с превышением оптимальной скорости перемещения.

Подвесная тележка на тросах, концы которых связаны с блоками, размещенными на монорельсах. Многие из них являются очень дорогостоящими и поэтому могут быть вряд ли внедрены в практику в ближайшее время.

Также следует отметить большой вклад волонтеров в проведение такого рода мероприятий, так как он позволит снизить негативные факторы недостатка материально-технической обеспеченности, однако они должны иметь достаточную квалификацию для работы с ЛОВ и уметь пользоваться материально-техническими средствами для инвалидов [6].

В заключение подчеркнем, что оснащение материально техническими, а также обученным персоналом для выполнения нормативов ГТО среди ЛОВ, позволит обеспечить реальную доступность организации и проведения работы с инвалидами и поднять на новый качественный уровень социальной интеграции данной категории населения России.

Список литературы

1. Ачкасов Е. Е. Инструктор здорового образа жизни и Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [Текст] / учеб. пособие / Е. Е. Ачкасов, Е. В. Машковский, С. П. Левушкин. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016. 87 с.: ил.

2. Методические рекомендации по организации и выполнению испытаний (тестов), Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). [Электронный ресурс] URL: <http://www.gto.ru/files/uploads/documents/58edf3206867a.pdf>. (дата обращения: 25.09.2019).

3. Ачкасов Е. Е. Сборник нормативно-правовых документов по реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [Текст] / Е. Е. Ачкасов, Е. В. Машковский, О. Б. Добровольский. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016. С. 157–160.

4. Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО): Проект постановления Правительства Российской Федерации. [Электронный ресурс] URL: <http://www.minsport.gov.ru/upload/iblock/ad0/ad0f890cf571a72dd8d308599924c92f.pdf>. (дата обращения 25.09.2019 г.).

5. Об утверждении порядка организации и проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 28 января 2016 г. № 54. [Электронный ресурс] URL: <http://www.minsport.gov.ru/upload/iblock/047/047021dead74d3167f1679a56da378ae.pdf>. (дата обращения 25.09.2019 г.).

6. Об утверждении порядка создания центров тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и положения о них: Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 21 декабря 2015 г. № 1219. [Электронный ресурс] URL: <http://www.minsport.gov.ru/upload/iblock/790/790bd2591c9e37789020d42894f4f415.pdf>. (дата обращения 26.09.2019 г.).

Т. Е. Ковшура, Е. О. Ковшура, З. Н. Власова

Санкт-Петербургский технологический институт (технический университет)

ОПТИМИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА КАК ФАКТОР УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТА

The problem of an increase in the effectiveness of occupations by physical culture in the higher educational institutions is immediate in recent years. This is connected with worsening in the health of contemporary young people, which appears as a result the diseases of those transferred by the inheritance, the poor ecology, not rational nourishment, the low-mobility means of life, stresses. Therefore in this article we propose the way of the optimization of the training process of students.

Keywords: health; student; instructor; physical culture and sport; training process; fitness.

Здоровье человека является фундаментом для самореализации в профессиональной и социальной жизнедеятельности. Только здоровый человек может выдержать такой ускоренный ритм жизни.

Научный прогресс, с одной стороны, значительно улучшил условия жизнедеятельности человека, создавая все новые и новые технические возможности, а с другой стороны, уменьшил долю использования физического труда, что в свою очередь привело к снижению двигательной активности. Однако, это не снизило требований к физической подготовленности работников различных профессий, а лишь изменило задачи данной подготовки, которые обеспечили бы надежность и успешность профессиональной деятельности.

Учеными установлено, что здоровью населения в настоящее время угрожают такие факторы как: употребление спиртных напитков, курение, неправильное питание и низкая физическая активность. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) лишь 8,7% населения не имеют вредных привычек, стараются придерживаться здорового питания и занимаются физической подготовкой.

Основной задачей профессионально-прикладной физической подготовки студентов вуза является использование знаний и средств физической культуры, а также формирование личности специалиста с высокой мотивацией в определенной профессиональной деятельности,

Занятия физической культурой и спортом, направленные на повышение адаптационных возможностей организма, сохранение здоровья, профилактики различных заболеваний, искоренения вредных привычек,

могут обеспечить молодым специалистам надежность и успешность в профессиональной деятельности [1].

Известно, что физические оздоровительные тренировки становятся показателем активной жизненной позиции и являются инструментом к достижению высоких результатов в профессиональной деятельности. Исходя из этого, следует, что основной задачей по привлечению молодых людей, в особенности студентов специальной медицинской группы, является привлечение их к периодическим занятиям физической культурой через повышение мотивации к данному виду деятельности.

Решающим аспектом учебного процесса студентов специальной медицинской группы в области физической культуры является целенаправленное формирование глубоких знаний, убеждений и устойчивых привычек постоянно заботиться о своем здоровье, развитие потребности в использовании специальных средств для устранения отклонений в состоянии здоровья, физическом развитии и функциональном состоянии организма. Результатом этого образования должно стать создание устойчивой мотивации к здоровому и продуктивному стилю жизни, формирование потребности в физическом самосовершенствовании.

В начале 2018/19 учебного года, после прохождения медицинского осмотра было выявлено, что здоровье студентов, поступивших на 1 курс Санкт-Петербургского Технологического института (технического университета) (СПбГТИ (ТУ)) значительно хуже, чем 5 лет назад. Среди обучающихся, на первом курсе в 2014 году, в специальную медицинскую группу было определено 20% студентов, в подготовительную 12%, в основную 68%. В то время как в 2018 году, в специальную медицинскую группу было зачислено 32 % студентов, в подготовительную группу 27%, из которых 18% студентов освобождены от бега и сдачи нормативов и лишь, 41% студентов — в основную группу.

В связи с полученными медицинскими показаниями студентов, нами были определены направления работы по оптимизации учебного процесса по физической культуре с целью повышения мотивации к занятиям и улучшения качества жизни:

- разработка рабочих программ по фитнесу, баскетболу и футболу;
- повышение квалификации преподавателей в связи с внедрением новых форм физической культуры в учебный процесс студентов;
- привлечение студентов старших курсов к проведению различных частей занятия по физической культуре (инструкторская практика);
- совершенствование теоретической подготовки преподавателей и студентов.

В связи с введением в учебный процесс студентов вузов модуля «Элективные курсы по физической культуре и спорту» у преподавателей появилась возможность использовать современные средства физической

культуры в рамках учебного расписания студентов, которые доступны и вызывают наибольший интерес [2]. Поэтому среди студентов Санкт-Петербургского Технологического института, было проведено анкетирование, которое показало, что наиболее востребованными видами физкультурной деятельности большинством студентов 1 курса (565 чел.) являются — фитнес, баскетбол и футбол.

Причем, 95% девушек выбрали фитнес, а юноши и небольшая часть девушек, предпочли игровые виды спорта. В рамках фитнеса было предложено студентам заниматься оздоровительной аэробикой, степ — аэробикой, на фитболах, кроссфитом. Такие занятия повышают функциональные возможности организма, развивают координационные способности, регулируют обмен веществ, в частности, жировой обмен, снимают стресс.

В подготовительной части занятия одной из систем фитнеса, использовались базовые шаги оздоровительной аэробики в сочетании с движениями рук не сложной координации. В этой части урока решается задача втягивания в предстоящую работу. Основная часть урока направлена на развитие кардиореспираторных возможностей организма занимающихся. Ее длительность может составлять от 15 до 45 минут. Это связано с тем, что лишь после 20 минут интенсивной работы начинается энергообеспечение занимающегося за счет жирового обмена, что способствует снижению веса. По окончании кардионагрузки начинается силовая часть занятия, продолжительность, которой составляет не более 20 минут, во избежание снижения интенсивности. Проработку мышц начинают с крупных (мышцы живота, спины, ягодичные, мышцы бедра) и постепенно переходят к мелким. В заключительной части занятия использовались упражнения стретчинга. Особое внимание было обращено на растягивание работавших мышц. Это необходимо для и выведения из них продуктов распада и релаксации.

Выполнение танцевальных движений под музыку способствовало повышению эмоционального фона занятий, а применение спортивного инвентаря (степ-платформы, мячи, гантели) служило для увеличения нагрузки.

Студенты, избравшие спортивные игры, баскетбол и футбол, во время занятий овладевали техникой и тактикой спортивных игр. Они учились взаимодействовать с игроками своей и чужой команды, подчинять свои интересы интересам команды. Однако, в первую очередь, эти занятия оказывали положительное воздействие на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, также на развитие координации.

По окончании учебного года 87% опрошенных студентов случайной выборки изменили свое отношение к занятиям физической культурой в лучшую сторону. 58% респондентов отметили улучшение в состоянии здоровья, а 30% — повысили свою успеваемость.

На наш взгляд введение в учебный процесс модуля «Элективные курсы по физической культуре и спорту» таких видов деятельности как: фитнес, баскетбол, футбол — разнообразило средства учебного процесса, способствовало овладению новыми двигательными навыками из различных видов спорта, повышения интереса к занятиям. Интерес явился побудительным мотивом к практическим занятиям по физической культуре и за достигнутыми результатами [3].

Проведение практических занятий с использованием различных форм физической подготовки предполагает владение преподавателями различными системами и видами спорта, поэтому современному педагогу высшего учебного заведения необходимо обладать разносторонней физической подготовкой [4, 5].

С этой целью на кафедре физического воспитания СПбГТИ (ТУ) были проведены с преподавателями методико-практические занятия и открытые уроки по фитнесу.

Среди преподавателей кафедры появилась здоровая конкуренция, которая в свою очередь способствовала более качественной подготовке педагога, так как одни и те же студенты посещают занятия у разных преподавателей, по причине не стабильного расписания занятий, и могут оценить степень профессионализма каждого из них.

Педагог, привлекающий студента к проведению различных частей занятия, повышает его самооценку и значимость в глазах занимающихся.

С целью оптимизации учебного процесса на кафедре проводится большая работа по совершенствованию теоретической подготовки студентов. В связи с этим предъявляются повышенные требования к преподавателям, ведущим лекционные занятия с использованием современных информационных технологий. Для проведения лекций используются аудитории института, оснащенные современной техникой.

Использование мультимедийной связи «студент-преподаватель» способствует обеспечению учебного процесса необходимыми теоретическими и методико-практическими материалами, совместному решению познавательных задач. Студент, имеющий соответствующую мотивацию и получивший знания в области воздействия физических упражнений на организм человека, будет более целенаправленно заниматься и по возможности применять полученные знания в повседневной жизни.

Выше сказанное свидетельствует о том, что роль педагога вуза является ведущей в приобщении учащихся к занятиям различными формами физических упражнений и созданию потребности в здоровом образе жизни.

Помимо этого, немаловажную роль играет материально-техническое обеспечение учебного процесса по физическому воспитанию, которое способствует более качественному проведению занятий.

Список литературы

1. Ильинич В. И. Физическая культура студента: учебник / Под ред. В. И. Ильинича. М.: Гардарика, 2000. С. 351–363.
2. Ковшура Т. Е. Использование нетрадиционных видов физической культуры для подготовки студентов к выполнению нормативов комплекса ГТО / Т. Е. Ковшура, Е. О. Ковшура, З. Н. Власова / European Social Science Journal (Европейский журнал социальных наук). 2018. №12. С.345–350.
3. Венгерова Н. Н. Компетентностный подход в реализации профессионально-прикладной физической подготовки студентов медицинского вуза / Н. Н. Венгерова, В. П. Иващенко. Электронный научный журнал (Педагогические науки). Москва: АР-Консалт, 2015. №2 (2). С. 366–371.
4. Евсеев Ю. И. Физическая культура: учебник / Ю. И. Евсеев. Ростов-на-Дону: Феникс, 2003. С. 302–308.
5. Ковшура Е. О. Оздоровительная классическая аэробика: учебное пособие / Е. О. Ковшура. Ростов н/Д: Феникс, 2013. 167 с. : ил. (Высшее образование) ISBN 978-5-222-20119-0

УДК 796.342:796.06

С. А. Кузьмина

*Санкт-Петербургский государственный
технологический институт (технический университет)*

СТУДЕНЧЕСКАЯ ТЕННИСНАЯ ЛИГА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, ОСНОВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ И ПУТИ РАЗВИТИЯ

The article contains the activities of the St. Petersburg Tennis Student League. Involvement of students in the process of preparation and carrying out competitions. Use of information technologies in the process of training students-athletes.

Keywords: students; sport; tennis; competition; management; logistics; IT-technology.

В 2012 году создана Региональная физкультурно-спортивная общественная организация «Студенческая теннисная лига Санкт-Петербурга» (СТЛ СПб), целями и задачами которой являются:

- популяризация здорового образа жизни среди молодежи;
- развитие и популяризация студенческого тенниса;
- патриотическое воспитание молодежи средствами физической

культуры и спорта;

- координация оздоровительной, спортивной, финансово-экономической и деятельности студенческих теннисных клубов Санкт-Петербурга;

- совершенствование организационных основ Санкт-Петербургского студенческого тенниса, развитие и укрепление международных спортивных связей, а также представление и защита общих имущественных интересов студенческих теннисных клубов России;

- оказание помощи высшим учебным заведениям в проведении турниров, повышении квалификации тренеров;

- выявление лучших команд, игроков и тренеров России среди студенческих команд;

- совершенствование организационно-методических основ подготовки спортсменов;

- укрепление и развитие связей с российскими, иностранными и международными некоммерческими организациями, и объединениями.

Предметом деятельности Лиги являются:

- защита прав членов Лиги;

- представление интересов членов Лиги в отношениях с третьими лицами;

- организация и проведение Всероссийских соревнований по теннису среди студенческих спортивных клубов, проведение конкурсов, турниров для перспективной молодежи, ветеранов студенческого тенниса;

- участие в Международных соревнованиях по теннису среди студенческих спортивных клубов;

- подготовка теннисистов в команды мастеров и сборные команды России, в том числе для участия в универсиадах;

- организация в установленном порядке спортивных лотерей и иных мероприятий подобного рода, непосредственно связанных с теннисными соревнованиями, проводимыми под эгидой Лиги;

- изготовление памятной, официальной, наградной и иной атрибутики с символикой Лиги;

- обеспечение членов Лиги техническими средствами обучения, учебными пособиями, методической литературой, бланочной документацией;

- организация и проведение для членов Лиги семинаров, научно-практических конференций и деловых встреч;

- организация системы подготовки судей;

- взаимодействие с аналогичными объединениями, обществами и неправительственными организациями Санкт-Петербурга и зарубежных стран, участие в отечественных и международных выставках, семинарах, конференциях и иных мероприятиях;

- осуществление издательской деятельности, в том числе издание нормативной и учебной литературы в соответствии с целями.

За прошедшие семь лет совместно со Спорткомитетом города и СТЛ СПб ежегодно проводились командные Чемпионаты ВУЗов и Универсиада Санкт-Петербурга.

В 2014 году с 11 мая по 11 июня проводилась IV Летняя Универсиада Санкт-Петербурга среди студентов высших учебных заведений по теннису, целями которой являлись:

- формирование позитивных жизненных установок у студентов и азов здорового образа жизни;
- укрепления спортивных традиций в высших учебных заведениях Санкт-Петербурга (далее — ВУЗах) и совершенствование качества учебно-тренировочной работы;
- популяризации вида спорта - тенниса.

Основные задачи Универсиады:

- привлечение студентов ВУЗов к регулярным занятиям по дисциплине «Физическая подготовка» и к участию в спортивных мероприятиях;
- повышение спортивного мастерства студентов и уровня их физической подготовленности;
- выявление сильнейших теннисистов для формирования спортивных сборных команд ВУЗов Санкт-Петербурга для участия в соревнованиях всероссийского и международного уровня.

Все матчи IV Летней Универсиады по теннису проводились на кортах Санкт-Петербургского государственного Лесотехнического университета им. С. М. Кирова.

Членами команды ВУЗа имели право быть студенты, аспиранты, интерны, клинические ординаторы очной (вечерней) формы обучения не старше 28 лет.

Студенты, находящиеся в академическом отпуске, имели право выступать в соревнованиях за учебные заведения, студентами которых они являются. Основанием для этого было предоставление выписки из приказа ВУЗа.

Команда, заявившая для участия в Чемпионате спортсмена, не являющегося студентом данного учебного заведения, дисквалифицировалась. На регистрации член команды должен был иметь при себе заявку, документ, удостоверяющий личность, а также документы, подтверждающие его принадлежность к ВУЗу: зачетная книжка и/или студенческий билет, оформленный в установленном порядке для студентов очной формы обучения.

К участию в соревнованиях допускались члены команды ВУЗов независимо от гражданства.

От ВУЗа к участию в Универсиаде допускалась только одна команда.

На матч допускалась команда ВУЗа при полном присутствии участников встречи в назначенное время. Если не выполнялось это условие, то присваивалось поражение в данной встрече. Состав команды на указанный в расписании матч утверждался за 1 час до начала встречи.

Команда не допускалась к участию в Универсиаде при нарушении регламента. Состав команды: 3 мужчины и 3 женщины.

Соревнования проводились в командном зачете. Универсиада проводилась по олимпийской системе с розыгрышем всех мест. Все встречи проводились из двух сетов, третий — «тай-брейк». Посев производился по результатам прошедшего года (и далее по годам — по результатам предыдущего года).

В первую группу входили 8 команд, набравших наибольшее количество очков по результатам предыдущего года. Последнее место в первой группе занимала команда, набравшая большее количество очков во второй группе по итогам предыдущего года, а команда, набравшая наименьшее количество очков в первой группе переходила на первое место во вторую группу, где количество команд не ограничено.

При равенстве очков 3:3 игралась пара (по выбору капитана команды: женская пара; мужская пара или смешанная пара). Командное место определялось по наибольшей сумме набранных очков [1].

В первой группе принимали участие: Политехнический университет Петра Великого (СПбГПУ), Государственный Лесотехнический университет им. С. М. Кирова (СПбГЛТУ), Северо-Западный институт управления - филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации (СЗИУ РАНХиГС), Национальный исследовательский университет информационных технологий, механики и оптики (СПбНИУ ИТМО), Государственный экономический университет (СПбГЭУ), Университет при Правительстве РФ (СПбГУПРФ), Государственная Химико-фармацевтическая академия (СПХФА), Государственный университет (СПбГУ). Во второй группе участвовали: Государственный электротехнический университет «ЛЭТИ» имени В. И. Ульянова (Ленина) (СПбГТЭУ (ЛЭТИ)), Петербургский государственный университет путей сообщения императора Александра I (ПГУПС), Государственный институт кино и телевидения (СПбГИКиТ), Государственный Архитектурно-строительный университет (СПбГАСУ), Государственный технологический университет растительных полимеров (СПбГТУРП), Государственный морской технический университет (СПбГМТУ), Государственный Технологический институт (Технический университет) (СПбГТИ(ТУ)), Горный университет (СПГУ), Государственный торгово-экономический университет (СПбГТЭУ), Государственный университет телекоммуникаций им. проф. М.А. Бонч-Бруевича (СПбГУТ),

Государственный институт культуры (СПбГИК), Университет водных коммуникаций (СПбГУВК), Университет промышленных технологий и дизайна (СПбГУПТД), Первый Санкт-Петербургский государственный медицинский университет имени И.П. Павлова (ПСПбГМУ), Гуманитарный Университет Профсоюзов (СПбГУП), Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта (НГУФКСиЗ).

Благодаря созданной СТЛ СПб, Санкт-Петербург имеет право посылать на Всероссийскую Универсиаду ни одну, а две команды по теннису. Первая команда ВУЗа — победителя Чемпионата города среди высших учебных заведений, а вторая команда — сборная из лучших студентов — членов Студенческой теннисной лиги Санкт-Петербурга.

Наряду с командными соревнованиями проводились студенческие турниры в личном зачете.

В 2015 году Санкт-Петербургский государственный Технологический институт (технический университет) вступил в СТЛ СПб. Так как уровень спортивной подготовки у студентов-теннисистов-технологов не позволяет выступать на высоком уровне, то команда выступает во второй группе. Благодаря членству в этой организации у студентов появилась возможность бесплатно тренироваться на открытых кортах с мая по октябрь, т.к. у нашего института нет своих подобных спортивных сооружений.

Администрация СПбГТИ(ТУ) с 2018 года арендует крытые корты рядом с общежитиями с октября по май, и это сразу сказалось на результате — с 8 места во второй группе в 2015 году студенты СПбГТИ(ТУ) стали третьими в 2019 году.

Учебный процесс по дисциплине «Физическая подготовка. Элективные курсы» подразумевает большое количество часов как на самостоятельную работу, так и на теоретический раздел. Предлагая студентам тематику реферативных и аналитических работ, преподаватели кафедры физического воспитания СПбГТИ(ТУ) ориентируются на те специальности, которые студенты получают в данном ВУЗе.

Пути развития СТЛ СПб руководство видит в привлечении студентов различных ВУЗов не только в соревновательную деятельность, но и в использовании своих знаний по основным специальностям в развитие и применение в спортивных мероприятиях и подготовке спортсменов.

Так, студентов экономических специальностей мы предполагаем привлекать к применению знаний спортивного менеджмента, рекламы и логистики в проведении соревнований СТЛ СПб. Студенты IT-специальностей помогают разрабатывать индивидуальное программное обеспечения для тренировочного процесса спортсменов.

В настоящее время у студентов проявляется интерес к специальностям, относящимся к индустрии спорта и это связано с развитием международного

рынка услуг в области спортивного бизнеса. Интерес к спорту возрастает у журналистов, рекламодателей и инвесторов. Международное спортивное сообщество высоко ценит роль России в организации и проведении крупных международных спортивных мероприятий.

Менеджер спортивного клуба — человек, отвечающий за спортивное направление деятельности и выполняет такие задачи, как:

- работа со спортивными секциями (анализ, создание или помощь в создании), сопровождение их деятельности;
- работа со сборными командами (поддержка, консультирование, поиск менеджеров и спонсоров сборных команд и работа с ними);
- работа по организации сотрудничества со студенческими лигами по разным видам спорта [2].

Деятельностью по управлению инновационными процессами в физкультурно-спортивной организацией занимается инновационный менеджмент. Разнообразен спектр инноваций и может быть классифицирован по следующим параметрам: сферам деятельности, уровню новизны, технологическим, по степени распространения и др. [3].

Логистика в спорте требует применения современных инновационных логистических технологий.

Необходимо следовать правилам спортивной логистики для того, чтобы организация спортивных мероприятий была максимально эффективна.

Необходимо учитывать географию, специфику видов спорта, уровень проводимого мероприятия.

Требуется осуществлять планирование, организацию. Используется командная работа, технические навыки и оперативная реакция на возникновение различных ситуаций.

В соответствии со всеми специфическими требованиями нужно организовать эффективный и точный процесс доставки необходимого оборудования и инвентаря.

Необходимо учитывать возможные форс-мажорные обстоятельства [4].

Современные информационные технологии широко применяются для совершенствования качества и доступности оздоровительных и спортивных программ для эффективной физической подготовки, что особенно важно для студентов образовательных учреждений, так как двигательная активность является основой здорового образа жизни.

Разработка WEB-приложения для формирования индивидуальных программ спортивных тренировок с учетом уровня физической подготовки и состояния здоровья пользователя является экономически обоснованной и социально значимой задачей.

Для формирования индивидуальных программ спортивных тренировок WEB-приложение включает три уровня: интерфейсный компонент, сервер баз данных и сервер приложений. Информационное обеспечение приложения

является настраиваемым на различные спортивные направления и комплексы упражнений, такие как спортивная аэробика, функциональные тренировки, теннис и другие, а также включает базу данных пользователей, уровней физической подготовки и критериев состояния здоровья, видов тренировок [5].

Спортивные студенческие лиги являются эффективным инструментом популяризации студенческого спорта, так как их деятельность позволяет привлечь и значительно увеличить интерес общественности к студенческому спорту. В настоящее время в России существует 14 студенческих лиг по различным видам спорта. В целях усовершенствования работы лиг ведётся планомерная работа по их расширению и модернизации. Госдума приняла закон о студенческих спортивных лигах 29 марта 2018 года.

Организация деятельности по созданию студенческих спортивных лиг и их развитие является одним из приоритетных направлений работы Российского студенческого спортивного союза как правопреемника студенческого добровольного спортивного общества «Буревестник».

Список литературы

1. Кузьмина С. А. Регламент проведения студенческого теннисного тура / С. А. Кузьмина. СПб.: СПб ГТИ(ТУ), 2015. 133 с.
2. Кривобокова А. А. Менеджмент в студенческом спорте. Сборник статей к III Международной студенческой научно-практической конференции «Экономика и менеджмент» 2–3 апреля 2018 г. СПб., 2018. С. 204.
3. Селиверстова А. А., Тарабанько Д. Д. Менеджмент в спорте. Сборник статей к IV Международной студенческой научно-практической конференции «Экономика и менеджмент» 24–25 апреля 2019 г. СПб., 2019. С. 258.
4. Сухарева Е. А. Логистика как инструмент эффективной организации спортивных мероприятий. Сборник статей к IV Международной студенческой научно-практической конференции «Экономика и менеджмент» 24–25 апреля 2019 г. СПб., 2019. С. 322.
5. Паукин О. А., Новожилова И. В., Кузьмина С. А. Разработка WEB-приложения для формирования индивидуальных программ спортивных тренировок студентов. Сборник статей к научно-практической конференции «Неделя науки — 2018 «Технологии и инновации»». 2–5 апреля 2018 г. СПб.: СпбГТИ (ТУ), 2018. С.347.

Н. В. Курова, Т. Н. Бахтина, А. Э. Сингуринди

*Санкт-Петербургский государственный
лесотехнический университет имени С. М. Кирова*

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ, КАК ФАКТОР СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ СПбГЛТУ

The article presents the information on SPbFTU students health. The causes of the students health problems are determined for the period of their study in the university. The ways of healthy lifestyle components formations are described.

Keyword: physical development, functional preparedness, health, healthy lifestyle, medical control, students.

По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье — это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней. Здоровье является одним из основных компонентов здорового образа жизни (ЗОЖ). По мнению Ю. В. Науменко здоровый человек — это человек, способный не только благополучно существовать в рамках данной культуры, но и поддерживать ее своей непосредственной жизнедеятельностью [6].

Понятие здоровый образ жизни ориентирует личность на формирование, сохранение и укрепление как индивидуального, так и общественного здоровья. Это включает в себя двигательную активность, регламентированный режим дня с рациональным питанием, отказ от вредных привычек, социальное благополучие и т.д. Кроме того, образ жизни студентов должен быть позитивно мотивирован, что является актуальным для студенческой молодежи [1,2,3].

При поступлении в вуз, в связи со сменой деятельности и процессом адаптации к ней, студенты испытывают высокую психофизиологическую нагрузку на все системы организма. Кроме того, недостаток двигательной активности вызывает развитие детренированности всех систем организма, что способствует повышению утомляемости и снижению трудоспособности обучающихся. Вместе с тем, все возрастающие требования к уровню подготовки специалистов, обусловленные увеличением потока научной информации, внедрением инновационных образовательных технологий приводят к перегрузке студентов. В результате истощаются адаптационные резервы всех систем организма обучающихся и возрастает вероятность заболеваний.

И. Р. Шагина, изучая влияние учебного процесса на здоровье студентов, обосновала, что ухудшение здоровья напрямую зависит от

наследственных предрасположенностей к патологиям, однако, активация этого обусловлена влиянием образа жизни. За период обучения в вузе здоровье студентов объективно ухудшается и к моменту окончания только 20% выпускников считаются практически здоровыми [5,7].

Проведенные исследования, поступающих в СПбГЛТУ, по динамике заболеваний свидетельствуют об увеличении количества студентов, имеющих хроническую патологию, которая выявляется еще в школьные годы. Из года в год четко прослеживается тенденция к росту заболеваемости. Вовремя обучения в университете, чаще всего, студенты обращаются к врачу с острыми респираторно-вирусными инфекциями (ОРВИ), ангинами, бронхитами и тонзиллитами. Особенно эти простудные заболевания обостряются в осенне-зимний период. Структура хронических нозологических форм складывается следующим образом: высока распространенность заболеваний сердечно-сосудистой системы (нарушение сердечного ритма, вегето-сосудистая дистония и гипотония), опорно-двигательного аппарата, заболевания органов дыхания (в основном бронхиальная астма), высок уровень глазных болезней (миопия высокой степени), а также распространенность расстройств желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы, болезней крови и, к сожалению, онкологических заболеваний [4]. Важно, что рост заболеваемости у студентов значительно снижает эффективность учебного процесса, что в дальнейшем может негативно сказаться на будущей профессиональной деятельности молодого специалиста. Кроме того, отрицательное влияние на здоровье оказывают специфические особенности образа жизни студентов, такие как: чтение и подготовка к занятиям по ночам, поздние ужины перед сном, проблемы в личной жизни, недостаточное нахождение на свежем воздухе и присутствие вредных привычек.

Важный аспект студенческой жизни полноценное и рациональное питание, но, как показали исследования, только незначительная часть студентов ЛТУ соблюдают этот режим. Основная часть студенчества питается «перекусами» или на ходу — в сухоматку 1–2 раза в день, но максимальный прием пищи происходит обычно в вечерние часы. У современных студентов вредные привычки связаны со стрессами, сложностью учебной программы, обусловленной внедрением новых инновационных технологий, отсутствием условий быта и налаженного режима отдыха после напряженной работы по освоению современных программ. Профилактические действия для снятия утомления или использование активных форм отдыха для восстановления применяет незначительная часть обучающихся. Подавляющее число студенческой молодежи в университете, в большей степени, предпочитают использовать пассивные формы отдыха. В свое свободное время они обычно общаются в социальных сетях, играют в компьютерные игры, слушают музыку,

просматривают фильмы. Но, перечисленные методы релаксации, предпочитаемые студентами для компенсации нервных и психических затрат, явно недостаточны для благополучной учебы в вузе. Как видно их перечисленного выше, полностью отсутствует двигательная активность, занятия физической культурой и спортом.

Таким образом, ценностные ориентации по соблюдению здорового образа жизни, еще не получили должного места у студенческой молодежи СПбГЛТУ. Здоровый образ жизни не является нормой для большинства студентов. Они не соблюдают режим дня, неправильно питаются, не проявляют необходимую в их возрасте двигательную активность. А это только часть составляющих здорового образа жизни. Снимают стрессы, чаще всего, посредством вредных привычек: таких как алкоголь, курение и наркомания. Плохое здоровье негативно отражается и на способностях студентов ЛТУ быть устойчивыми к факторам внешней среды, а также быть работоспособными и конкурентоспособными в условиях выбранной профессиональной деятельности. Следовательно, в период обучения в университете необходимо стимулировать и активизировать влияние факторов, оказывающих положительное влияние на состояние здоровья студентов и нейтрализовать действие факторов, пагубно влияющих на их здоровье.

Для этого необходимо создать информационную, пропагандистскую систему повышения уровня знаний студентов о влиянии факторов риска на здоровье и возможности их снижения. Человек получает через информацию необходимые знания, в той или иной степени влияющие на поведение и, следовательно, на образ жизни. Для этого можно использовать видеоролики, плакаты, постеры, рефераты, а также публичные выступления перед студентами.

Кроме того, нужны меры по снижению распространения и потребления табачных изделий и алкоголя. Необходима профилактика и информация о вреде потребления наркотиков и наркотических средств, негативно влияющих на здоровье. В ЛТУ со студентами проводится обучающая, воспитательная и просветительская деятельность, направленная на формирование навыков укрепления здоровья и его охраны, создание мотивации для ведения здорового образа жизни, а также к повышению двигательной активности. Кроме того, активный образ жизни студентов должен сопровождаться доступностью всех видов оздоровительной деятельности.

Таким образом, изучение состояния здоровья студентов в вузе, факторов его обуславливающих, забота о здоровье и его сохранении у обучающихся отождествляет не только медицинский аспект, но и социальный, а также определяет одну из приоритетных задач вузовского образования.

Список литературы

1. Бабина В. С. Проблема здоровья студенческой молодежи // Молодой ученый. 2015. №11. С. 572–575.
2. Бароненко В. А., Рапопорт Л. А. Здоровье и физическая культура студента / Учебное пособие для студентов средних профессиональных заведений 2-е изд., перераб. М: Альфа-М: ИНФРА-М, 2010. 336 с.
3. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. М.: Изд-во: Гардарики, 2007. 224с.
4. Курова Н. В., Зотов В. Ф. Анализ физического состояния здоровья студентов СПбГЛТУ в 2016-2017 учебном году / Сборник научных трудов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Стратегические направления реформирования вузовской системы физической культуры. СПб.: Изд-во Политех.ун-та, 2017. С. 255–261.
5. Меерманова И. Б., Койгельдинова Ш. С. Ибраев С. А. Состояние здоровья студентов, обучающихся в высших учебных заведениях // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. 2017. №2 (часть 2). С. 193–197.
6. Наumenко Ю. В. Здоровье как компонент содержания общего образования. Формирование культуры здоровья в современной образовательной среде: Материалы первой Всероссийской науч.-практ. конф. «Сохранение и укрепление здоровья в образовательных учреждениях Российской Федерации» (8–9 ноября 2007 г.) / Под ред. Ф.Ф. Харисова. М. Федеральный институт развития образования, 2007. С. 276–288.
7. Шагина И. Р. Влияние учебного процесса на здоровье студентов / И. Р. Шагина // Астраханский медицинский журнал. №2. С. 26–29.

И. А. Ломова¹, Б. А. Михайлов²

¹Национальный государственный университет

физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта,

²Санкт-Петербургский государственный университет

ПРИНЦИП КОМПЛЕКТОВАНИЯ И ОСОБЕННОСТИ РАБОТЫ СО СБОРНОЙ КОМАНДОЙ ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ В ВУЗЕ

The article describes the recruitment principle and features of working with the orienteering team at the university.

Keywords: orienteering; sports section; orienteering team; student recruitment; learning process.

Приказ Министерства спорта РФ от 21 ноября 2017 г. N 1007 «Об утверждении концепции развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 года» направлен на формирование у студентов образовательных организаций высшего образования здорового образа жизни, стимулирует их систематически заниматься физической культурой и спортом. Наиболее успешным можно считать развитие данной концепции на основе студенческих спортивных клубов, в состав которых входят разнообразные спортивные секции для студентов с разным уровнем подготовленности. Такой подход наиболее перспективен и имеет ряд преимуществ. Рассмотрим их на примере секции спортивного ориентирования.

Главным положительным моментом, на наш взгляд, можно считать то, что студенты, выбирая определенный вид спорта, имеют более высокий уровень мотивации к занятиям физической культурой. Формирование сборной команды происходит на основе секции. При наборе в секцию преимущество получают обучающиеся, уже имеющим спортивные разряды по ориентированию или смежным дисциплинам, в то же время в секцию могут быть приняты студенты без опыта занятий спортом. Главным критерием отбора выступает наличие желания научиться спортивному ориентированию. Опыт проведения тренировочных занятий дает возможность преподавателю достаточно быстро определить перспективность спортсменов. В зависимости от возможностей и желания каждый обучающийся выбирает свою цель: от стремления попасть в основной состав сборной до умения уверенно чувствовать себя в лесу. Практика показывает, что при наличии определенных способностей и главного желания, любой студент за период обучения в ВУЗе способен не только попасть в основной

состав сборной, но и выполнить норматив кандидата в мастера спорта даже в том случае, если он первый раз узнал об ориентировании на первом курсе. Особенностью спортивного ориентирования как технически-сложного вида спорта является большая трудоемкость организации тренировок. Неравномерный по уровню подготовленности состав секции дает возможность обеспечивать полноценные технически-сложные тренировки для новичков, привлекая в помощь более квалифицированных учащихся. В этом случае более квалифицированные ребята ставят дистанции для новичков, что в свою очередь является для них прекрасной технической тренировкой. Одновременно результаты сильных студентов являются ориентиром для достижений менее подготовленных ребят.

Основой эффективной работы секции является создание дружного и сплоченного коллектива. Это осуществляется, благодаря преемственности, когда молодое поколение находится под присмотром старших товарищей, и традициям. Большое значение имеет проведение учебно-тренировочных сборов дважды в год: летом и зимой и выступления в командных соревнованиях. Особенно хорошо развивают ответственность и творческую инициативу студентов проведение совместных мероприятий, таких как организация стартов для студентов своего ВУЗа или участие в проведении стартов городской Федерации. Эту проблему легче решить в коллективе, имеющем спортсменов разного уровня подготовки.

Из учащихся, входящих в состав секции целесообразно выбрать менеджера, который будет решать основные организационные вопросы и осуществлять связь с руководством студенческого спортивного клуба, в то время как тренер-преподаватель будет непосредственно организовывать тренировочный процесс. Для заочного общения со студентами удобно использовать общую беседу в социальных сетях.

Методика обучения студентов в ВУЗе основывается на формирование творческого отношения и осмысленного интереса к занятиям. Поэтому одним из необходимых требований является четкая постановка преподавателем целей и задач и осознание их студентами. Несмотря на то, что спортивное ориентирование в настоящее время уже широко известно, большинство студентов, приходящих на занятия не имеют ясного представления о содержании этого вида спорта. В связи с этим, на первом этапе обучения необходимо не только изложить учащимся правил соревнований по спортивному ориентированию, но и объяснить идеологии данного вида спорта.

Многие студенты рассматривают спортивное ориентирование как квест с элементами поиска контрольных пунктов. В свою очередь, преподавателю необходимо сформировать у учащихся ясное понятие того, что выражение «поиск» контрольного пункта на соревнованиях по спортивному ориентированию представляет собою четкий выход по карте в заданную

точку на местности, в которой находится контрольный пункт, что в терминологии спортивного ориентирования называется «взятием КП». Необходимо также, чтобы студенты в самом начале занятий осознали, что в каждом конкретном случае существует алгоритм, состоящий из определенных действий, следуя которому они автоматически могут выйти в любую заданную на карте точку, причем для каждого человека он свой.

Поскольку конечной оценкой результата прохождения дистанции в соревнованиях по спортивному ориентированию является время, необходимо обучить студентов максимально быстро и точно брать КП. Процесс обучения непосредственно ориентированию проходит по двум направлениям. С одной стороны, — отрабатывается движение на перегонах между районами контрольных пунктов, с другой, — изучается и отрабатывается техника взятия КП. Оба эти направления базируются на обучении студентов технике и тактике спортивного ориентирования. Именно это является основой при построении методики обучения студентов данному виду спорта.

Процесс обучения базируется на основных принципах педагогики. Наиболее важным из них в случае спортивного ориентирования является принцип доступности, который предполагает соблюдение правила: от неизвестного к известному, от легкого к трудному, от простого к сложному. Особое место занимает индивидуальный подход, который позволяет учитывать физические и интеллектуальные возможности каждого занимающегося. Коллективное обучение приемам ориентирования без учёта индивидуальных качеств спортсмена является малоэффективным.

В условиях спортивной секции при обучении спортивному ориентированию основной объем ОФП и СФП предлагается студентам для самостоятельной работы. Исключение составляют учебно-тренировочные сборы. Обычно в начале учебного года проводятся установочные занятия по развитию основных физических качеств. Каждый студент проходит тестирование, и по его результатам в зависимости от его подготовленности и его графика учебных занятий ему составляется индивидуальный тренировочный план на сезон с использованием ОФП и СФП, который уточняется и корректируется в процессе тренировок. Перенос физической подготовки в раздел самостоятельной работы связан с необходимостью проведения большого количества технических тренировок, проводимых в светлое время суток и недостатком свободного времени у студентов в первой половине дня.

Большое значение имеет организация стационарного тренировочного полигона, который дает возможность студентам в удобное для них время самостоятельно отрабатывать отдельные технические приемы, используя набор заданий, разработанный преподавателем для занятий на полигоне.

Развитие компьютерных технологий позволяет использовать интерактивные формы занятий. Одной из самых эффективных из них можно

считать работу с базой данных программы Routegadget, позволяющей проводить анализ вариантов прохождения лидерами дистанций на крупных соревнованиях. Routegadget представляет собою сервис, позволяющий ознакомиться с картами, содержащими информацию о дистанциях разных соревнований с указанием путей, по которым их пробегали участники разных групп. Причем, возможен просмотр не только схем путей прохождения, но и анимации бега различных спортсменов с учетом времени. Студенту предлагается выбрать наиболее удачный, на его взгляд, путь прохождения дистанции и обосновать свой выбор. Далее, происходит дистанционное обсуждение и защита выбранных вариантов.

Отдельного внимания требует работа с новичками. В этом случае начинать обучение необходимо с изучения вспомогательных действий и технических приемов. Такие занятия могут проходить как в условиях работы на дистанциях полигона, так и на стадионе или в помещении с помощью специальных развивающих упражнений, моделирующих действия учащихся на дистанции. Такие тренировочные занятия тренируют память и активизируют психические познавательные процессы учащихся.

Мы предлагаем следующий порядок обучения основам ориентирования студентов первого года обучения. Занятия начинают с изучения теоретических основ, в первую очередь — условных знаков. Изучение условных знаков лучше всего проводить на местности, где можно наглядно продемонстрировать те или иные знаки, изображенные на карте. Для объяснения наиболее трудного для восприятия понятия рельеф, можно провести занятия с движением вдоль и поперек горизонталей, оценкой высот холмов и глубин ям. Одновременно происходит обучение умению пользоваться картой и компасом. Важным моментом является понятие опережающего чтения карты. Т.е. учащийся, читая карту, должен представлять, что он увидит впереди, а не наоборот — сначала видеть какой-либо объект на местности, а потом искать его в карте.

После освоения студентами основных вспомогательных действий и технических приемов целесообразно перейти к изучению тактике ориентирования, а именно, выбору пути и планированию перегона. Выбор пути является сложным процессом, требующим большого знания и опыта. В случае, когда мы имеем дело со студентами первого года обучения, возможно схематичное объяснение основных этапов данного процесса.

Если студенту надо попасть с КП1 на КП2, в первую очередь студент выбирает крупный ориентир «привязку», с которого будет выходить на точку КП2. Он должен выбираться так, чтобы его легко можно было найти на местности, и чтобы с него можно было без ошибок выйти на КП2. Далее студент выбирает наиболее удобный для себя с точки зрения понимания карты и в тоже время относительно короткий путь от КП1 до этого ориентира. Выбранный путь разбивается на этапы так, чтобы в конце

каждого этапа располагался крупный «опорный» ориентир, который студент, по его мнению, не сможет пропустить на местности. Путь преодолевается от одного крупного ориентира до другого.

На следующем этапе обучения можно переходить к этапу самостоятельного преодоления дистанций. Важную роль в этом случае играет разбор результатов прохождения дистанции, определение совершенных ошибок и выяснение возможностей их появления и способов избегания. На этом этапе происходит освоение основных технических приемов: ориентирование по линейным объектам; ориентирование по площадным объектам; ориентирование по точечным объектам; ориентирование по рельефу; бег в мешок; бег с упреждением, бег по точному азимуту [1].

Для тренировки перечисленных приемов ориентирования ставятся специальные дистанции, с использованием как обычных, так и специально подготовленных карт. Таких как карт с частично снятой информацией, например, о рельефе или дорожной сети. Студенты успешно освоившие технические приемы и умеющие их правильно применять обычно не испытывают больших сложностей и безошибочно выходят в точку расположения контрольного пункта с выбранной «привязки».

На этом освоение базовых знаний заканчивается, после чего начинается период отработки их применения. На этом этапе студентам предлагается большое количество тренировочных дистанций для самостоятельного прохождения на время. Одновременно необходимо регулярно давать возможность учащимся принимать участие в официальных соревнованиях различного уровня. Это имеет большое значение, так как одной из важных составляющих мастерства ориентировщика является опыт преодоления трасс в различных районах с использованием разных карт.

Как минимум раз в сезон необходимо проводить контрольные дистанции, и по результатам их прохождения проводить оценку уровня подготовки студентов в предыдущий период и корректировать планы подготовки на будущее. По результатам этих испытаний формируется состав основной сборной команды.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что секция спортивного ориентирования в структуре спортивного студенческого клуба, организованная с учетом основных положений, описанных выше, является эффективным инструментом, предоставляющим возможность студентам высших учебных заведений вести здоровый образ жизни, систематически заниматься избранным видом спорта, повышать свое мастерство и защищать честь ВУЗа в составе сборной команды. Что, в свою очередь, полностью соответствует концепции развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 года.

Список литературы

1. Ширинян А. А., Иванов А. В. Современная подготовка спортсмена-ориентировщика. М., 2008. 112 с.

УДК 796

А. В. Милехин¹, Т. Ю. Кокорина¹, О. В. Ларина²

¹*Саратовский государственный аграрный университет им. Н. И. Вавилова,*

²*Институт физической культуры и спорта Саратовского национального исследовательского государственного университета имени Н. Г. Чернышевского*

ФОРМИРОВАНИЕ КОЛЛЕКТИВА КАК ПРИОРИТЕТНАЯ ЗАДАЧА В ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНОЙ ЗАНЯТОСТИ

Sports activity is a complex and diverse work of a sports teacher, which is often perceived as an activity for the priority development of special qualities that help to achieve sports goals. These include physical, technical, tactical, functional, psychological preparation, even a high level of development of which cannot guarantee the achievement of maximum results. Sports educators very often relate to the formation of a team character indirectly, sincerely believing that long-term joint work and communication in training and competitions will automatically contribute to the development of team relations. The development of team relations is a full-fledged section of sports work that requires such serious and responsible attention as everyone else.

Keywords: collective, conditional group, real group, relationships, perfection, achievements.

Не только спортивную деятельность, но и занятия физической культурой, порой не только не имеющие прямое отношение к ним люди, но и непосредственным образом, причастные к ним, часто воспринимают как весьма специфическую деятельность, связанную только с выполнением физических упражнений. Именно совершенствование в выполнении спортивных движений, а также связанное с ним изменение функциональных показателей являются главными объектами внимания. Многие так привыкли думать, и данная привычка имеет далеко идущие корни. Следы данного отношения к физической культуре и спорту встречаются довольно часто. Эффект от учебных занятий оценивается результатами тестов, нормативов по выполнению определенных спортивных движений. Ребенок идет в спортивную секцию, чтобы научиться бегать, играть, бороться и так далее,

главный довод родителей так же довольно схож, главный показатель посещения занятий — степень овладения техникой спортивных движений, двигательных умений и навыков. Спортивные педагоги, на протяжении всей системы образования, во главу угла ставят выполнение контрольных нормативов, в определенной степени связывая это с функциональными изменениями. Выполнение техники упражнения, их пространственных и временных параметров в соответствии с нормативами, свидетельствует о эффективности выполняемой работы спортивным педагогом и занимающимися, можно продвигаться дальше [5]. Изменения функционального и анатомического состояния, являются результатом выполняемых заданий и в то же время отправной точкой для последующих корректировок последующих нагрузок и двигательных задач.

Данное отношение к спортивной занятости не соответствует основному требованию к спортивной деятельности — максимальное развитие всех качеств человека, подчеркиваем всех, а не только физических и функциональных, а соответственно не может обеспечить эффективное проведение учебно-тренировочного процесса. Очевиден факт обеспечения паритетного внимания ко всем составляющим спортивной деятельности во всей широте их проявления. Спортивная деятельность сложна и многообразна соответственно сложным и многообразным должно быть отношение к ней всех желающих, добиться в ней какого-либо успеха [2]. Ключевым словом является «желающих», именно психологический климат во многом определяет эффективность спортивной занятости. Психологический климат у занимающегося спортивной деятельностью и психологический климат в спортивном коллективе непреложное требование в организации занятий по физической культуре и спорту. Интерес, желание, увлеченность факторы значимые в любой деятельности человека, но в спортивной занятости они имеют особое значение, так как она связана с постоянным преодолением, достижением ранее недоступных результатов [4].

Всю подготовку спортсмена объединяет и во многом определяет фактор времени. Поэтому в спортивной деятельности время является не просто продолжительностью и последовательностью определенных событий, оно является весьма действенным, чаще всего основополагающим средством, которое может значительно помочь в достижении результатов или встать на пути их достижения.

Все в нашей жизни имеет временное выражение, все содержание нашей деятельности имеет временную продленность, временем определяется и цель нашей жизнедеятельности и средства ее достижения. Время может служить и качественной характеристикой нашей деятельности, особенно это касается спорта, любое спортивное движение должно быть правильно выполнено как в пространстве, так и во времени.

Именно ценность времени, особенно при его явном дефиците, «заставляет» спортивных педагогов и занимающихся физической культурой и спортом, использовать его для решения приоритетных, на их взгляд, задач, чаще всего это задачи, отмеченные нами выше. Задачи формирования работоспособного, действенного коллектива, развития взаимоотношений способных оказывать ощутимое и позитивное влияние на результаты спортивной занятости решаются опосредованно, по остаточному принципу, часто по факту и как средство выхода из проблемных, затруднительных или тупиковых ситуаций [3].

По большому счету любая человеческая деятельность в той или иной степени имеет командный характер, но в занятиях физической культурой и спортом данный факт имеет определяющее значение. Эта отличительная особенность касается всех видов физкультурной и спортивной занятости, как непосредственно командных видов, где необходимо выступление команды, группы, т.е. двух и более спортсменов, так и одиночных, индивидуальных выступлений спортсменов. Даже выступающий в личном зачете спортсмен всегда является представителем команды, он представляет спортивную школу, спортивное общество, учебное заведение, свой район, город, тренера, родных, близких, своих болельщиков и т.д. В командных видах спорта успех выступлений порой в большей степени зависит не от индивидуального мастерства каждого игрока, а от слаженности коллективных действий и командного духа, взаимопомощи и взаимовыручки [1]. Не исключением являются личные выступления спортсменов, основой которых является психологическая направленность спортсмена, а именно, если он выступает только «за себя», он добьется определенного результата, если данное выступление будет основано на чувствах долга и ответственности перед значимым для спортсмена коллективом, можно надеяться на более высокий результат.

В принципе, любой спортсмен и тренер, занимаясь спортивной деятельностью, на первый взгляд уже образуют команду. Достаточно примеров, на соревнованиях даже очень высокого уровня, например, сборная нашей страны по хоккею на Олимпийских играх и чемпионатах мира, собранная непосредственно перед соревнованиями из спортсменов, играющих в разных командах, или клубах других стран. Все они объединяются на время соревновательного выступления в команду на основе профессиональных, деловых отношений. Определенно это лучшие спортсмены в своих амплуа, сумма лучших показателей предполагает и соответственно лучший общий результат. Как показывают результаты многих подобных соревновательных выступлений, это не всегда так. Чего же может не хватать командам такого уровня, мастерства, психологической и функциональной готовности, мотивации? Взаимопонимание, командный характер, вот первые, основные характеристики добивающихся успехов

команд. Приведенные примеры характерны для условных спортивных групп, для членов которых, основными, определяющими их спортивный результат являются деловые, профессиональные отношения. Отношения между спортсменами, в данных командах, связаны с приоритетным выполнением своих функций в спортивной занятости. Данные функции могут быть определены тренером или правилами, для команд с подобным стилем взаимодействий, характерны чаще всего не те достижения и результаты, которые отразили бы истинные возможности спортсменов.

Проявление истинных, максимальных возможностей спортсменов в отдельности и всей командой в сумме, основная задача спортивного педагога. Очевиден необходимый перечень заданий и мероприятий по решению данной задачи [6]. Задачи специальной подготовки являются важной, но не определяющей в достижении максимальных результатов. В том числе и поэтому в спортивной деятельности существуют понятия «подготовка» и «готовность». При любом уровне подготовленности спортсмена, его уровня развития физических, технических, тактических возможностей необходима будет готовность спортсмена проявить их на максимальном уровне, максимальный уровень — это всегда максимальные усилия ради действительно очень ценного для человека.

Значение профессиональных отношений в любой команде оспаривать или принижать нет оснований, в то же время максимальные результаты показывают команды, в которых наряду с высокоразвитыми профессиональными отношениями, развитие межличностных отношений находится на столь же высоком уровне, они-то и являются тем стимулом и катализатором, который помогает полнее реализовать возможности спортсменов. Именно такой коллектив является реальной группой, которая способна противостоять сопернику, трудностям спортивной борьбы на их максимальных уровнях.

Перед любым спортивным педагогом стоит задача сделать из условной группы, набранных в секцию новичков, группы в учебном заведении, собранных для выступления в команду спортсменов из разных коллективов, не только понимающих друг друга «исполнителей» спортивной работы, а в первую очередь, понимающих, интересующих ответственных друг за друга личностей. Именно при приоритетном выполнении данной задачи, возможно эффективное решение всех вопросов спортивной подготовки, вопросов спортивного роста.

Обозначенные выше вопросы, частично решаются на тренировочных занятиях, но в основе своей тренировочное время традиционно используется на развитие и совершенствование физических качеств, технических, тактических действий. На фоне значимости для достижения спортивных результатов данных разделов подготовки, время на формирование межличностных отношений порой выделяется спонтанно, ситуативно. Чаще

всего, это возникновение проблемной ситуации, для решения которой прослеживается явный дефицит времени. Возникновение и решение подобных ситуаций самими спортсменами, и только в трудных ситуациях с помощью спортивного педагога, считается нормой. Общение спортсменов на тренировочных занятиях считается достаточным для налаживания необходимых отношений, и тренер не видит необходимости уделять данному разделу подготовки дополнительных усилий и временных затрат.

Укрепление межличностных отношений, которое происходит в тренировочное время, не может быть осуществимо только за данные временные затраты. Необходимость продолжения обозначенной работы вне тренировочного времени очевидна. Как очевидна необходимость выделения времени для этого из других видов занятости. Тем самым временные затраты на спортивную деятельность могут стать более емкими, нежели планируемые ранее.

Следует отметить большое разнообразие средств и методов укрепления межличностных отношений в спортивном коллективе вне тренировочной и соревновательной деятельности. Выбор и использование их определено множеством причин, задача тренера не просто выбрать оптимальные. В спортивной команде, как в любой другой группе, спонтанно или ситуативно возникают хорошие межличностные отношения среди отдельных ее членов. В спортивном коллективе данная особенность часто усиливается благодаря особенностям выполнения соревновательной деятельности, мы имеем в виду амплуа спортсменов. Специфические задачи, выполняемые частью команды спортсменов, приводят с одной стороны к установлению крепких профессиональных и межличностных отношений, с другой стороны, данный высокий уровень отношений приводит, в лучшем случае, к обособлению данных групп, а в худшем случае к противопоставлению другим группам коллектива. Налицо парадоксальная ситуация, в обозначенном случае, чем выше уровень межличностных отношений отдельной группы, тем хуже это для спортивного коллектива в целом. Тренеру в работе со спортсменами следует руководствоваться и доводить до спортсменов правило — коллектив — это вся команда, ни отдельные группы, лучше или хуже, ни большая или меньшая часть, следовательно, и работа должна строиться в данном направлении. При формировании межличностных отношений в спортивном коллективе, довольно частым явлением становится, «давление» на коллектив спортсменов, обладающих более высоким уровнем спортивного мастерства. Подобное положение дел, тем более неприемлемо, потому что данная категория спортсменов должна и может сделать гораздо больше других для сплочения коллектива.

Задача спортивного педагога — создание спортивной команды, спортивного коллектива, спортивные, личностные возможности членов

которого, в соревновательном выступлении, превосходили бы простую «сумму» возможностей отдельно взятых спортсменов.

Список литературы

1. Антонова Е. А., Денисова Е. В. Здоровый образ жизни студенческой молодежи в контексте физкультурно-оздоровительной деятельности // Спортивно-массовая работа и студенческий спорт: возможности и перспективы: материалы IV Всероссийской науч.-практ. конф. с междунар. участием; Санкт-Петербург, 2018. С. 7.

2. Гарина О. Г., Милехина И. А., Кадушина В. А. Социально-экономическая значимость занятий физической культурой и спортом // Наука и общество. 2018. № 3(32). С.125–129.

3. Милехин А. В., Коновалова М. П., Милехина И. А. Некоторые аспекты социальной адаптации обучающихся в высшей школе // Вестник Саратовского государственного социально-экономического университета. 2019. №1 (75). С. 168–171.

4. Урукова Г. М., Милехина И. А. Один из путей совершенствования учебно-воспитательного процесса // Теория и практика физической культуры. 1988. № 9. С.51.

5. Фролов М. Ю., Милехин А. В. Значение педагогического такта в формировании картины мира начинающего спортсмена // Теория и практика физической культуры. 2012. № 9. С.34–36.

6. Шитов Д. Г. Информационные технологии в воспитательной деятельности вуза (на примере работы преподавателя физической культуры) // Информационные технологии в образовании: Материалы IX Всероссийск. научно-практ. конф. Саратов: ООО «Издательский центр «Наука», 2017. С. 358–363.

А. В. Милехин¹, Д. А. Кузнецов¹, Д.Г. Шитов²

¹*Саратовский государственный аграрный университет им. Н. И. Вавилова,*

²*Саратовская государственная юридическая академия*

ТЕМПОРИТМИЧЕСКОЕ СОДЕРЖАНИЕ СПОРТИВНОГО ДВИЖЕНИЯ КАК ОБЪЕКТ ВНИМАНИЯ

The implementation and control of sports movement, in its approximation to the sports standard, is possible with the effective functioning of the psychological apparatus and, in particular, attention. Attention should follow both the planning of the action being prepared for the execution, its implementation, and the analysis of the movement completed. This applies to both a single movement and a series of movements that make up the entire sports performance. The corresponding time filling and length of these procedures can be measured both in seconds and their fractions, and significant time frames, with corresponding requirements for the attention directed to them.

Keywords: temporality, perspective attention, return attention, self-directed attention, sports movement, improvement

Обучение спортсмена умению решать двигательные задачи, овладению спортивным движением, являются основой занятием спортивного педагога. С одной стороны, данная задача усложняется огромным разнообразием движений, применяемых в тренировочных, самостоятельных занятиях и соревновательных выступлениях. В то же время, с другой стороны, все упражнения и спортивные движения характеризуются всего по двум параметрам — временным и пространственным, что предположительно должно облегчать задачу овладения движением. Для эффективного владения спортивным движением тренеру необходимо научить, а спортсмену научиться, максимально точно оперировать временными и пространственными показателями, как всего движения, так и составляющих его отдельных частей. Данная задача только на первый и поверхностный взгляд выглядит достаточно простой и довольно быстро решаемой при многократном повторении двигательного действия.

Темпоральность — сложная категория, представляющая собой явление, связанное с планированием, использованием, отражением и оценкой времени, причем в двух его противоположных векторах, как затраченного времени, так и предстоящего его использования. Темпоральность предполагает наличие у занимающегося спортивной деятельностью человека определенного чувства времени и постоянное его развитие, с целью оказания максимально

положительного влияния на его конечный спортивный результат, который находится в прямой зависимости с учебными, профессиональными, жизненными и т.д., целями [4]. Как видно, задача использования времени быстро расширяется, и определяются некоторые психолого-спортивные проблемы темпоральности: во-первых, проектирование пользования временем; во-вторых, восприятие и оценка свершившихся событий во временном выражении, в-третьих, сравнение прогнозируемых и свершившихся событий, во временном выражении, в-четвертых, повторение предыдущих пунктов на более качественном, точном уровне. Все это применительно к большим и малым временным интервалам, что многократно усложняет проблему, так как требует оперирования временными значениями в очень широком диапазоне, от долей секунды до нескольких лет. И даже на этом сложность задачи не заканчивается, так как данные временные интервалы, необходимо отслеживать по всему разнообразию составляющих спортивной работы. Кроме того, необходимо оперировать ими и максимально точно и в то же время долго сохранять и совершенствовать данное умение и получаемую информацию.

Наличие всего двух характеристик спортивного движения, пространственных и временных, предполагают паритетное пользование ими любым спортсменом, любой квалификации, любого вида спорта [2]. Наблюдения, проведенные нами над спортсменами различной квалификации, занимающимися лыжными гонками и мини-футболом, показали не столь категоричные и ожидаемые результаты. Начинающие спортсмены, при выполнении технических заданий, приоритетно использовали пространственные ориентиры для определения правильности выполнения движений и их же для выявления ошибок в выполненных технических заданиях. Спортсмены высоких разрядов в аналогичных ситуациях пользуются в равной степени двумя характеристиками, но с небольшим преимуществом используя временные характеристики. Анализируя причины, обращения к оперированию временными характеристиками выполнения техники движений, было определено следующее мнение спортсменов. Пространственные характеристики легче контролировать, несмотря на то, что некоторые из них, на практике отследить весьма проблематично самому спортсмену, в то время как тренеру это сделать относительно просто. Квалифицированные спортсмены, считают временные параметры выполнения движений более важными, так как, по их мнению, верное во времени выполнение движения или части его приводит в соответствующее правильное попадание в пространственные параметры технического задания [3].

Приоритетное внимание ко времени исполнения спортсменами элементов техники, их соотношений, взаимосвязи, взаимовлиянии одного на другой стало важнейшим направлением работы по технической подготовке

спортсменов. Спортсмены, в таких разных видах спорта, выполняя технические задания, акцентируя внимание на временных характеристиках выполнения всего упражнения или их частей, добивались верной реализации данных упражнений и по пространственным параметрам. Таким образом, в предложенной педагогической системе оказалось возможным выполнение различных двигательных действий, решения технических задач, используя в тренировочном процессе различные вариации времени их выполнения. Соответственно был сделан акцент на выборе временных ориентиров, характеризующих правильность или ошибочность выполняемых заданий спортсменами и усилено внимание к ним, причем как до начала выполнения задания (планирование), так и после выполнения их (анализ).

При составлении и выполнении заданий был учтен ряд трудностей объективного и субъективного характера. Во-первых, у человека нет отдельного органа отвечающего за восприятие времени, практически все наши органы в зависимости от ситуации и заданий, в большей или меньшей степени участвуют в восприятии времени. Во-вторых, так как данное восприятие является субъективным, и подвержено порой очень значительному и разноплановому влиянию, соответственно погрешности в его оценке могут колебаться в значительных рамках. В-третьих, жесткие временные рамки выполнения заданий, а также частый дефицит времени на их реализацию, вносит существенные коррективы в их восприятие и оценку. В-четвертых, отследить, воспринять, оценить и сравнить временные показатели всего движения и его частей, а также движение всего тела и его частей, да еще и спортивного инвентаря, особенно начинающему спортсмену задача явно невыполнимая. Соответственно, одним из важных показателей спортивной деятельности занимающихся, а значит и работы спортивного педагога по ее организации и реализации, является работа по определению объектов сосредоточения внимания на важнейших элементах двигательных действий, а также соответствующее и своевременное его переключение. Без данной работы огромный поток информации будет настолько велик, что не представит спортсмену возможности эффективно воспользоваться ею.

Сменяемость элементов техники, чаще всего в минимальные интервалы времени, требует соответствующего функционирования внимания, без подготовки и организации внимания спортсмена в ожидаемом режиме, его функционирование не может быть эффективным. В-пятых, для удобства начинающих спортсменов им предлагались задания на временную оценку предстоящих и выполненных технических заданий. В-шестых, по мере овладения спортивной техникой от спортсменов требовалась все большая сбалансированности внимания в двух противоположных его временных режимах, временное планирование предстоящих заданий должно было иметь сравнение с временем его реализации. Обозначенные процедуры должны быть сбалансированы во времени относительно реального выполнения

спортивного упражнения, насколько во времени в будущее запланировано выполнение спортивного задания, настолько после его выполнения оно должно быть вновь подвергнуто анализу и сравнению. Данные позиции особенно важны при обучении и первоначальном обучении спортивным движениям, а также при овладении сложными и новыми элементами техники.

Выше было отмечено, что в восприятии и оценке времени, принимают участие все органы человека, но в случае спортивной деятельности и в частности времени выполнения спортивного движения или его частей, приоритетную роль необходимо отвести мышечному чувству [5]. Внимание, восприятие, оценка времени спортивного движения основаны на идее И. М. Сеченова о мышечном усилии, именно «мышечное усилие» дает возможность ориентироваться в темпо-ритмической характеристике движения, объеме, интенсивности, что и является основными характеристиками времени и пространства.

При разработке авторской системы подготовки начинающих спортсменов во главу ее была поставлена задача формирования оптимального и целесообразного функционирования внимания спортсменов к выполнению и анализу спортивных движений. Реализация данной системы в первую очередь способствовала интеллектуализации деятельности спортсменов, выполнение движения стало, даже в его идеальном значении, не самоцелью, и не обособленной задачей. Спортсменов стали больше интересоваться, причины, особенности, закономерности, выполняемых движений, взаимосвязь причин и следствий, определяющих тот или иной вариант получаемого движения. Кроме того, спортсменов стало больше интересоваться время в его как в его больших значениях, тренировки, подготовительные этапы, нагрузки, восстановление, перспективы. Так и минимальные его показатели, движение или его части, смена режимов деятельности, переключение внимания и т.д., и все это применительно к уточнению качественных изменений, которые возможно получить из этого. Данное построение функционирования внимания позволило спортсменам не дожидаться и следовать указаниям тренера в направлении исправления технических ошибок, а принимать в этом активное, осознанное участие. Кроме того, данная организация внимания спортсменов позволяла в определенной степени избегать переключения внимания на второстепенные, или сторонние объекты внимания, чем повышало эффективность его функционирования.

Применение данного подхода к организации тренировочного процесса позволяет оптимизировать учебный и тренировочный процесс, полученный спортивный опыт позволяет его трансформировать в жизненный, стиль жизни, позволяет использовать полученные знания в дальнейшей профессиональной деятельности при овладении новыми движениями [1].

Список литературы

1. Гарина О. Г., Милехина И. А., Кадушина В. А. Социально-экономическая значимость занятий физической культурой и спортом // Наука и общество. 2018. № 3(32). С.125–129.

2. Гурова И. В., Милехин А. В., Моор А. Р. Анализ спортивных движений как основное средство технического совершенства // Качественное экологическое образование и инновационная деятельность — основа прогресса и устойчивого развития России»: Сборник статей международной научно-практической конференции 2 марта 2017 г. Саратов. Саратов: ООО «Амирит», 2017. С. 17–19.

3. Милехин А.В., Гордеева Е. Н., Суркова Т. Н., Милехина И. А. Вербальное программирование спортивного движения как средство предупреждения и исправления технических ошибок // Качественное экологическое образование и инновационная деятельность — основа прогресса и устойчивого развития России»: Сборник статей международной научно-практической конференции 2 марта 2017 г. Саратов. Саратов: ООО «Амирит», 2017. С. 55–58.

4. Милехин А. В., Милехина И. А. Темпоральные основы повышения акме уровня лыжника-гонщика // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия Акмеология образования. Психология развития. 2014. Т. 3. № 1. С. 40–44.

5. Урукова Г. М., Милехина И. А. Один из путей совершенствования учебно-воспитательного процесса // Теория и практика физической культуры. 1988. № 9. С.51.

А. В. Милехин¹, Н. А. Пяткина¹, А. Р. Моор²

¹Саратовский государственный
аграрный университет им. Н. И. Вавилова,

²Саратовская государственная юридическая академия

АКМЕ УРОВЕНЬ ВРЕМЕННОЙ РЕКОНСТРУКЦИИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Top performance indicators of sporting achievements. They certainly consist of the highest indicators of ownership of all components of sports activities. The athlete does not just perform motor actions on the basis of his anatomical and physiological development, he always reconstructs them taking into account his experience and seeing ways to improve it. In advancing to sports excellence there can be no trifles, secondary issues. Including issues of the functioning of attention and operating with temporary indicators.

Keywords: acme, temporary reconstruction, return attention, comparison, improvement.

Спортивную деятельность можно представить в виде двух процедур: собственно, двигательной составляющей и выполнения умственных аналитических процедур. К числу последних относится реконструкция, постоянное изменение выполненных упражнений и их элементов на более высоком уровне. Этот уровень может характеризовать движение по многим показателям: время выполнения всего движения и его частей, экономичность, своевременность начала и окончания, целесообразность в зависимости от ситуации, соответствия характера выполнения движения функциональным возможностям и т.д. Спортсмен повторно воспроизводит тот или иной объём своего опыта. Эта деятельность служит задачам изучения — анализа спортивных действий-движений и их совершенствования.

От масштабности поля «охвата» таким отражением спортсменом своих упражнений и адекватности их воссоздания существенным образом зависит его спортивный рост, выход на высокие результаты. Немаловажное значение имеет и временная «глубина» возврата спортсменом соответствующих спортивных событий. Чем больше диапазон подобного «погружения», тем объёмней материал для самоисследования.

Выход спортсмена на высокие качественные позиции временной реконструкции своей деятельности является важной предпосылкой достижения им профессионального акме. Именно в свете последнего мы и планируем в последующем содержание данной статьи рассмотреть

содержательные и процессуальные показатели реконструирующих процедур. Оговоримся, что важным фактором и составляющей интересующей нас деятельности является возвратное внимание, — одна из двух основных времяобусловленных форм функционирования внимания: внимания, приуроченного к уже свершившейся деятельности. «Антиподом» возвратного внимания является перспективное внимание, очевидно, что имеется в виду сосредоточение на предстоящей деятельности — опережающее отражение. Феномен временного режима внимания получил исходную разработку в 1963 году в работах профессора В. И. Страхова, — оговоримся, что в данном случае речь идет об основных противонаправленных временных режимах внимания, а никак не о замере длительности акта внимания как такового.

Объектом нашего исследования избран лыжный спорт, а точнее — лыжные гонки. Мы располагаем значительным объёмом материалов, посвящённых различным аспектам временной ориентации деятельности лыжников. Это, с одной стороны, экспериментальные данные в результате опросов и анкетирования спортсменов лыжников и тренеров по лыжному спорту. Кроме того, мы имеем возможность пользоваться исследовательским архивом материалов по психологии спорта, принадлежащим профессору В. И. Страхову где, в частности, хранятся многолетние «срезовые» материалы по ряду психолого-спортивных тем. Наша работа в известной степени облегчена и личным спортивным опытом, и выполнением параллельно преподавательской деятельности, и функций тренера по лыжному спорту [1].

Рассмотрим основные позиции, реконструирующие диапазон лыжника в контексте акме-уровня данной его функции.

Пределная «глубина» воссоздающего диапазона, наибольшая отдалённость от настоящего времени. Действительно обстоятельные выводы по немалому числу вопросов профессионального роста лыжника требуют «захвата» максимально отдалённых фактов, что далее позволяет более надёжно строить, например, планы перспективного роста результатов, выявления тенденций спортивного восхождения на акме-уровень.

Выдающиеся спортсмены, как правило, в состоянии воссоздать из глубин своей спортивной биографии очень многие свои старты и воссоздать ключевые события проведённых гонок. Свободная ориентация в уже прошедшей части спортивной жизни во многом обусловлена уровнем осознанности прежних гонок, их продуманности ещё до старта, последнее неизбежно повышает остроту восприятия того, в какой мере удалось воплотить задуманное.

Мы полагаем, что временная «отдалённость» воссоздаваемой гонки в сочетании с полнотой и адекватностью материалов реконструкции можно квалифицировать как тестовое испытание в отношении перспективности роста мастерства лыжников. Мы находим целесообразным содействовать

развитию интересующего нас качества, равно как учитывать успешность разрешения этой воспитательной задачи.

Одним из мощных инструментов упрочения время-воссоздающего потенциала лыжника является его «письменная память» — личный спортивный дневник. Нами уже обследовались подобные материалы. Известно, что серьезно относящийся к своей деятельности лыжник любит обращаться к своим дневниковым записям разных периодов, — в процессе такой деятельности нередко изыскиваются резервы спортивного совершенствования [2].

Одним из принципиальных показателей воссоздающих возможностей спортсмена-лыжника является степень минимизации реконструируемого материала: то, насколько малые элементы оказываются доступными адекватному воспроизведению. Мера «расщепления» опыта соответственно отражается в детализации и построении нового опыта. Совершенствоваться перспективы развития можно только то, что доступно извлечению из уже проделанной деятельности.

Очень четко прослеживается тенденция к повышению уровня детализации фрагментов спортивной биографии у спортсменов возрастающей квалификации. Представим общее сопоставление: видение начинающим лыжников отдельных эпизодов гонки и видение лыжником высокого класса, который реконструирует весьма локальные фрагменты, однако связывает их с последствиями гонки в целом.

С определённого момента спортивного восхождения для последующего роста становится необходимым совершенствование «микроэлементов» спортивной техники, так как принципиальные и «большие» позиции уже достигнуты спортсменом. Он уже не может иметь больших «прибавок», поскольку функционирует на высших пределах, порой не только личных, но и общечеловеческих. Для такого спортсмена повышение мастерства связывается с внесением частных «прибавок», для чего имеющиеся в этом отношении столь же частные резервы должны быть ему доступны.

И вновь мы имеем основание указать, что и данный минивременной показатель может быть использован в тестовом значении. Кроме того, обсуждаемая сфера приложения внимания является весьма важной и для тренерских усилий: побуждения спортсменов к «микровидению» своих действий и движений.

Есть основание вновь вернуться к сюжету спортивного дневника, — вносимые в него записи, мы с этим встречались, могут содержать анализ «малых» технических деталей лыжного хода, «лыжной работы» на специфических участках трассы и в разных погодных условиях. Очевидна идея о побуждении тренерами своих учеников к отражению в спортивных

дневниках детализированного, в том числе и соответствующего временного анализа спортивной техники.

Выполнение реконструирующих процедур в сравнительной их форме, что подразумевает параллели-сопоставления построения движений в разных временных сроках, в разных гонках. Суть дела не в том, чтобы воссоздать какой-либо «лыжный материал», а сравнить его, извлечь из этой процедуры определённые выводы, позволяющие внести коррективы в последующие собственно спортивные действия.

В таких случаях реконструируются два содержательно одинаковых сюжета деятельности лыжника, но они извлекаются из разных временных этапов деятельности спортсмена. Это могут быть как близко-смежные сроки, так и сроки значительно дистанцированные один от другого.

При этом могут фигурировать не только два временных съёма, но и большее число разновременных реконструкций. Безусловно, чем шире временной охват событий и возможность оперировать большим числом воссоздаваемых сюжетов, при их, естественно, достаточной информативности, тем выше эффективность проводимых процедур.

Мы акцентируем значение на сопоставительных операциях при использовании разновременной информации исходя из соображения приоритетного значения сравнения, — именно при его посредстве ярко высвечиваются перспективы коррекционных действий. Изолированное же рассмотрение любого элемента спортивной техники менее продуктивно в данном отношении. Данное положение универсально, справедливо для познавательной деятельности, касающейся любого материала, однако мы сочли необходимым о нём напомнить, опыт деятельности лыжников, который нами наблюдается уже немало лет, даёт на то достаточно оснований.

Представим ещё одно условие вершинного уровня реконструкции спортивной деятельности: это — соединение идеальной и практической форм воссоздания спортсменом тех или иных упражнений и их элементов. До этого момента мы обсуждали только мыслительно-образное воспроизведение прошлого опыта. Повышение эффекта данного варианта реконструкции, как мы это наблюдали, — оказывается более значительным, если спортсмен параллельно на двигательном уровне «копирует» воссоздаваемый образ, т.е. его «овеществляет».

Отдача такого построения реконструирующей процедуры становится выше и в отношении возможности сразу же опробовать более успешный вариант двигательной техники. Спортивная моторика, с одной стороны, облегчает процесс реконструирования движений, с другой — оперативно включается в конструирование более рационального построения движений.

Кстати, представленная более расширенная структура реконструкции спортивной деятельности является и более обогащённой и в отношении выполнения сравнительной операции, — она уже выполняется в системе

сопоставления идеально-внутреннего плана и реальных, практических действий спортсмена. Наблюдения за сильными спортсменами показывают, что подобная занятость для них — привычная занятость. Их тренировочная работа — не просто «набор» километров, но прежде всего непрерывное экспериментирование, опробование разных вариантов движений, причём на уровне их микроизменений. Коль скоро в активе лыжника мы встречаем подобную организацию деятельности, то можем уверенно констатировать акме-уровень постановки тренировочного процесса.

Завершая, отметим ещё один показатель в рамках интересующего нас вопроса: исходя из ситуативно исследовательских соображений, мы вынужденно ограничили вопрос обращением только к прошедшему времени, однако в реальном сосредоточении спортсмена на своём опыте, так или иначе фигурирует и «будущий опыт» — сосредоточение в перспективном его режиме.

Мы уже оговаривались, что реконструкция прошлого опыта для спортсмена не самоцель, его приоритет — спортивное совершенствование, нацеленность на будущее. Если нет роста результатов, — функционирование спортсменов, по сути дела, прекращается.

Таким образом, реконструирующая деятельность должна быть понимаема как «пусковая» для актуализации внимания в его времяперспективной направленности, — на то, каким образом может быть усовершенствован уже накопленный опыт.

В реальном воплощении эта «связка» возвратного и перспективного внимания имеет сложный «многоходовый» механизм. Спортсмен осуществляет многократные, челночного характера переключение внимания в обозначенных его полярных режимах. Решение сложной задачи совершенствования спортивной техники не может быть достигнуто разовым переключением внимания. Равно как и многократные переключения могут и не привести к позитивному результату.

При достижении спортсменом вершинного уровня реконструирующих процедур, они получают мощное подкрепление в виде актуализации интеллектуального внимания. Оно обуславливает повышение познавательного потенциала оперирования прошлым опытом. Интеллектуальное внимание, как «обогащённое» мыслительной функцией, проторяет дорогу к новым вершинам спортивного опыта спортсмена.

Избрав предметом обсуждения свершённую деятельность, мы хотели показать, что она — прямой путь к будущей деятельности, к спортивному прогрессу. Скрытой и единовременно главной нашей идеей было обнажение указанной связи времени и разновременной деятельности, что хотелось бы представить это положение как методологию постановки учебно-тренировочного процесса. Его разделение тренером и спортсменом окажет помощь в их общем деле.

Список литературы

1. Милехин А. В., Милехина И. А. Темпоральные основы повышения акме уровня лыжника-гонщика // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия Акмеология образования. Психология развития. 2014. Т. 3. № 1. С. 40–44.

2. Гурова И. В., Милехин А. В., Моор А. Р. Анализ спортивных движений как основное средство технического совершенства // Качественное экологическое образование и инновационная деятельность — основа прогресса и устойчивого развития России»: Сборник статей международной научно-практической конференции 2 марта 2017 г. Саратов. Саратов: ООО «Амирит», 2017. С. 17–19.

УДК 796

А. В. Милехин, Е. Н. Скосырева, М. А. Наумова

*Саратовский государственный
аграрный университет им. Н. И. Вавилова*

ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ СПОРТИВНОГО ДВИЖЕНИЯ

The pedagogical tasks in the preparation of an athlete are complex and diverse, at the same time at the moment most of them have a high level of development of methodological and practical recommendations for their effective solution. In sports training, modern methodological recommendations, a sequence of exercises, tasks, tests, the use of volumes and intensity of loads allow to realize high-quality training of athletes. At the same time, with increasing requirements for athletes and sports achievements, the need to address the subjective information of athletes about the components of sports activity becomes more and more obvious. The objective impact on the athlete certainly has a subjective reflection by the athlete and should be taken into account and used in the organization and implementation of the preparation of the athlete.

Keywords: technical training, sports improvement, self-directed attention, planning, control.

Из большого числа проблем, при технической подготовке спортсмена, можно выделить два направления важных и характерных для всех этапов спортивного совершенствования. Это, во-первых, определение приоритетных объектов для наблюдения и внимания и во-вторых, оперативное получение необходимой информации о намеченных объектах в необходимом объеме. В любой сфере человеческой деятельности внимание имеет огромное значение,

значение его в спортивной деятельности, переоценить также довольно сложно. Интеллектуальные возможности спортивного педагога, а также познавательная активность спортсменов помогают определить необходимые объекты внимания и контроля, суть которых заключается в оптимальном приближении к поставленной спортивной цели [1, 3].

Поэтому, ход спортивного совершенствования — это не только сличение конечных результатов спортивных движений с их планируемым, правильным на данный момент биомеханическим способом реализации, но в большей степени собственные, психологические исследования внутренних механизмов протекания данного сличения. От точности и объема данного сличения, в большей степени доступных только спортсмену, будут зависеть шаги по исправлению технических ошибок [2]. Можно констатировать, что повышению уровня квалификации спортсмена соответствует и повышение его сенсорных возможностей, удовлетворяющих возрастающие потребности в информации о спортивных движениях и условиях их выполнения [4].

В свете выше сказанного следует отметить приоритет самонаправленного внимания (по В. И. Страхову, 1990) в обеспечении поступления необходимой информации, именно оно во многом и является тем психологическим аппаратом, который «поставляет» материал для самоанализа спортсменами своей деятельности во всем ее многообразии.

Явление самонаправленного внимания трактуется как расширение понятийного объема традиционного термина «внутреннее внимание». В предлагаемом смысловом наполнении достигается включение в его состав не только сосредоточения на явлениях собственно внутреннего мира, но и на их естественном «продолжении», «привязки» к поведенческому облику, общению, социальной роли и т.д. Самонаправленное внимание служит связующим звеном между внутренними ощущениями и их реальным проявлением, именно эта связка, ее целенаправленное и эффективное функционирование необходимо для решения задач как становления техники, на начальном этапе, так и роста спортивного мастерства при углубленном занятии спортом.

Далее мы рассмотрим некоторые, основные объекты самонаправленного внимания лыжников при реализации технических приемов передвижения на лыжах в их временной акцентуации.

1. Внимание к технической правильности лыжных ходов в широком охвате их двигательного состава. Важность тонкого и своевременного фиксирования ошибок в техники вытекает из циклического характера деятельности лыжника. Допущение ошибки, связанной хотя бы с небольшим избыточно-неоправданным приложением усилия хотя бы в одном элементе чревато за время гонки накоплением — затратой значительного объема непроизводительной работы и потерей тех ресурсов, которые во многих случаях оказываются решающими при завершении гонки и ее общем итоге.

Каждому квалифицированному лыжнику известны те двигательные параметры, которые обеспечивают максимальный эффект его хода. Однако объемный «просмотр» самого себя по данным позициям осуществляют далеко немногие и при этом некоторые существенные показатели движений вообще выпадают из зоны самонаправленного внимания.

В этом отношении показательно выпадение из-под контроля спортсмена своевременного расслабления мышц, усиление — вот главный объект внимания! Приоритет внимания к приложению силы понятен, — в нем кроется и от него зависит быстрота и мощь хода. Однако роль расслабления ничуть не меньшая, — этот фактор прямым образом касается экономии силы, ее распределении на все части дистанции, в зависимости от рельефа, с эффективным использованием в решающий момент.

При сосредоточении на выполняемых движениях объектами самонаправленного внимания оказываются такие их показатели как амплитуда, направление, траектория, ускорение, замедление, плавность выполнения, моменты начала или окончания усиления и расслабления мышц, пики максимального приложения силы и т.д. Весьма важно своевременное фиксирование внесения перестройки в технику хода (как сообразно рельефу трассы, так и необходимой смены темпо-ритмического построения хода с целью его локального варьирования и снятия монотонности, а также решения задачи активного восстановления). Все эти параметры необходимо оптимизировать с функциональным состоянием организма.

2. Внимание к состоянию работающих органов лыжника. Имеются в виду, как минимум, следующие объекты самососредоточения: появляющиеся издержки техники движений в силу утраты ее слитности, завершенности и координированности. Основным объектом сосредоточения в приведенных выше примерах является работа мышц, спортсмену необходимо контролировать не только их общее состояние, но и предвидеть реакцию на последующие действия и нагрузку, а также состояние мышц при ключевых моментах двигательного действия, основными критериями в этих случаях будут являться частота и степень напряжения и расслабления мышц. Указания тренера могут только способствовать выполнению основной работы — на основании функционирования самонаправленного внимания привести в равновесие технические запросы и функциональные возможности спортсмена, основную же работу должен сделать сам спортсмен. Как дополнение к работе мышц, но от этого не менее важной, следует рассматривать обращение самонаправленного внимания к другим, участвующим в обеспечении и реализации движения, рабочим органам: дыхательной системе, органам кровоснабжения, вестибулярной системе и т.д.

3. Контроль за оперативной сменой лыжных ходов или их темпо-ритмических характеристик, причем акцент делается не только на их

целесообразности и своевременности, но и технически верной реализации, так как в противном случае будет нарушена структура (двигательная) обоих ходов. Данная сфера самонаправленного внимания содействует преодолению монотонности и однообразия спортивных движений, поскольку данный характер деятельности может привести к досрочному исчерпанию физического ресурса спортсмена. Именно как результат физического истощения происходит смена лыжных ходов у начинающих спортсменов, что является прямым следствием отсутствия обращения к самонаправленному вниманию. Не опасаясь переоценить ситуацию, отметим творческий уровень решений, подготовленных в использовании данной направленности спортсменов. Спортсмен освобождается от подчинения и зависимости от гонки, опережая варьирует свою деятельность, приводит ее в соответствие со своими внутренне-психологическими и внешними факторами (своего самочувствия и особенностям проходимых участков трассы), но не вследствие создавшейся тяжелой или тупиковой ситуации, а как действенных мер по предотвращению их.

Игра режимами ведения гонки — показатель высокого класса спортсмена. В таком его подходе к ведению бега выявляется, во-первых, основательность технической подготовки, диапазон собственно лыжных ресурсов. Во-вторых, он демонстрирует «свежий», непринужденный взгляд на бег, свободное самоуправление движениями, оперативность в принятии решений и их выполнении. И, в-третьих, главное — оперативность вносимых коррективов.

4. Внимание к ходу спортивной борьбы. Соперничество, соревнование является основной целью подготовки спортсмена, любой уровень подготовленности спортсмена может быть полностью реализован при его психологической готовности. В первую очередь мы имеем ввиду умение получать необходимую информацию и соответствуя своему функциональному состоянию реагировать на нее. Неверное реагирование на информацию по ходу спортивного выступления, в конечном итоге означает лишнюю затрату сил и снижение результата.

Реакция любого спортсмена на поведение зрителей и болельщиков, соперников, партнеров, удачные или неудачные моменты гонки, моменты обострения спортивной борьбы, имеет как психологическое, так и прагматическое наполнение. Задача спортсмена как минимум нейтрально выйти из нее, а лучше извлечь из нее выгоду для себя. Данная задача практически не может быть решена начинающим спортсменом и даже опытные, высококлассные спортсмены допускают ошибки. Эмоциональная ситуация получает часто эмоциональный же ответ со стороны спортсмена, основанный не на реалиях состояния своего организма в данной ситуации, а на переоценке его. Очень часты случаи полного игнорирования своих возможностей и следование подражанию или копированию поведения других

спортсменов. Оценить планируемые ответные действия на эмоциональную ситуацию, с позиций возможностей своего организма задача, полностью решаемая, только самим спортсменом.

Обращение к информации, получаемой при помощи самонаправленного внимания непременно окажет положительный эффект на работу как спортивного педагога, так и спортсмена.

Список литературы

1. Милехин А. В., Милехина И. А., Скосырева Е. Н., Тарасов В. А. Воспитание дисциплинированности на занятиях физической культурой как результат комплексного воздействия // Актуальные проблемы воспитания в образовательном процессе вуза: сб. статей по материалам межвузовской научно-практической конференции / Под общей ред. О.М. Поповой. Саратов: ООО «ЦеСАин», 2017. С. 15–19.

2. Милехин А. В., Милехина И. А. Темпоральные основы повышения акме уровня лыжника-гонщика // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия Акмеология образования. Психология развития. 2014. Т. 3. № 1. С. 40–44.

3. Милехин А.В., Гордеева Е. Н., Суркова Т. Н., Милехина И. А. Вербальное программирование спортивного движения как средство предупреждения и исправления технических ошибок // Качественное экологическое образование и инновационная деятельность — основа прогресса и устойчивого развития России»: Сборник статей международной научно-практической конференции 2 марта 2017 г. Саратов. Саратов: ООО «Амирит», 2017. С. 55–58.

4. Гурова И. В., Милехин А. В., Моор А. Р. Анализ спортивных движений как основное средство технического совершенства // Качественное экологическое образование и инновационная деятельность — основа прогресса и устойчивого развития России»: Сборник статей международной научно-практической конференции 2 марта 2017 г. Саратов. Саратов: ООО «Амирит», 2017. С. 17–19.

И. А. Милехина¹, А. В. Милехин², М. В. Беглов²

*¹Саратовский социально-экономический институт
(филиал) «РЭУ им. Г. В. Плеханова»,*

*²Саратовский государственный
аграрный университет им. Н. И. Вавилова*

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ВОСПИТАНИЮ ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЦЕННОСТЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Modern technologies are actively introduced in all spheres of human employment, physical culture and sports are no exception. In order to effectively educate the physical culture of the population, the information circulated in them should not be biased, should reflect the whole range of problems and interests of this type of employment. The use of modern technology should apply to all aspects of physical education and sports, as well as all its skill levels.

Keywords: Media, modern technology, education, physical education, sports.

Важный элемент семейного воспитания — физическое воспитание, как процесс укрепления потребностей в занятиях физкультурой в интересах разностороннего развития личности, выработке ценностных ориентаций, убеждений, привычек. Занятия физической активностью в современном мире становятся признаком культуры человека, отдельного народа и общества в целом. В современном обществе реализация физического воспитания в семьях играет важное значение, не только в физиологическом формировании, но и развитии личностных качеств. Семья — это первая ячейка общества, которая должна передать те необходимые знания и опыт, которые ребенок мог бы использовать для гармоничного существования в мире. Если физкультурная деятельность не вызывает положительные эмоции, то никто не будет ею заниматься с нынешним темпом жизни и нехваткой времени. Следует с раннего детства привить привычку заниматься физической культурой и спортом в первую очередь для того чтобы она стала постоянной составной частью образа жизни человека.

Задача в том, что в настоящее время молодое поколение не проявляет достаточный интерес к занятиям спорта и не стремится к ЗОЖ, а, в то же время, формирование здорового образа жизни среди современной молодежи становится особенно актуальным в настоящих тенденциях общественного развития [1].

Сейчас, сфера физкультуры представляет значительный интерес, потому что молодежь является основным фундаментом, на котором держится спорт. Именно она славится своими спортивными успехами и достижениями. С другой стороны, физкультура и спорт являются той сферой, которая в большей мере обеспечивает физическое здоровье всего населения. Учитывая данную информацию, для устранения проблемы недостаточного вовлечения молодежи в физкультуру и спорт необходима эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы. Для того, чтобы общество поняло значимость профилактических мер, позволяющих укрепить и сохранить свое здоровье, требуется повысить социальную важность физической культуры и спорта, а также значимость физической активности, сформировать позитивный взгляд на физкультуру и спорт, как на неотъемлемые факторы ЗОЖ.

Исходя из того, что вовлеченность человека в активные занятия физкультурой и спортом на протяжении всей жизни во многом определяется его отношением к ним, а также осознанной необходимостью формирования ЗОЖ, из всего комплекса предлагаемых мер, в качестве основного направления следует выделить целенаправленную пропаганду физкультуры и формирование здорового образа жизни. Вопрос заключается в реализации массовой информационно-пропагандистской кампании, использующий огромный спектр различных способов воздействия, в целях формирования престижного имиджа спортивного стиля жизни, ценности собственного здоровья и здоровья окружающих. Данная работа должна основываться на освещении примеров более старших, по возрасту людей, включая родителей нынешнего поколения. Поскольку личный пример играет основную роль в воспитании детей [2]. Задачи информационно-пропагандистской работы в условиях современной действительности требуют все более комплексного решения, так как необходимо противостоять все большему разнообразию соблазнов и увлечений, не всегда благоприятствующих укреплению здоровья. Необходимо доказать, что иметь привычку заниматься физической культурой и спортом намного «круче», чем привычка употреблять алкоголь, другие вредные вещества, продукты и т.д.

Пропаганда должна адресоваться непосредственно человеку или иметь широкую аудиторию, например, семьи с детьми или молодые пары, а также убедительно показывать приоритетную роль физической культуры и спорта в воспитании населения, профилактике болезней, продлении позитивного долголетия, в борьбе с курением, наркоманией, распитием алкоголя или других негативных факторов [3]. Пропаганда физкультуры обязана способствовать:

— увеличению интереса у общества к физиологическому развитию, пониманию ценности физической культуры;

- расширению использования самостоятельных практических занятий с максимальным использованием погодных и природных условий;
- формированию в сознании людей понимания жизненной необходимости в физкультурно-спортивных занятиях;
- сохранению и укреплению физкультурно-спортивных традиций.

Можно сказать, что для повышения значимости спорта и физкультуры в целом, для формирования ЗОЖ в России важно использовать весь комплекс структурных, организационных, финансовых, правовых, и научно-методических мер. В это же время он должен соотноситься с экономическими, социальными и политическими реалиями и возможностями государства и общества. Вместе с этим, фундамент здоровья и положительного отношения к физической культуре формируется в детские годы, на основе чего необходимо сделать особый акцент на агитационно-пропагандистскую работу именно среди подрастающего поколения.

Исходя из изложенного, можно прийти к выводу, что важным методом вовлечения молодежи в физкультуру и спорт, все-таки является пропаганда здорового образа жизни в кругу семейных традиций. Как тип управления, СМИ влияют в основном на общественное мнение. В свою очередь люди, интересующиеся этой деятельностью и непосредственно занятые ею, должны обеспечить понимание молодого поколения важности занятий физической активностью. Это поспособствует специальной ориентации в окружающем мире, развитию и совершенствованию физкультуры и спорта на бытовом уровне, с непосредственным последующим выходом в широкие массы.

Во многих информационных источниках указывается как на «наибольшее зло» и максимально негативное влияние на занятость молодого поколения современных информационных технологий: телевидение, мобильные телефоны, компьютеры, интернет. Несомненно, наличие определенных, объективных трудностей, исходящих от современных технологий, как очевидно и то, что дистанцироваться от них невозможно, да и при определенном отношении к ним не столь необходимо. Стоит только обратить внимание на положительные моменты современных технологий в целом и непосредственное их влияние на вопросы физической культуры и спорта. Акцент и массовое использование положительных сторон компьютерных технологий в деле приобщения к занятиям физической культурой и спортом широких масс населения непременно принесет действенные результаты. Далее мы более подробно разберем некоторые из них:

1. Информационная функция. В большей степени СМИ отражают результаты прошедших спортивных мероприятий, т.е. констатируется факт их свершения, результат и особенности проведения. В подавляющих случаях это «заслуживающие» внимания спортивные события, т.е. соответствующего уровня, соответствующего результата, или наиболее популярного вида

спорта, даже если показан посредственный результат. Полностью отдавая себе отчет о наличии различных уровней СМИ и информационных технологий, на наш взгляд следует отметить как общие закономерности их работы (приведенные выше), так и пожелание внести в нее соответствующие коррективы. Максимум освещения должны получать все виды спорта, заблаговременно сообщать и напоминать о предстоящих соревнованиях особенно массового характера, в которых могут принять участие все желающие, соответственно обеспечив им возможность подготовиться к участию в них [3]. никоим образом, не умаляя роли профессионального, массового, ветеранского и спорта высших достижений, акцент необходимо сделать на освещении детского, школьного, молодежного спорта. Очевидно, что реальная картина диаметрально противоположная.

2. Организационная функция. Грандиозные возможности современных технологий в деле организации и проведения спортивных мероприятий, повышают интерес населения к ним и в то же время максимально удовлетворяют его. В основном это относится к соревнованиям высокого ранга, перенести данные возможности на соревнования других уровней значимая задача, решение которой окажет положительное влияние на все составляющие спортивной деятельности. И вновь организация соревнований, вот практически основной объект отражения СМИ и современных технологий. За «кадром» остается целый ряд интересных, важных, порой определяющих спортивный результат и действия спортсменов составляющих спортивной деятельности, как-то: организация тренировочной занятий, восстановительных мероприятий, помеховлияние на соперника, организация и реализация помехоустойчивости, подготовка инвентаря и т.д.

3. Возможность получения максимума информации о состоянии здоровья. Современные технологии, могут и должны помогать спортсмену и тренеру, оперативно давая им максимум информации о состоянии работающих органов и здоровья в целом. Кроме практической помощи данная информация имеет большое психологическое значение, так как спортсмен имеет возможность удовлетворить интерес к состоянию своего организма.

4. Современные технологии дают исключительную возможность практически в любое время, в том числе и во время тренировки или соревнования, получать информацию о планируемой и выполненной работе. Более того сохранение, систематизация и использование ее в последующем несет оперативный, наглядный, объемный, легко доступный характер.

5. В продолжение выше приведенного пункта следует отметить возможности сравнения своих показателей и результатов по многим показателям спортивной деятельности с показателями других спортсменов. Суть любого соревнования — это сравнение: результата, выполнения движения и т.д., к любому результату ведет определенное количество

работы, сравнение ее, определение наиболее эффективных вариантов, современные технологии — лучший помощник в данной занятости.

Через социальные сети и современные технологии будут все активнее распространяться знания, повышаться физическое воспитание населения, сделать это эффективным наша задача. Существует термин «агрессивная реклама», именно при «навязчивом», стойком воздействии на сознание при помощи современных технологий продвигаются всевозможные товары и услуги, порой приносящие как позитивные, так и негативные результаты в глобальном масштабе страны. Возможно, взяв на вооружение, элементы данной работы применительно к популяризации физической культуры и спорта в масштабах регионов, страны мы получим необходимый нам положительный результат.

Список литературы

1. Гарина О. Г., Милехина И. А., Кадушина В. А. Социально-экономическая значимость занятий физической культурой и спортом // Наука и общество. 2018. № 3(32). С.125–129.

2. Милехин А. В., Милехина И. А., Скосырева Е. Н., Тарасов В. А. Воспитание дисциплинированности на занятиях физической культурой как результат комплексного воздействия // Актуальные проблемы воспитания в образовательном процессе вуза: сб. статей по материалам межвузовской научно-практической конференции / Под общей ред. О.М. Поповой. Саратов: ООО «ЦеСАин», 2017. С. 15–19.

3. Шитов Д. Г. Социальная среда как воспитательный фактор в сфере физической культуры // Формирование физической культуры и культуры здоровья учащихся в условиях модернизации образования: сборник научных статей Всероссийской научно-практической конференции. Изд-во: Елабужский институт Казанского (Приволжского) федерального университета. 2017. С. 156–159.

А. А. Напреенков

*Санкт-Петербургский государственный университет
промышленных технологий и дизайна*

**ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ОСОБЕННОСТИ СТАНОВЛЕНИЯ
СПОРТИВНОГО КЛУБА В БАЛТИЙСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ
ТЕХНИЧЕСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ («ВОЕНМЕХ»)
ИМЕНИ Д. Ф. УСТИНОВА**

The article presents a historical review chronicles the emergence and development of public student sport organization in the Baltic State Technical University “Voenmeh” named D. F. Ustinov.

Keywords: sport club; student’s sport; physical education; higher school.

Введение. Для Балтийского государственного технического университета («Военмех») им. Д. Ф. Устинова (ЛВМИ/ЛМИ/БГТУ «Военмех») знаменательными остаются две даты. Первая относится к 1875 г., когда было образовано ремесленное училище Цесаревича Николая, преемником которого как технического образовательного учреждения является БГТУ. Вторая — 1932 г. — приходится на период основания Ленинградского военно-механического института (прежнее название университета).

БГТУ — яркий представитель инженерной школы России. Коллектив университета сумел сохранить и преумножить достижения отечественного и мирового инженерно-технического образования. Орден Красного Знамени (1944) и орден Ленина (1980) — высокая оценка государством заслуг профессорско-преподавательского состава и сотрудников БГТУ.

Цель исследования направлена на изучение организационных инициатив, представленных поколениями студентов в рамках различных форм становления общественной спортивной организации в БГТУ, анализ итогов совместных усилий кафедры физического воспитания и спортивного клуба университета в проведении физкультурно-спортивной работы. Предполагается, что результаты исследования будут востребованы специалистами в области физической культуры и историками спорта.

Материал и методы исследования. Осуществлялись поиск и систематизация архивных текстов и свидетельств, показывающих формы и направления организационной и спортивной деятельности активистов общественного физкультурного коллектива вуза. Сбор и обобщение материалов и сведений, касающихся особенностей развития студенческого спорта в БГТУ, проводился на основе документов, датированных начиная с

первой половины 1930-х гг. Интерес представляли статьи и заметки, опубликованные в вузовской и городской прессе и отражавшие факты преемственности руководящих кадровых составов клуба. Большое значение имели опросы и интервью специалистов-практиков, что дало возможность выполнить более полное экспертное оценивание полученных данных.

Результаты и их обсуждение. Одним из первых дел представителей коллектива физической культуры ЛВМИ была кампания по организации приема норм комплекса «Готов к труду и обороне» (1932). Первая спартакиада института, в программу которой были включены соревнования по семи видам спорта, прошла в 1934 г. Фиксировались рекорды института.

Возглавляли бюро физической культуры института И. Ремизов (1932), Купчинский (1934), Ю. Сафилов (1935–1936). В дальнейшем общественная спортивная работа коллектива осуществлялась через совет, имевший порядковый № 6 в структуре ДСО «Зенит». Председателями являлись Е. Краснов (1938), К. Федотов (1939). На перевыборном собрании членов низовой организации, состоявшемся, например, 12 декабря 1939 г., был избран новый совет в составе девяти человек. На первом заседании были распределены обязанности между членами совета. Так, председателем был избран В. Скрипко, заместителями Л. Полтев и Р. Дубинский соответственно по учебной работе и по организационной работе, секретарем — А. Коган, ответственными: за ГТО — О. Ильина, за гимнастическую работу — Е. Шаповалов, за военную работу — С. Зотов. Дополняли состав А. Мытарев, В. Пославский. Студент В. Скрипко впоследствии (19 февраля 1940 г.) на первом пленуме профсоюзной организации вошел в обновленный состав профкома института. В следующий руководящий состав совета, избранный на отчетно-выборной конференции 25 апреля 1941 г., вошли семь студентов, в том числе председатель В. Скрипко, заместитель И. Гусев, ответственные: за ГТО — О. Ильина, за учебную работу — З. Зайкин, за учебно-спортивную работу секций — Г. Гуревич, Х. Гольберг, Н. Куразов.

Памятным событием для коллектива стал шестидневный военизированный лыжный поход студентов в количестве 30 человек по маршруту Ленинград — Выборг и обратно протяженностью 320 км (26 января — 3 февраля 1941 г.).

После окончания Великой Отечественной войны председателями совета ЛВМИ в структуре уже другого общества — ДСО «Наука» — становились студент К. Смирнов-Васильев (1949), студент Ш. Фукс (1950), А. Безжон (1952). В апреле 1955 г. ДСО «Наука» вместе с еще четырьмя обществами вошло в состав ДСО «Буревестник», поэтому сборные института стали выступать в соревнованиях уже этого — самого крупного на тот момент общества СССР [1]. В последующем реформировании спортивных организаций ДСО «Буревестник» стало Всесоюзным студенческим (1957).

Важной составляющей оргработы активистов института было

проведение конкурса на разработку эскиза спортивного знамени коллектива (За инженерные кадры. — 1950. — 18 нояб. — № 46/607. — С. 2.). В 1952 г. профком и совет ДСО «Наука» объявляли еще один конкурс на атрибутику: эскизы спортивного знамени, эмблемы, вымпела, членского билета, физкультурной формы спортивного клуба института (За инженерные кадры. — 1952. — 22 марта. — № 11/665. — С. 2.). В жюри вошел заведующий кафедрой физического воспитания В. И. Лукин.

Длительным оказался путь коллектива физической культуры к более высокой форме организационного построения общественной физкультурной организации. Этот переход пришелся на 1952 г. Именно тогда, а точнее 3 декабря 1952 г., прошла первая конференция спортивного клуба института (За инженерные кадры. — 1952. — 1 дек. — № 36/719. — С.2.). Отмечалось, что при этом «физкультурники получили право выступать от имени своего спортклуба на любых соревнованиях» (За инженерные кадры. — 1952. — 8 дек. — № 37/720. — С. 2.). Перед коллективом была поставлена ответственная задача — всемерно расширять массовость спорта, бороться за рост спортивных достижений, увеличивать число спортсменов-разрядников.

Председателями спортивного клуба избирались аспирант А. А. Крутько (1953), выпускница вуза, ассистент Л. Яшина (1954), А. А. Успенская (1955), студент В. А. Голубев (1955–1956), преподаватель М. М. Жилин (1957–1971), студент С. А. Азбель (1971–1975), студент В. Пеленко (1976), В. П. Бородачев (1977–1978), Э. В. Врублевский (1978–1982), В. Новиков (1983), студент М. А. Бабохин (1984–1985), А. Дидок (1985), И. А. Давыдов (1988–1991), заведующий кафедрой физического воспитания В. Н. Воловой (с 1991) [2, 3]. Активисты клуба с гордостью отмечают, что В. А. Голубев назван одним из лучших выпускников БГТУ (За инженерные кадры. — 2002. — 5/22491.) [4].

В 2014 г. был организован студенческий спортивный клуб «Балтийский феникс» БГТУ, который возглавлял студент, мастер спорта Д. Молдованов (2014–2018) [2]. Ныне председательские функции ССК исполняет студентка Д. Журавлева (с 2018).

Методическая поддержка студентов-активистов постоянно осуществлялась и обеспечивается ныне высококвалифицированными преподавателями кафедры физического воспитания. Основа кафедры стала формироваться в далеком 1933 г. Руководителями кафедры являлись В. С. Ежов (1947–1951), В. И. Лукин (1943–1946, 1951–1956), А. К. Кузьмина (1946), П. И. Антоник (1956–1957), Г. Т. Михалкин (1957–1973), Н. Н. Абросимов (1973–1974), В. Ф. Польшаев (1974–1989), В. Н. Воловой (1989–2017). В настоящее время заведующим кафедрой является Н. А. Зиновьев (с 2017) (За инженерные кадры. — 2017. — Ноябрь. — № 7/22611. — С. 2.) [3, 4].

Особая тема, оставшаяся вне рамок данного исследования, это успехи, победы, достижения и рекорды, кубки, медали и награды студентов-

спортсменов БГТУ. Только во внутриуниверситетских массовых физкультурно-спортивных мероприятиях (универсиады на кубок космонавта С.К. Крикалева, лесные школы туризма, лосевские универсиады, туристско-экологические слеты, легкоатлетические эстафеты, соревнования по видам спорта и многоборью ГТО и др.) ежегодно стартуют более 1500 студентов. Именно они сохраняют и преумножают традиции спортивных дел клубной структуры БГТУ.

Вывод. В итоге проведенной исследовательской работы выявлены особенности становления общественной клубной спортивной организации в БГТУ («Военмех») им. Д. Ф. Устинова на протяжении длительного исторического пути развития, дана возможность сохранения памяти о людях, формировавших и обеспечивавших непростую работу университетского спортивного клуба. Появилась возможность сказать и о тех, кто осуществляет эту многогранную деятельность в наши дни.

Список литературы

1. На крыльях «Буревестника»: история студенческого спорта / В. И. Линдер, П. И. Андрианов; под ред. О. В. Матыцина. М. : Советский спорт, 2014. 244 с. ISBN 978-5-9718-0727-8. 2000 экз.

2. Напреенков А. А. Во главе спортивных клубов вузов: биографический справ. / А. А. Напреенков. СПб.: ФСО профсоюзов Санкт-Петербурга и Ленинградской обл. «Россия», 2019. 140 с. 200 экз. ISBN 978-5-7937-1626-0.

3. Наша слава и гордость: биографический справ. / Сост. А. В. Рогаткин. СПб.: ФСО профсоюзов Санкт-Петербурга и Ленинградской обл. «Россия», 2017. 300 с.

4. <http://www.voenmeh.ru> (дата обращения: 26.10.2019 г.).

М. А. Наумова, Н. А. Пяткина, В. С. Малютин

*Саратовский государственный
аграрный университет им. Н. И. Вавилова*

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ (ПСИХИЧЕСКАЯ) ПОДГОТОВКА АРМСПОРТСМЕНОВ В ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

The article substantiates the need to develop the methodological foundations of psychological (mental preparation in working with athletes of the sports improvement group in armwrestling of the SSAU named after N.I. Vavilov in order to achieve high results).

Keywords: martial arts; armwrestling popularity; strong-willed training; autotraining; model training.

На настоящий момент в высших учебных заведениях нашей страны культивируются более 60 видов спорта. Наряду с традиционно популярными в студенческой среде, такими как баскетбол, волейбол, футбол, лыжный спорт, легкая атлетика, плавание все более набирают силу и приобретают многочисленных фанатов и просто почитателей и такие, еще в недавнем времени неизвестные широкому кругу студенчества виды спорта, как различные виды единоборств. В силу специфики нашей статьи остановимся на армреслинге — развивающемся в современном мировом спортивном движении и популярном виде единоборств, имеющим своих ярых поклонников как среди мужчин, так и среди женщин.

Общеизвестно разделение спорта на массовый спорт и спорт высших достижений, которые тесно взаимосвязаны. Студенческий спорт, являющийся специфическим видом деятельности студентов, представляет собой часть физической культуры, особой категорией понятия «спорт». В силу своей доступности в молодежной студенческой среде свое наибольшее распространение находит именно массовый спорт, так как он дает возможность миллионам людей совершенствовать свои физические качества и двигательные возможности, укреплять здоровье, а значит противостоять нежелательным воздействиям на организм современного производства и условий повседневной жизни [3]. Благодаря повышенным требованиям к физическим кондициям человека, его психическим, морально-волевым, физиологическим возможностям спорт же высших достижений доступен лишь ограниченному кругу людей. Однако мировая история знает немало великих побед, достигнутых спортсменами-студентами. Огромное стремление юношей и девушек из числа студенческой молодежи помогает им в процессе многолетней, систематической и целенаправленной подготовки

добиться высоких, а подчас и высочайших результатов в покорении спортивных вершин в избранном виде спорта.

Как повелось испокон веков, всегда было велико стремление молодых людей к лидерству, к стремлению в чем-либо быть лучше другого. Спорт, как никакая другая социальная деятельность человека, представляет большие возможности для реализации лидерских устремлений.

В силу специфики нашей статьи обратимся к вопросу развития и популяризации в нашей стране такого вида единоборств, как армрестлинг. Общеизвестно, что процесс многолетней целенаправленной спортивной тренировки включает в себя не только воспитание физических качеств, специфических умений и навыков, но и психических качеств, черт и свойств личности человека. Процесс формирования психических качеств человека для решения конкретных жизненных целей называется психологической (психической) подготовкой.

Поединки в армрестлинге, зачастую следующие непрерывно один за другим в течение иногда нескольких дней, представляют собой физическое и психологическое противостояние соперников. Они требуют от спортсмена высокого уровня развития морально-волевых качеств, активного проявления самообладания и инициативности, черт и свойств личности человека, т.е. хорошей психической подготовки. Армрестлинг относится к видам спорта, ведущим физическим качеством которого являются высоко развитые скоростно-силовые способности или так называемая «взрывная» силы, т.е. развитие максимальных напряжений в минимально короткое время. В практической деятельности наблюдается следующая тенденция — чем выше квалификация спортсмена, тем лучше развито у него качество «взрывной» силы, тем большая величина силы проявляется у него в меньший промежуток времени [2]. Силовые способности проявляются через силу действия, развиваемую человеком посредством мышечных напряжений. Величина проявления силы действия зависит от внешних факторов и внутренних. К внешним факторам относятся величины отягощений, внешних условий, расположения тела и его звеньев в пространстве. К внутренним — функциональное состояние мышц и психического состояния человека [1].

В аспекте интересующей нас темы. перейдем к более детальному рассмотрению этого вопроса на примере психологической подготовки студентов-спортсменов группы спортивного совершенствования по армрестлингу СГАУ им. Н. И. Вавилова.

Общеизвестно, что психологическая (психическая) подготовка делится на две самостоятельные и взаимосвязанные стороны — волевою и специальную психическую подготовку.

В процессе воспитания волевой подготовленности у спортсменов необходимо развивать такие личностные качества, как настойчивость и упорство в достижении целей, целеустремленность, решительность и

смелость, выдержку и самообладание при сохранении ясности ума и способности управления своими мыслями и действиями в эмоционально-стрессовой ситуации.

В свою очередь специальная психическая подготовка отвечает за процесс формирования психических качеств человека для решения конкретных жизненных целей.

Тренировочный процесс в армрестлинге связан с большими физическими нагрузками. Как уже упоминалось выше, напряженные непрерывные поединки, постоянные поиски эффективных технических приемов и их внедрение, поиски тактических решений предъявляют большие требования к моральным и волевым качествам спортсменов. Занятие армрестлингом предполагает воспитание у спортсмена не только необходимых общефизических и специфических для этого вида спорта физических качеств, умений и навыков, но и психических качеств, личностных свойств человека.

Армрестлеру на современном этапе развития этого вида спорта необходимо в совершенстве обладать волевыми качествами для того, чтобы в жесткой спортивной борьбе не потерять самообладания, сохранить выдержку и уважение к противнику, преодолевая боль и усталость, уверенно идти к победе. На современном этапе развития армрестлинга проявление спортсменом волевых усилий, при оптимальном функционировании всех психических явлений и процессов, является непременным условием успешного как всего тренировочного процесса, так и итога всей тренировочной подготовки — выступления в соревнованиях.

В своей работе мы, тренеры-педагоги в учебно-тренировочном процессе для более эффективного развития специальной психической подготовленности стремимся к соблюдению ряда следующих факторов:

— осуществлять комплексный индивидуальный подход к каждому спортсмену с целью формирования гармонично развитой личности гражданина (в секции тренируются студенты с различным вероисповеданием, студенты — сироты, студенты из дальнего и ближнего зарубежья).

— следить за установлением оптимального социально-психологического климата в команде с целью создания благоприятной нравственной атмосферы (с некоторыми спортсменами, негативно влияющими на психологический климат в команде, приходится, к сожалению, расставаться).

— обучать спортсменов способности к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации.

— создавать оптимальные условия с целью адаптации спортсменов к интенсивным нагрузкам тренировочного и соревновательного циклов.

— развивать способности к формированию в структурах головного мозга опережающих реакций и программ, предшествующих реальному действию.

— регулировать психическое состояние спортсмена в экстремальных условиях.

— проводить психическое восстановление после тренировочных и соревновательных нагрузок путем апробированных методик самовнушения [2].

В своей работе авторы статьи обозначили ряд факторов, мешающих, на наш взгляд, психологической подготовке спортсменов. Это, в первую очередь, встречающееся довольно часто на практике недостаточное знание тренерами специфики применяемых средств психорегуляции. Также большое негативное влияние на этот процесс оказывают, несомненно, не в полной мере знание и учет тренером индивидуальных свойств личности каждого спортсмена.

В своей работе в психологической подготовке спортсменов мы применяем следующие разнообразные по форме применения средства:

1. Вербальные или словесные воздействия со стороны тренера и психолога;

2. Тонизирующие или наоборот, релаксационные (расслабляющие) упражнения;

3. Выполнение упражнений в различных частях занятия или на протяжении всей тренировки под музыкальное сопровождение;

4. Применение различных лозунгов, ритуалов;

5. Всячески поддерживаем проявление традиций в команде (отмечание праздников, закрытие учебно-тренировочного сезона, походы на природу, посещение больных).

Остановимся на пункте №3 — занятия под музыку. В нашей секции занимается много девушек, имеющих опыт занятий так или иначе связанных с музыкальным образованием (игра на музыкальных инструментах, занятия танцами). Проведение тренировок под приглушенное музыкальное сопровождение, иногда в течение всего занятия, проходящие, как правило, на высоком эмоциональном уровне, помогает, особенно спортсменкам, преодолевать тяжелые нагрузки и удерживать положительный психоэмоциональный настрой в продолжение всего тренировочного занятия.

Доброй традицией нашего коллектива, на наш взгляд, стало проведение в конце учебно-тренировочного сезона пеших двухдневных походов на природу — разведение костра, установление палаток, подвижные и спортивные игры, пение у костра. Теплая дружеская атмосфера помогает ребятам показать себя с самой неожиданной стороны, полностью раскрыться, что также положительно влияет на установление комфортной обстановки в сборной команде. Помимо этого, в команде отмечаются дни рождения,

большие спортивные победы отдельных спортсменов и команды. В грустные моменты нашей жизни — в случае получения травм членами команды или нахождения в больнице вследствие какого-либо заболевания ребята секции посещают больных и всячески поддерживают.

Остановимся на применении в практике тренировочного процесса методик обучения умениям и навыкам релаксации. Большое применение здесь находят различные дыхательные и расслабляющие упражнения (например, упражнения на восстановление дыхания, потряхивания руками как самостоятельно, так и при помощи партнеров по команде).

В настоящее время все большую роль в психологической подготовке армреслеров приобретает применение методов психической тренировки — тренировки, в которой совершенствуются психические функции и качества спортсменов на фоне их приспособления к специфическим условиям выбранной деятельности в спорте, при этом случае наиболее применяемым вариантом для регуляции психического состояния является модельная тренировка. Модельная тренировка — это моделирование в тренировочном процессе тех условий, при которых, как правило, наступают те или иные нарушения — «сбой» в протекании психических функций спортсмена, другими словами, необходимо проводить тренировку в условиях максимального приближения к соревновательной обстановке. Этот способ нашел широкое применение в практике психической подготовки армреслеров нашей группы спортивного совершенствования. Помимо этого, в тренировочный процесс мы рекомендуем широко внедрять моделирование различных психических состояний (например, искусственное повышение значимости тех или иных технических действий, применение различных словесных воздействий тренера и психолога и т.п.). Однако необходимо помнить, что применение модельной тренировки на тренировках, будет эффективно лишь в случае ее систематического проведения, а также при условии полной адаптации спортсмена к моделируемым условиям соревнований.

Методы психической тренировки, основанные на мышечной релаксации и мышечной активации — аутогенная, психорегулирующая тренировка и т.п. — нашли наибольшее распространение в практике физической культуры. Общеизвестно, что в психологическом состоянии спортсмена во время его участия в соревнованиях происходят достаточно сильные изменения. В этом случае хороший результат приносят апробированные на практике приемы для его регулирования — методы непосредственного психического воздействия, при помощи которых преодолеваются и изменяются негативные состояния, возникающие в деятельности спортсмена. В таких ситуациях тренеру с целью успокоить или, наоборот, активизировать действия спортсмена, убедить его в правильности тех или иных действий, необходимо применять методы словесного

(вербального) воздействия. В настоящее время в спорте, как высших достижений, так и массовом, все большее применение в регулировании своего психического состояния находит самовнушение (самовоздействие) спортсмена путем аутогенной тренировки. В основе приемов аутотренинга, регулируемого волевым усилием, является самоубеждение, которое, активизируя личность, позволяет ей стать сильнее и увереннее, одержать победу.

Как и в любом другом виде спорта достижение спортивного мастерства в армрестлинге зависит от согласованности трех видов деятельности организма: нервной, мышечной и двигательной. Эта согласованность определяет уровень автоматизма основного соревновательного движения при максимальных показателях его мощности. Однако, по данным многочисленных исследований, первичное утомление наступает все-таки в нервной системе, которая является управляющей для всех систем организма. Именно она исключает развитие спортсменом запредельной физической нагрузки и фактически управляет величинами максимальных усилий и их последствиями. Управление нервной системой требует долгосрочной специальной психологической (психической) подготовки спортсмена.

Список литературы

1. Наумова М. А., Беглов М. В., Тарасов В. А. Армрестлинг. Учебное пособие. Саратов: Изд-во Амирит. 2017. 177с.
2. Спорт в современном обществе / В. М. Выдрин, Н. И. Пономарев, А. В. Седов и др.; Под общ. ред. В. М. Выдрина. М.: Физкультура и спорт, 1980. 272 с.
3. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В. И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. 448 с.

Л. В. Неробеева¹, Н. Ю. Неробеев²

¹Санкт-Петербургский государственный экономический университет,

²Национальный государственный университет

физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта

СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ВАТЕРПОЛИСТОК

Special training of water polo players is a multifactorial system that includes a number of interconnected components. This is the development of specialized motor abilities, functional, technical, tactical, special, psychological and game training. The system-forming factor in this system is the sports result, as any component of this system determines the effectiveness of the game activities of the entire team.

Keywords: water polo women's, gaming activities, analysis, technical training

Специальная подготовка ватерполисток является многофакторной системой, включающей ряд взаимосвязанных компонентов. Это развитие специализированных двигательных способностей, функциональная, техническая, тактическая, специальная, психологическая и игровая подготовка. Системообразующим фактором в этой системе является спортивный результат, поскольку любой компонент этой системы определяет эффективность игровой деятельности всей команды.

В связи с введением изменений в правила мирового водного поло изменился тактический рисунок самой игры женского водного поло.

«Определено (Шустин Б. Н., 1976; Платонов В. Н., 1986; Булкин В. А., 1996; Фетисова С. Л., 2002), что управление подготовкой спортсменов — это рациональное планирование и коррекция тренировки на основании регулярно поступающей информации, это систематически или периодически осуществляемое, сознательное целенаправленное и активное воздействие на процесс тренировки в целом и на отдельные его компоненты для достижения максимального спортивного результата.

Ведущие специалисты спортивных игр считают, что важным резервом улучшения качества игры является повышение результативности стандартных положений» (Шмелева Л.В., 2003).

Исследование и анализ научно-методической литературы по теории и практике спортивной подготовки позволили выработать теоретическую и методическую концепцию, которая испытывалась в ходе педагогических исследований.

Задачей нашего исследования было проведение анализа и оценки структуры игры ватерполисток.

Целью исследования было выявление лимитирующих факторов специальной, технической и тактической подготовки ватерполисток.

Для анализа поставленных задач была проведена регистрация эффективности выполнения отдельных компонентов игровой деятельности в играх чемпионата России, тестирование плавательной и технической подготовленности.

В работе были использованы методы педагогических наблюдений, опроса, видеорегистрации, стенографической записи игр и педагогической диагностики.

В исследовании принимали участие команды мастеров, игроки высшей лиги.

«Анализ специальной плавательной подготовленности и игровой деятельности высококвалифицированных ватерполисток выявил высокий уровень выносливости игроков, а также позволил выявить, что объём плавательной нагрузки в среднем за игру составляет 2500м. Различна длина проплываемых отрезков и их интенсивность. Также было выявлено, что спортсменки применяют весь комплекс известных видов плавания и специальных приёмов плавания» (Шмелева Л.В., 2003). Это обусловлено большим объёмом плавательной подготовки в подготовительном периоде.

Однако ее реализация в игровых условиях затрудняет недостаточный технический уровень игроков. Хорошая техника владения мячом значительно расширяет тактические возможности команды в целом и игроков в отдельности. Под понятием «хорошая техника» подразумевается, прежде всего, разнообразие технических приемов, которыми владеет игрок, а также быстрое, точное и четкое выполнение каждого технического приема и, в частности, выполнение основного броска из-за пятиметровой линии.

В женском водном поло раньше был разрешен бросок со свободного только из-за семиметровой линии, и не все команды обладали ватерполистками с большой физической силой, способных реализовать данное стандартное положение. Поэтому этот прием практически не влиял на результат игры. Однако с введением в правила разрешения выполнять бросок по воротам после получения свободного на пятиметровой линии, изменилась и тактика игры команд. В связи с переносом этого тактического действия ближе к воротам, позволило командам использовать этот прием наиболее часто, что привело к повышению результативности игры.

Педагогические наблюдения, опрос ведущих тренеров женских ватерпольных команд страны и анализ видеозаписей игр Чемпионата Мира, Кубка Мира, Еврокубка, Олимпийских игр показали, что высокая плавательная подготовка ватерполисток отходит на второй план в связи с тем, что длина игрового поля была уменьшена с 30 метров до 25. На первый

план выходит техническая подготовка, и точность исполнения такого стандартного положения, как основной бросок из-за пятиметровой линии.

Для выяснения мнения специалистов о значимости стандартных положений в водном поло было проведено анкетирование, в котором приняло участие 16 специалистов по водному поло. Из них 14 человек имеют Высшую тренерскую категорию, и 10 человек являются Заслуженными тренерами России. Средний показатель опрошенных — тренерский стаж составил 30 лет, возраст — 55 лет.

«Большинство респондентов (86%) из встречающихся в игре стандартных положений самым значимым считают розыгрыш шестого лишнего игрока. Специалисты отмечают, что данное стандартное положение на 65% влияет на конечный результат игры и реальный процент реализации шестого лишнего игрока, способствующий командной победе должен составлять 69%» (Шмелева Л.В., 2003). По мнению (80%) тренеров следующим по важности стандартным положением является бросок со свободного из-за пятиметровой линии и повышение его результативности зависит от специальной физической подготовки и технического мастерства ватерполисток. Соотношение объема тренировочного времени в учебно-тренировочном процессе на отработку данного броска распределилось подобным образом: обще-подготовительный этап — 8%, специально-подготовительный этап — 18%, предсоревновательный этап — 36%, соревновательный этап — 28%. Респонденты (93%) также показывают, что в тренировочном процессе следует использовать специальные упражнения, способствующие повышению эффективности данного стандартного положения, и считают, необходимым разработать научно-обоснованную методику совершенствования основного броска из-за пятиметровой линии.

В процессе педагогических наблюдений нами было проанализировано свыше 50 игр чемпионата России высшей лиги, Чемпионата Мира, Кубка Мира. Как инструмент были использованы видеозаписи игр и применялась стенографическая запись соревновательной деятельности, и, в частности, анализ броска из-за пятиметровой линии.

Разбор видеопросмотров показал, что максимальное количество эпизодов стандартных положений получается на выполнение свободного броска (58,6%), который подразделяется на свободные броски до пятиметровой линии (31% от всех свободных бросков) и на броски из-за пятиметровой линии (69%).

Всего за 56 игр ватерполистками было забито 648 гола. А в частности со стандартных положений был реализован 241 гол: при реализации шестого лишнего игрока было забито 168 голов, со свободного броска 45 голов, с четырехметрового штрафного броска 28. Как и ранее мы утверждали, так и сейчас подтвердилось изыскание, что другие стандартные положения, такие как вбрасывание мяча вратарем, угловой бросок, тайм-аут, игра с центра поля

прямого влияния на результативность игры не оказывают, но являются важной составляющей командной тактики нападения.

Таким образом, анализ литературы, анкетирование и результаты педагогических наблюдений позволили выявить следующее: «для повышения эффективности игровой деятельности высококвалифицированных ватерполисток следует обратить внимание на улучшение выполнения стандартных положений» (Шмелева Л.В., 2003) и на повышение результативности броска из-за пятиметровой линии.

Также нами выявлено, что результативность стандартного положения бросок со свободного из-за пятиметровой линии обусловлена уровнем, как специальной физической подготовленности ватерполисток, так и уровнем технического мастерства, с использованием специальных средств, направленных на повышение результативности общих действий игроков используемых в этом стандартном положении. Вывод, следует увеличить время, отводимое в учебно-тренировочной работе на совершенствование совместных действий ватерполисток для наибольшей результативности игровой деятельности.

Список литературы

1. Булкин В. А. Динамика подготовленности спортсменов // Диагностика подготовленности спортсменов. Л., 1990. с. 24.
2. Платонов В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1986. 286 с.
3. Платонов В. Н. Резервы оптимизации управления становлением мастерства квалифицированных спортсменов // Тез. докл. Всесоюз. науч.-практ. конф. «Научные основы управления подготовкой высококвалифицированных спортсменов». М., 1986. С. 18–20.
4. Фетисова С. Л. Теория и методика преподавания спортивных игр: Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / РГПУ им. А. И. Герцена. СПб., 2002. 155 с.
5. Шмелева Л. В. Средства и методы управления процессом подготовки высококвалифицированных ватерполисток: Автореф. дис. канд. пед. наук. СПб, 2003. 25 с.
6. Шустин Б. Н. О разработке моделей сильнейших спортсменов // Управление процессом подготовки спортсменов высших разрядов. Л., 1976. С. 119–122.

Е. А. Носова, В. В. Дубенюк, А. В. Шкарупа

*Санкт-Петербургский государственный университет
промышленных технологий и дизайна*

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ В ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ПРОГРАММАХ ДЛЯ СТУДЕНТОВ

As the title implies the article describes examples of organizational work with students. Much attention is given to features instructional techniques. It is spoken in detail sports events at the university.

Keywords: physical culture; sport; mass sports; student sports.

В современных программах обучения, на занятиях по физической культуре в Вузах, большое внимание уделяется здоровьесберегающим технологиям. Одной из эффективных методик является использование в педагогическом процессе спортивных игр, как средства достижения поставленных задач. Выбор спортивных игр обусловлен возможностью изменяя, по мере необходимости, ролевые установки игроков, формируя тем самым направлять педагогический процесс в сторону развития двигательных и спортивно важных отношений в коллективе.

Цели и задачи, решаемые в рамках здоровьесберегающей программы:

- Обучение правилам, приёмам и техническим действиям спортивных игр.
- Подготовка занимающихся к участию в соревнованиях.
- Совершенствование телосложения и развитие физических качеств человека.
- Развитие морально-волевых качеств.
- Формирование разнообразных жизненно важных двигательных умений и навыков.
- Воспитание у студентов потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом.
- Формирование установки на здоровый образ жизни.
- Укрепление здоровья, формирование осанки, профилактика плоскостопия, выработка устойчивых рефлексов к неблагоприятным факторам среды.
- Формирование теоретических знаний о технике физических упражнений, гигиене, закаливании, здоровом образе жизни, истории некоторых видов спорта, спортивном инвентаре, соблюдении правил безопасности во время занятий.

В перечень специальных мер по сохранению и укреплению здоровья обучающихся включены психолого-педагогические и гигиенические исследования и наблюдения, направленные на разработку и использование так называемых здоровьесберегающих технологий, непосредственно создающие совершенные условия учебной, психологической и физической нагрузки на обучающегося и организацию оптимальной образовательной среды для укрепления здоровья личности.

Формы организации педагогической микросреды в вузе связаны с образовательным пространством вуза, объединяя оздоровительно-просветительные, учебные, рекреационные, досуговые, организационные программы альтернативных ценностных стремлений (мысли, мировоззрение, этические нормы, представления, убеждения, миропонимание, взгляды на вещи, установки, чувства, способности, целеустремленность, принципы, миропонимание, постановка на достижение цели и т.д.) в жизни российского студента [1].

Студенчество можно отнести к взрослому слою населения. Научно-разъяснительные методы воспитания основываются на повышении уровня культуры здоровья и осознаваемой жизненной готовности к поддержанию здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья. Образовательная среда вуза комплексно включает содержательный, деятельностный и оценочный блоки, характеризуя и формируя устойчивое понятие культуры здоровья студента и значительно повышает мотивацию к ЗОЖ.

Основное направление работы вуза ориентировано на профессиональную подготовку специалиста в выбранном виде деятельности, как субъекта жизнедеятельности, уважающего и принимающего общечеловеческие ценности и ЗОЖ. Одной из основных потребностей молодого человека является двигательная активность. Это активный отдых, развлечения, самореализация через студенческие объединения вуза — Спортивный клуб, Студсовет, Студенческую профсоюзную организацию и т.д. Это направление можно охарактеризовать рекреативно-оздоровительной деятельностью, направленной на комплексное развитие личности, включающие принципы, формы, методы, функции и приемы социально-педагогического воспитания, не исключающие ЗОЖ и здоровьесберегающую деятельность. Используя ресурсы образовательного пространства, Спортивный клуб университета активно проводит физкультурно-оздоровительную работу и организует досуг студентов.

В университете организована работа многих спортивных секций. Проводятся смотры и соревнования по различным видам спорта в институтах, в университете. Формируются сборные команды по игровым видам спорта для участия в чемпионатах вузов Санкт-Петербурга и России.

Российская система физического воспитания успешно решает задачи укрепления здоровья молодежи, развитие личностных качеств человека, устойчивую убежденность в жизненно необходимых двигательных навыках и умениях, готовность к активной трудовой деятельности и защите Родины. Наиболее популярными и доступными средствами и формами физического воспитания могут быть спортивные игры. Такие как баскетбол, волейбол, футбол [1].

Популяризация игр имеет широкий спектр. Соревнования по этим видам спорта включены в программы Олимпийских игр, чемпионатов мира, Европы, Спартакиады, Первенства России. Спортивные игры привлекают зрителей своей яркой эмоциональностью, доступностью, обилием разнообразных технико-тактических приемов, накалом борьбы, коллективизмом [2].

Спортивные игры весьма результативное средство воздействия на укрепление здоровья, физического развития и воспитания. Занятия спортивными играми способствуют укреплению костно-мышечного аппарата, совершенствованию всех функций организма, а также развитию быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости. Они отличаются взаимопониманием и взаимодействием игроков, а цель у игры одна — командная победа. Спортивные командные игры воспитывают такие качества, как дружба, партнерство, дисциплинированность, чувство товарищества, благожелательность, объединение общими целями, стремлением к победе команды и др.

Спортивные игры — волейбол, баскетбол, футбол включены в учебную программу физического воспитания в вузе и занимают базовое положение в образовательном процессе [2].

Выбор спортивных игр обусловлен возможностью изменяя по мере необходимости ролевые установки игроков, формируя тем самым направлять педагогический процесс в сторону развития двигательных и спортивно важных отношений в коллективе.

Этот процесс осуществляется в полном соответствии с целью и основными задачами курса физического воспитания студентов в высшем учебном заведении по программе «Практикум по физической культуре и спорту» и «Физическая культура и спорт».

Содержание занятий в учебных и секционных группах предполагает тесную взаимосвязь теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовок студентов, осуществляемых посредством физических упражнений.

В процессе обучения решаются основные педагогические задачи:

— приобретение знаний по основам теории, практики и организации проведения занятий по физическому воспитанию, спортивной тренировки студентов;

- улучшение спортивного мастерства;
- сохранение и укрепление здоровья обучающихся, поддержание правильного формирования и всестороннего развития организма, способствование высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- воспитание высоконравственных, волевых и физических качеств;
- общая физическая подготовка в объеме требований и норм VI ступени комплекса ГТО;
- профессионально-прикладная физическая подготовка с учетом особенностей будущей трудовой деятельности.

Педагогический опыт преподавателя направлен и создает условия самостоятельного принятия решений при разнообразии форм физкультурных занятий. Создаются условия для свободы выбора, формирований осознанной потребности в физкультурно-оздоровительном досуге. Физическая рекреация в жизни студенческой молодежи позволяет организовать структуру свободного времени, чередуя умственную и физическую нагрузку, что создает благоприятную образовательную среду, повышая успеваемость, проявлять творческую активность, уделять внимание сохранению и укреплению здоровья и конечно же повышать общий уровень работоспособности.

Современное положение социально-педагогической обстановки в современных учебных заведениях выдвигают особые требования к профессиональным качествам педагога. Они связанные с формированием здоровьесберегающего самостоятельного мышления, основанного на гуманистических доктринах, профессиональных знаниях, индивидуальном подходе к студенту.

Список литературы

1. Шуайбова М. О. Педагогические условия формирования здорового образа жизни студенческой молодежи: автореферат дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / М. О. Шуайбова; Махачкала, 2011. 22 с.
2. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин, А. В. Лексаков; Под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. 2-е изд., стереотип. М.: Издательский центр «Академия», 2004. 520 с.

А. О. Онищук, Е. М. Чепанов

Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ПУЛЕВОЙ СТРЕЛЬБЕ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

To date, in the youth program for bullet shooting, the training process is aimed at creating a solid foundation for general and special physical training and is aimed at higher sportsmanship. Issues of development and application of modern, rational methods of using physical training for the performance of specialized technical elements of the chosen type are relevant and contribute to a more complete realization of the potential of motor capabilities of athletes

Keywords: Shooting; special physical training.

Непрерывный рост результатов современного стрелкового спорта высших достижений определяет потребность последующего совершенствования тренировочного процесса молодых стрелков. Исследование наиболее совершенных способов, средств и методов даёт возможность достигать существенных успехов в избранном виде спорта [1].

Фундаментом учебно-тренировочного процесса такого сложного вида спорта, как пулевая стрельба, считается техническая подготовка, которой уделяется значительное внимание, тем не менее, она определена и в первую очередь находится в зависимости от уровня физической подготовленности спортсмена.

У пулевой стрельбы, как одного из направлений спортивной стрельбы, существует определенная особенность. Существенная нагрузка формируется в период неподвижного положения всего тела спортсмена, когда нужно зафиксировать наилучшее положение тела для выполнения меткого выстрела. Во время стрельбы спортсмену-стрелку важно проявлять стабильность со способностью долгое время удерживать неподвижное состояние руки и оружия в сочетании с прицеливанием. Спортсмены должны обладать достаточным уровнем физической подготовленности, которая представляет собой разновидность физического воспитания, имеющая выраженную прикладную направленность. Этим и определяется актуальность выбранной нами темы научного исследования [2].

В сложившейся системе подготовки стрелков-пулевиков, деятельность сотрудников комплексной научной группы (КНГ) является ведущей для отбора спортсменов в Сборную команду России, к чему, безусловно, будет стремиться юный спортсмен. На первом месте научных исследований КНГ

остаются, конечно же, спортивные результаты, но не менее значимым вопросом для изучения специалистов является общая и специальная подготовленность стрелка. Далее по важности располагаются психологическая, тактическая подготовка, оценка состояния здоровья, которая немислима без высокого уровня опять же физической подготовленности [3].

Цель исследования: теоретически и экспериментально обосновать методику специальной физической подготовки спортсменов отделения пулевой стрельбы на учебно-тренировочном этапе.

Задачи исследования:

1. Изучить особенности тренировки спортсменов 2–3 спортивных разрядов отделения пулевой стрельбы на соревновательном и учебно-тренировочном этапе в стрельбе из пневматического пистолета.

2. Исследовать годичную программу подготовки спортсменов отделения пулевой стрельбы и определить содержание тренировочной нагрузки спортсменов 2–3 спортивных разрядов.

3. Разработать и экспериментально обосновать методику развития специальной физической подготовки в годичном цикле тренировок юных стрелков на этапе начальной спортивной специализации.

С целью определения общей и специальной физической подготовки спортсменов отделения пулевой стрельбы были изучены нормативные документы и рабочие программы ведущих спортивных школ России и Санкт-Петербурга, (ГОБУ ДОД СДЮСШОР №3, КДЮСШ «Невские Звезды», в СПб ГБУ СШОР «КШВСМ», ДОСААФ УОР-1, ГБУ СШ «Лидер» и др.). Так же нами рассмотрен Федеральный Стандарт спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба» (ФССП) разработан на основании части 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 50). Анализ документов показал, что в отношении развития общей и специальной физической подготовки нет подробных указаний об условии её реализации, месте проведения, специфике и дозировке нагрузки, есть лишь общее распределение объёма на год для каждой группы подготовки [2]. В то же время, общей и специальной физической подготовке среди остальных видов (тактическая, техническая, психологическая, соревновательная) выделено достаточно большое количество времени (35 % от общего объёма) на учебно-тренировочном этапе.

Для изучения вопросов использования СФП в тренировочном процессе групп начальной специализации нами было проведено анкетирование. В анкетировании приняли участие 58 спортсменов. Среди них 6 человек имеют звание Мастера спорта, 11 — Кандидат в Мастера спорта, 10 — 1 спортивный разряд, 22 — 2 спортивный разряд, 9 — 3 спортивный разряд и

18 тренеров по пулевой стрельбе ведущих отделений спортивных школ Санкт-Петербурга, Кронштадта, Выборга, Гатчины, Снежинска. Среди них 4 тренера Высшей категории, 5 — первой категории, 6 — второй категории, 3 — пока не имеют категории.

В результате исследования было отмечено, что все респонденты (100% спортсменов) считают необходимым и обязательным условием регулярное использование СФП в их тренировочном процессе. Однако из них только 75% регулярно используют специальные упражнения на рубеже с оружием.

30% опрошенных спортсменов отметили, что посещают спортивный зал с целью совершенствования силовых показателей и общей выносливости, и только 24% указали, что используют в качестве дополнительной подготовки специальные упражнения без оружия.

На вопрос, «Сколько уделяется времени специальным физическим упражнениям?», тренеры ответили, что процент резко падает и меняется в зависимости от уровня подготовленности. Так, спортсмены высокого класса, обладающие опытом, сознательностью и ответственностью к учебно-тренировочному процессу, высоко оценивают пользу СФП. Спортсмены младших разрядов не всегда готовы кропотливо трудиться над деталями, в силу возраста и неопытности, желая делать больше выстрелов с пулькой, забывая про отработку специальных элементов, на которых строится результат.

Таким образом, важность СФП подчеркивают и спортсмены, и тренеры, однако следует констатировать, что для правильного планирования и организации тренировочного процесса, в настоящее время, недостаточно соответствующих научно-методических работ, методических пособий, подходящих спортивной группе по возрасту и специализации.

Нами была разработана экспериментальная методика развития специальной физической подготовки в годичном цикле тренировок юных стрелков на этапе начальной спортивной специализации, которая была направлена на специальную физическую подготовленность стрелка-пистолетчика. В методике использовались комплексы упражнений с применением групп упражнений в спортивном зале и на огневом рубеже с оружием. Упражнения в спортивном зале были направлены на развитие силовой выносливости, координации, развитию правильной симметричной осанки. Нами использовалось специальное оборудование (эспандер кистевой, эластичный амортизатор, босу и др.), позволяющее воздействовать как комплексно, так и отдельно на основные стрелковые качества. Комплекс упражнений на огневом рубеже состоял из 25 упражнений, которые включали в себя задания на разделение элементов техники выстрела и его отработку в целом. Данные упражнения позволили развивать такие стрелковые качества как: выносливость к статическим нагрузкам, способность точно дозировать мышечные усилия в положении изготовки,

умение длительно сохранять внимание на системе «Стрелок-оружие». Специализированные комплексы были разработаны в соответствии с годовым планированием на 2018–2019 годы для каждой группы подготовки (стрелки второго года обучения и старше), возраста и с учетом индивидуальных особенностей каждого занимающегося. В экспериментальной группе дозировка упражнений варьировалась исходя из тренировочного опыта и уровня подготовленности спортсменов. В основе методики было решение последовательно возникающих при обучении педагогических задач, которые решались во взаимодействии всех структурно-логических элементов учебно-тренировочной работы: цели, задач обучения, принципов и методов обучения, приёмов и средств обучения, необходимых организационно-методических форм.

Отличительной особенностью экспериментальной методики также является и то, что нами был разработан и использовался блок заданий, направленный на отработку техники новых Олимпийских упражнений, введенных с 2017 г., представляющих собой стрельбу в паре и за укороченное время, под громкое музыкальное сопровождение. Данные упражнения имели задачу моделирования соревновательной обстановки на тренировках.

С целью проверки гипотезы исследования и определения эффективности разработанной методики СФП для стрелков на учебно-тренировочном этапе, нами был проведен педагогический эксперимент в Санкт-Петербургском государственном бюджетном учреждении — Спортивная школа олимпийского резерва «Комплексная школа высшего спортивного мастерства», отделение пулевой стрельбы.

Спортсмены методом случайной выборки были разделены на экспериментальную и контрольную группы (по 24 человека), которые были сопоставимы по возрасту (13–15 лет), полу и уровню спортивных показателей — спортсмены 2 и 3 спортивных разрядов. Однородность групп была определена по результатам соревнований Первенства города Санкт-Петербурга — сентябрь 2018 года (по T-критерию Стьюдента). Спортсмены принимали участие в первом этапе — тестирование навыков СФП. Далее, экспериментальная группа выполняла упражнения по разработанной нами методике, а контрольная занималась по общепринятой методике для данной спортивной школы. Эксперимент длился 8 месяцев (с 1 октября по 30 мая 2019 года.). Обе группы занимались 3 раза в неделю по 2,5 ч. В конце эксперимента стрелкам было предложено повторно выполнить те же контрольные упражнения, что и в начале эксперимента — второй этап тестирования.

В качестве оценки физической подготовленности спортсменов и проверки эффективности разработанных комплексов нами были использованы тесты, соответствующие специальным качествам стрелка:

— высокой точностью, скоростью воспроизведения движений и стабильностью сенсомоторной реакции (пальцевой теппинг-тест);

— тонкой координацией мелких движений системы «стрелок-оружие», обеспечивающей достаточно длительную ее устойчивость при производстве выстрелов - стабилотренажер (специальная платформа для определения устойчивости);

— способностью тонко дозировать усилие нажима пальца на спусковой крючок и хват рукояти пистолета (кистевая динамометрия);

— выносливостью к длительным статическим нагрузкам (удержание пистолета в позе-изготовке и вис хватом снизу на перекладине гимнастической стенки в верхней точке подтягивания) [2].

Данные полученные в ходе тестирования показали, что у пистолетчиков, занимающихся по экспериментальной методике, произошли существенные изменения в развитии таких специальных физических качеств, как: вис на перекладине; удержание пистолета в позе изготовки; устойчивость на стабилоплатформе; в пальцевом теппинг-тесте и кистевой динамометрии (при уровне значимости, $P < 0,05$).

Таким образом, исследование показало эффективность экспериментальной методики развития специальной физической подготовки в годичном цикле тренировок юных стрелков на этапе начальной спортивной специализации, с позиций новизны и оригинальности их решения.

Список литературы

1. Бозержан Ж. Справочник по спортивной стрельбе / Ж. Бозержан. М.: Изд-во Феникс, 2006. С. 18–30.

2. Онищук А. О. Совершенствование специальной физической подготовки в пулевой стрельбе спортсменов учебно-тренировочного этапа / А. О. Онищук, Е. М. Чепиков // Электронный периодический рецензируемый научный журнал «SCI-ARTICLE.RU», №71 (июль) 2019 — С.34–40. [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://sci-article.ru>.

3. Peljha Z. Общефизическая подготовка стрелков: методическое пособие / Z. Peljha, V. Gut. Стрелковый Союз России, 2014. 59 с.

Г. В. Осипов, И. М. Зеленова

*Санкт-Петербургский государственный университет
промышленных технологий и дизайна*

СТУДЕНЧЕСКОЕ ВОДНОЕ ПОЛО КАК ТРАЕКТОРИЯ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

The article is devoted to the implementation of the sports potential of athletes in the period of training in higher education. Holding competitions among students stimulates them to engage in this sport, gives the opportunity to extend their sports career.

Keywords: water Polo, mini water Polo, rules of the game, improving sportsmanship

«Водное поло — одна из наиболее увлекательных командных спортивных игр, имеющая богатые исторические традиции и широкое международное признание. В настоящее время она культивируется в 111 странах мира» [1].

«Игра, которая имеет почти полуторавековую историю, командный игровой вид спорта, одним из первых включенный в программу современных Олимпийских игр (1900 год).

Водное поло — единственная из игровых видов спорта командная спортивная игра, прививающая жизненно важный навык плавания и активное функционирование (решение задач интеллектуального и физического характера) в условиях водной среды в различных горизонтальных и вертикальных положениях, как на поверхности, так и под водой. При этом деятельность зачастую происходит в условиях жесткого сопротивления и силового единоборства, на гипоксии. В процессе этой деятельности человеку приходится решать разнообразные ситуативные задачи.

Таким образом, занятия водным поло воспитывают и развивают целый комплекс жизненно важных умений, навыков и качеств, необходимых человеку в различных, в том числе экстремальных, жизненных ситуациях не только в быту, но и при профессиональной деятельности в целом, ряде гражданских профессий и в военной подготовке» [3].

Согласно Всероссийскому реестру видов спорта (ВРВС) официальные соревнования по водному поло проводятся в трех спортивных дисциплинах: водное поло, мини водное поло, пляжное водное поло.

В нашей стране водное поло получило новый виток развития с 2010 года, когда расширилась география открытия новых клубов и спортивных

школ для подготовки спортсменов-ватерполистов, что, в свою очередь, привело к росту спортивной конкуренции.

Известно, что для подготовки спортсменов высокого класса необходимы следующие условия: наличие материальной базы, квалифицированного тренерского состава и, непосредственно, спортсмена, обладающего определенными задатками и способностями.

На современном этапе развития системы подготовки спортсменов в основе построения тренировочного процесса лежат Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта.

«Система спортивной подготовки должна обеспечивать комплексное решение специальных для данного вида спорта задач: планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, постепенная подготовка организма юных спортсменов к максимальным нагрузкам, характерных для современного спорта высших достижений, совершенствование технической и тактической подготовленности, формирование мотивации и целевой установки на достижение высоких спортивных результатов.

Спортивная школа призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

Основная задача этапа совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства — привлечение к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства спортсмена, что позволит войти в состав сборных команд России» [2].

Безусловно, цель многолетней подготовки — попадание в сборные команды страны. Для любого спортсмена это является определенным максимумом спортивного совершенствования.

Однако, по окончании обучения в спортивной школе, выпускник-спортсмен стоит перед выбором — как продолжить спортивную карьеру.

Поступление в высшее учебное заведение позволит студенту-спортсмену реализовать свой потенциал во время обучения.

В Санкт-Петербурге чемпионаты среди студентов образовательных организаций высшего образования проводятся по более чем 60 видам спорта, в том числе и водному (мини водному) полу как среди юношей, так и девушек.

С каждым годом возрастает количество команд-участников.

Правила мини водного поло делают эту игру доступной ватерполистам и непрофессиональным пловцам, позволяют проводить игры в небольших бассейнах и упрощают организацию игр в открытых водоемах.

Основные отличия мини водного поло от обычной игры в водное поло:

1. Неограниченная длительность по времени игры и атаки (отсутствие хронометража).

2. При удалении игрока за нарушение правил игры время не отсчитывается.

3. Уменьшенные размеры игрового поля (15 м x 11,5 м вместо 30 м x 20 м) и ворот (2,5 м x 0,8 м вместо 3 м x 0,9 м).

4. Игра разделяется на сеты: до шести голов у мужчин (иногда до четырех голов). Необходимо победить в двух сетах.

5. Уменьшенное число игроков на поле: четыре игрока (включая вратаря).

6. При удалении, игрок касается места пересечения лицевой и боковой линий и немедленно возвращается в игру.

7. Замены игроков производятся в любое время, даже если противник владеет мячом.

8. Перед началом игры команды с помощью жребия разыгрывают, которая из них начнет игру с центра поля в первом сете.

9. Игрок имеет право забить гол непосредственно с углового броска или со свободного броска со своей половины поля.

Мини водное поло отличается активными, разнообразными действиями игроков. От игроков требуется принятие быстрых и самостоятельных решений. Участникам игры необходимо варьировать скоростью, интенсивностью передвижения и направления. Игрок должен видеть расположение своих партнеров и игроков противника в условиях изменяющейся обстановки, наблюдать за перемещением мяча, ориентироваться в отношении ворот. Все это требует умения концентрировать внимание, быстро переключать его.

Взаимосвязь плавания и водного поло позволяет привлечь к этой игре студенческую молодежь знакомую с азами спортивного плавания. Это позволяет принимать участие в этой спортивной игре большому количеству девушек и юношей.

Организованные соревнования по мини водному поло являются действенным средством пропаганды всего студенческого спорта.

Список литературы

1. Водные виды спорта: Учебник для студ. высш. учеб. заведений / Н. Ж. Булгакова, М. Н. Максимова, М. Н. Маринич и др.; Под ред. Н. Ж. Булгаковой. М.: Издательский центр «Академия», 2003. 320 с.

2. Программа спортивной подготовки по виду спорта водное поло Санкт-Петербургского государственного бюджетного учреждения спортивной школы олимпийского резерва по водным видам спорта «Экран», Санкт-Петербург // Кузнецов В. А. и др. / Под общ. ред. проф. Д.Ф. Мосунова и проф. С. С. Филиппова //Изд-во ФГБОУ ВПО «НГУ им. П.Ф. Лесгафта, СПб», 2017. 67с.

3. Фролов С. Н., Чистова Н. А., Сеницын М. Г. Прикладная направленность водного поло // Спортивно-массовая работа и студенческий спорт: возможности и перспективы: Материалы Междунар. науч.-практ. конф. Санкт-Петербург, 25–26 ноября 2016 г. / под общ. ред. В. И. Храпова. СПб.: ФГБОУВО «СПбГУПТД», 2016. С. 122–128.

УДК 796.012.4

И. Д. Павлов, И. М. Евдокимов

*Санкт-Петербургский государственный университет
аэрокосмического приборостроения*

ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ РЫВКА ГИРИ ОДНОЙ РУКОЙ ПРИ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ ДЛЯ СДАЧИ НОРМАТИВОВ ГТО

The article provides a complete description of the technique of performing a jerk of a kettlebell with one hand, the details of the technique that students should pay attention to at the initial stage of preparation, as well as the main mistakes.

Keywords: kettlebell lifting; jerk technique; student sport

Цель работы — Изучение основных технических моментов выполнения упражнения рывка гири одной рукой.

Физкультурно-спортивный комплекс ГТО на данном этапе своего становления дает возможность реализовать потребность человека в спортивно-соревновательной атмосфере, рассчитанной на широкую группу населения нашей страны. На наш взгляд существует проблема, связанная с реализацией наиболее технически сложных упражнений при сдаче нормативов. Одним из сложных упражнений для выполнения является рывок гири одной рукой. В связи с тем, что в студенческой среде набирает популярность сдача нормативов комплекса ГТО. Одним из упражнений на выбор является рывок гири весом 16 кг. Существует необходимость грамотного разбора основных технических моментов упражнения с последующим грамотным обучением его выполнения.

Рывок гири — это сложное многосоставное упражнение. Классическое упражнение рывок состоит из двух основных приемов: подъем гири вверх — на полную прямую руку — и опускание в исходное положение [1].

Для наиболее эффективного выполнения данного упражнения, каждый студент обязан усвоить правильную технику его выполнения, в первую очередь для снижения возможности получения травмы и во вторую для повышения качества выполнения данного упражнения. В статье мы рассмотрим правильное выполнения данного упражнения.

Упражнения рывок можно разделить на несколько технических элементов: стартовое положение, замах, подрыв, подсед, фиксация, опускание гири [1]:

1. Стартовое положение (рис. 1). Гиря находится на помосте. Ноги атлета согнуты в коленях, туловище наклонено вперед под углом 45 градусов, ступни на расстоянии шире плеч. Голова направлена вперед с прямым взглядом. Рука выпрямлена, плечо расслаблено и опущено. Рука сверху обхватывает дужку.

2. Замах (рис. 2). Отрывая гирю с места, атлет, используя маятниковое движение, уводит гирю между своих ног. Вся рука атлета должна быть расслаблена, за исключением пальцев в хвате.



Рис. 1. Стартовое положение



Рис. 2. Замах

3. Подрыв (рис. 3). После маха назад, атлет разгибает ноги и выпрямляет туловище используя инерцию маятникового движения гиря направляется вперед, а затем вверх. Кисть вместе с дужкой гири должны развернуться так, чтобы большой палец оказался впереди. Снаряд ускоряется, при этом, в положении «гиря на уровне грудной клетки», силу хват необходимо уменьшить, позволяя гире совершить круговое движение по касательной к кисти и предплечья руки. При этом рука четко направляет гирю по траектории наверх, находясь в слегка согнутом состоянии и расслабленной. Гиря продолжает разворачиваться. В положении «гиря чуть выше головы», дужка направлена практически вертикально наверх. Дальше происходит небольшое изменение угла дужки, и гиря как будто остаётся без захвата. Контроль снаряда при этом не теряется. Это положение позволяет атлету «вставить кисть внутрь дужки». В момент, когда кисть вставляется во

внутри, рука полностью выпрямляется, в таком положении она доводится до самой верхней точки. При этом некоторые атлеты выполняют подсед, чтобы поймать гирию уже в верхнем положении. Выпрямление руки и сгибание ног в коленях заканчивается одновременно. Дальше рука полностью выпрямляется вместе с ногами, приводя к следующей фазе — фиксации гири.

Гиря не должна ударяться о предплечье в верхнем положении, такое выполнение упражнения свидетельствует о том, что начинающий атлет неправильно рассчитал ускорение гири.

Основными ошибками при подрыве гири можно считать:

1. Ноги после подрыва полностью не выпрямляются.
2. Отсутствие работы ног при подрыве или не синхронизированное выполнение всех элементов.
3. Согнутая рука в высшей точке подъёма гири.
4. Чересчур сильное выбрасывание гири вверх.
5. Самая грубая ошибка — согнутая спина при выполнении упражнения.

4. Фиксация (рис. 4). Ноги, туловище и рука полностью выпрямляются. Свободная рука опущена у корпуса и отведена немного в сторону, чтобы не касаться его. По регламенту соревнований нельзя касаться туловища второй рукой. Гиря находится за предплечьем, и удерживается до счета судьи.

Основными подводящими упражнениями для новичков являются маховые движения одной гири до уровня плеча, головы и выше.

Основная ошибка — согнутая рука в положении фиксации.



Рис. 3. Подрыв



Рис. 4. Фиксация

5. Опускание гири (рис.5). Туловище атлета немного отводится назад, происходит небольшое его разгибание, при этом прямая рука начинает двигаться вперед, с разворотом мизинца вперед. Рука расслаблена, происходит только контроль за свободным падением гири, при этом локоть может быть немного согнут. После того как гиря переместилась на уровень

пояса атлета, происходит сцепление дужки пальцами в замок. После опускания гири в нижнюю точку, начинается новый цикл взмаха.



Рис. 5. Опускание гири

При правильном опускании гири, атлет принимает правильное стартовое положение и только это может гарантировать корректное выполнения следующего рывкового цикла.

Основными ошибками при опускании гири считаются:

1. Гиря выбрасывается далеко вперед при сбросе.
2. Дужка гири захватывается слишком поздно или рано.
3. Согнутая спина.
4. Гиря падает сразу вниз.

6. Смена рук в рывке. На соревнованиях допускается одна смена рук гири за подход, то же правило действует при сдаче нормативов ГТО. Основной способ смены рук заключается в перебрасывании гири между руками, после последнего подъёма одной из рук. Из стартового положения гиря поднимается на уровень паха, спина и ноги практически полностью выпрямляются, гирю, находящуюся в моменте свободного полета, перехватывает вторая рука. После чего гиря вновь опускается в стартовое положение внизу.

7. Дыхание. Выполнение рывка можно отнести к аэробно-анаэробному режиму кислород потребления. В соревновательной практике гири весом 16 кг атлеты могут рвать на протяжении 1 часа и больше. Поэтому правильное дыхание очень важно для восстановления сил атлета во время выполнения упражнения.

Цикл дыхания в рывке гири выглядит следующим образом. Во время выпрямления ног и туловища при подъеме — вдох. Вдох заканчивается одновременно с окончанием подрыва (выпрямление туловища способствует полному вдоху). Выполняя полу присед и выпрямляя руку вверх — выдох. При задержке гири сверху — дыхание естественное [1].

Таким образом, рывок гири одной рукой является сложным упражнением при всей его кажущейся доступности, поэтому грамотное понимание основных моментов техники выполнения рывка должно способствовать снижению риска получения травм студентов.

Список литературы

1. Воротынцев А. И. Гири. Спорт сильных и здоровых. М.: Советский спорт, 2002. 272 с.

УДК 796.03

Е. А. Руденко, Т. А. Киселева

*КГБУ Спортивная школа олимпийского резерва единоборств,
г. Петропавловск-Камчатский*

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ КРАЕВОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ЕДИНОБОРСТВ» Г. ПЕТРОПАВЛОВСКА-КАМЧАТСКОГО

Nowadays in system of sportsmen preparation the special requirements are submitted to sport schools of Olympic reserve. The history of origin and compare analysis of sportsmen performances, assignment of rating and grade and the aspects of development of Kamchatka State Institution The sport school of Olympic reserve single combat in Petropavlovsk-Kamchatskiy are shown in this article.

Keywords: The sport school of Olympic reserve of single combat, boxing, judo, kiokusinkai, sambo

По мнению многих специалистов [1, 2] единоборства входят в категорию массовых видов спорта и неслучайно пользуется большой популярностью. Спортсмены заинтересованы не только во всестороннем физическом развитии, но и в повышении спортивного мастерства для того, чтобы добиться высоких результатов на соревнованиях различного уровня.

Достижения высоких результатов в соревновательной деятельности единоборцев во многом зависят от спортивной школы, в которой тренируется спортсмен. Спортивным школам олимпийского резерва предъявлены определенные требования, в соответствии с Приказом Минспорта России (Министерство спорта РФ) от 30 октября 2015 г. № 999. «Организации, в качестве элементов системы подготовки спортивного резерва, реализуют различные задачи в рамках обеспечения подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, обеспечивая непрерывную подготовку спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, с последовательным переводом спортсмена из одной организации в другую, в зависимости от предмета деятельности организаций» [3].

В связи с этим, мы описали историю возникновения, сравнительный анализ выступления спортсменов, присвоения спортивных разрядов и званий, перспективы развития КГБУ «Спортивная школа олимпийского резерва единоборств», г. Петропавловска-Камчатского.

Образование спортивной школы олимпийского резерва единоборств состоялось в 1987 году. По мере роста спортивных результатов и увеличения количества, развиваемых в школе видов спорта, неоднократно менялся формат учреждения — с ДЮСШ по борьбе до СДЮШОР единоборств.

В связи с реформой спортивной отрасли в масштабах страны и переходом на реализацию программ по спортивной подготовке, с апреля 2017 года учреждение становится КГБУ «Спортивная школа олимпийского резерва единоборств».

Современная подготовка спортсменов высокого уровня тесно связана с повышением эффективности работы ДЮСШ и СШОР.

Реализация основной цели КГБУ СШОР единоборств предполагает решение следующих задач:

- планирование и прогнозирование спортивных результатов;
- моделирование уровня подготовленности единоборцев по видам спорта и реализация в соревновательной деятельности;
- укрепление материально-технической базы, оснащение техническими средствами обучения, спортивным инвентарём, наглядными пособиями;
- повышение профессиональной квалификации и компетентности тренерских и педагогических кадров.

За время всего своего существования на четырёх отделениях школы — по самбо, дзюдо, киокусинкай и боксу было подготовлено:

- 4 Мастера спорта международного класса;
- 1 Заслуженный мастер спорта;
- 62 Мастера спорта;
- 142 Кандидата в мастера спорта;

Основные спортивные достижения представлены в таблице 1 и рисунке

1.

В стенах школы выросли:

- Заслуженный мастер спорта, восьмикратная чемпионка Мира по самбо, участница Олимпийских игр в Атланте — Галянт Светлана;
- Мастер спорта международного класса по киокусинкай, неоднократный призер чемпионатов Мира — Капанадзе Годерзи;
- Мастер спорта Международного класса по боксу — Овсепян Армен;
- Мастер спорта международного класса по самбо — Блихарский Анатолий;
- Мастер спорта по киокусинкай, обладатель Кубка Европы — Тимофеев Василий.

Таблица 1. Показатели спортивных результатов учащихся КГБУ СШОР единоборств

№	Наименование спортивного мероприятия	2010	2017	2018
1.	Чемпионат и первенство Мира	1	-	1
2.	Чемпионат и первенство Европы	-	-	1
3.	Чемпионат и первенство России	1	1	1
4.	Кубок России	1	2	1
5.	Этап Кубка Мира	2	-	-
6.	Чемпионат и первенство Дальневосточного федерального округа	14	32	48

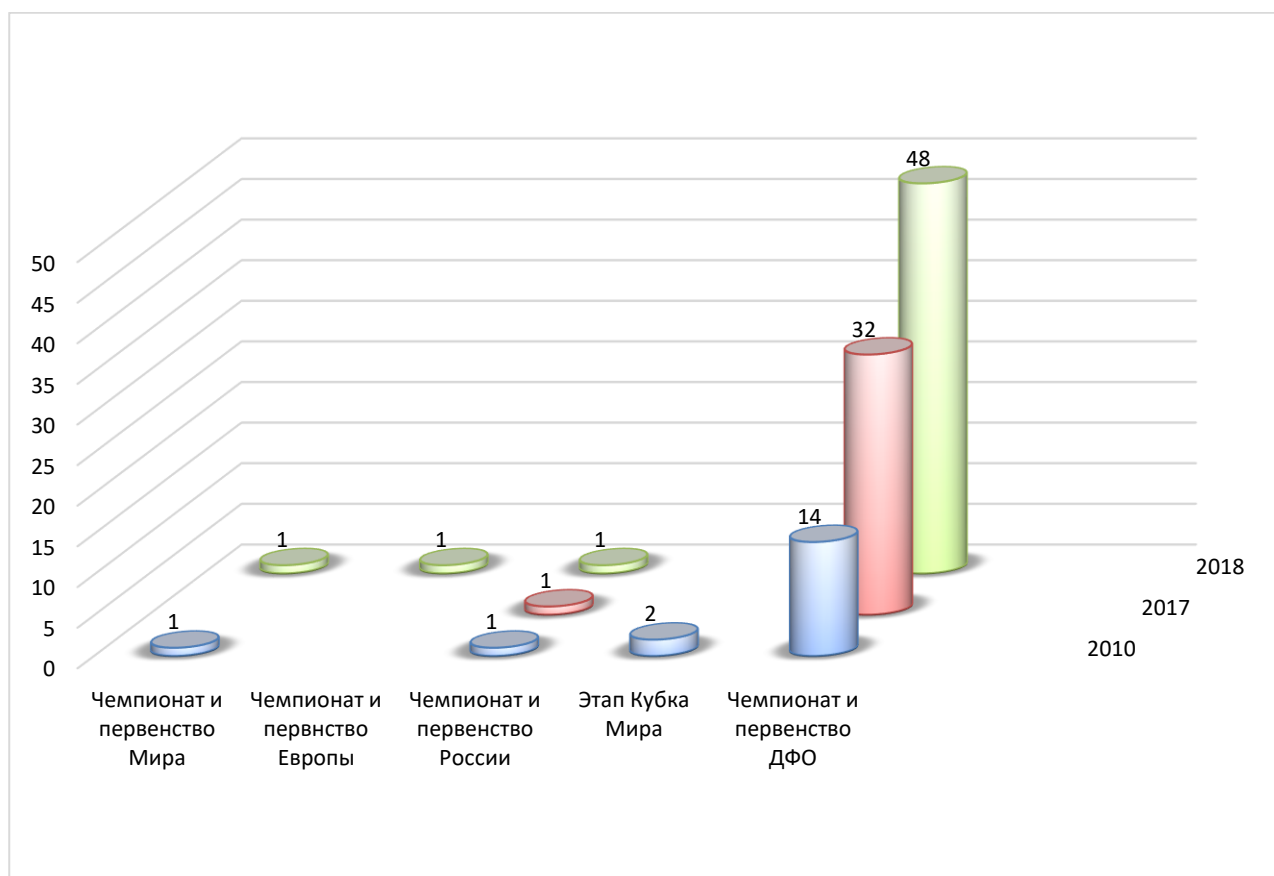


Рис. 1. Динамика спортивных результатов учащихся КГБУ СШОР единоборств

Численность учащихся в КГБУ СШОР единоборств (рисунок 2) составляет 724 человека, из них на отделении: дзюдо — 289 чел., бокс — 130

чел., киокусинкай — 63 чел., самбо — 242 чел. Анализируя динамику роста численности по отделениям, можно выделить резкое увеличение численности занимающихся в отделении самбо (по сравнению с 2015 — 153 чел.), в связи с растущей популярностью вида спорта и реализацией Президентской программы «Самбо в школу» в Камчатском крае. В группах высшего спортивного мастерства занимаются 9 спортсменов, имеющих Звание Мастера спорта. В группах совершенствования спортивного мастерства тренируются 29 спортсменов с разрядом КМС.

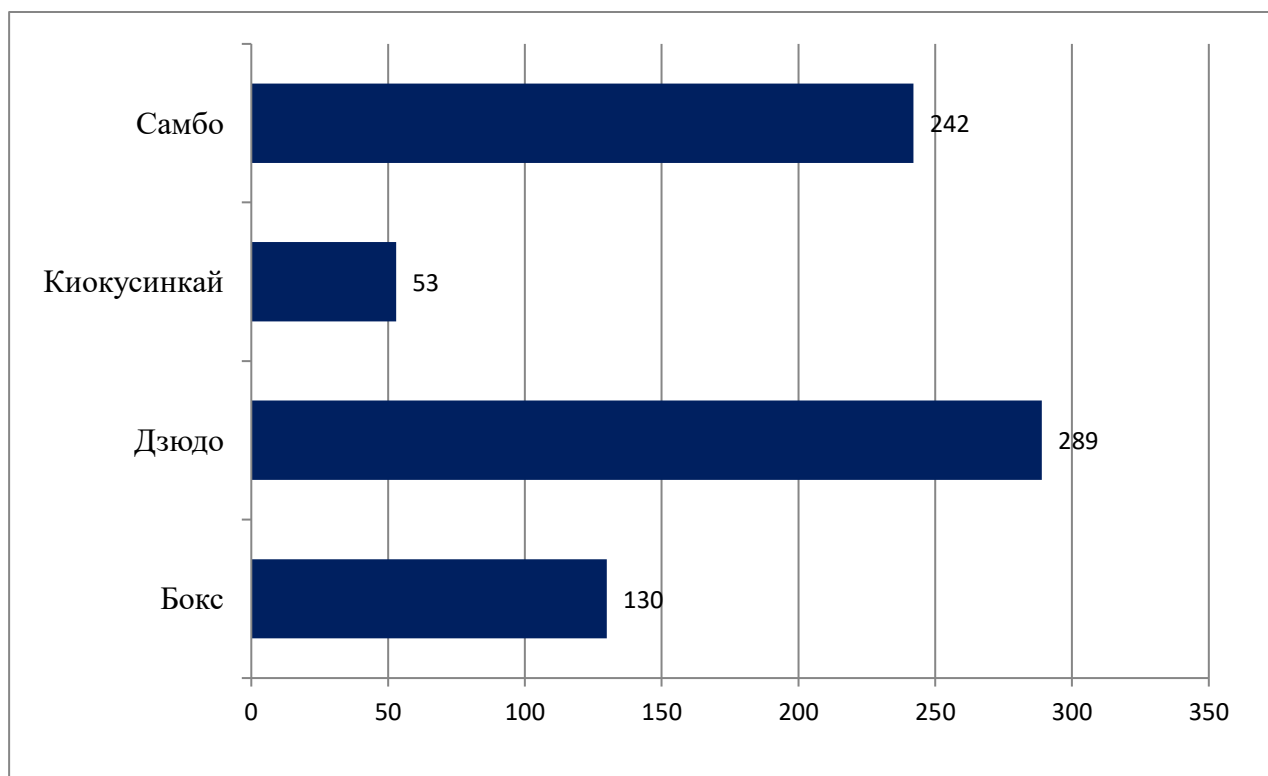


Рис. 2. Численность учащихся КГБУ СШОР единоборств

Одновременно, с подготовкой спортсменов высокого класса, в школе проводится работа с детьми в спортивно-оздоровительных группах высококвалифицированными тренерами. В КГБУ СШОР единоборств учебно-тренировочный процесс обеспечивают Заслуженный тренер России, тренеры и инструкторы-методисты первой и высшей категории. В целях повышения результативности, на базе школы открываются отделения кикбоксинга и рукопашного боя и планируется введение в эксплуатацию дополнительного спортивного сооружения со специализированными залами.

На основании вышеизложенного, можно сделать следующие выводы. КГБУ СШОР единоборств является сложным масштабно развивающимся динамическим объектом, имеющим перспективы роста спортивных результатов, званий и разрядов.

Список литературы

1. Супов Б. П. Очерки спортивной деятельности боксеров / Б. П. Супов. М.: МИИТ, 2004. 324 с.
2. Филимонов В. И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования / В. И. Филимонов. М.: ИНСАН, 2001. 400 с.
3. Приказ Минспорта России от 30 октября 2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд российской федерации».

УДК 796.035

Н. Г. Соколов, Т. А. Ширшова, В. Я. Шамис

Российский государственный гидрометеорологический университет

РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОГРАММЫ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ «ЧЕЛОВЕК ИДУЩИЙ» СО СТУДЕНТАМИ РГГМУ

The article discusses the practical implementation of the program of increasing physical activity "Walking Man". The value of motor, physical activity in the everyday life of a person is determined. The results of monthly motor activity of students.

Keywords: physical; motor activity; Walking Men program; competitive activity.

Известно, что одним из определяющих факторов здоровья человека является его двигательная активность [1.4]. Двигательная, физическая активность включает в себя любые движения тела при помощи мышечной силы, сопровождающиеся расходом энергии, где для ее единицы используются две характеристики: двигательная активность на работе (для студентов — на учёбе) и в свободное время, часы досуга.

Однако, как отмечают исследователи, наблюдается повсеместное снижение физической активности и самое резкое существенное падение прослеживается в период от 15 до 25 лет [2]. Причем статистика свидетельствует, что в настоящее время Российская Федерация значительно отстает по показателю регулярных занятий физической культурой от развитых стран, в которых физическими упражнениями постоянно занимаются от 40 до 50% населения, в то время как в Российской Федерации — около 10%[3].

Не соглашаясь с таким положением вещей, в целях увеличения числа граждан систематически занимающихся физической культурой и спортом, а

также повышения ежедневной физической, двигательной активности, под эгидой Министерства науки и высшего образования Российской Федерации, его Департамента государственной молодежной политики и социальных проектов в сфере высшего образования (Письмо МН-22/3264 от 27.08.2019) общероссийская общественная организация «Лига здоровья нации» реализует Программу повышения физической активности «Человек идущий». Как известно, «Лига здоровья нации» объединяет специалистов из различных областей, отвечающих за здоровье населения, в том числе здравоохранения, науки, спорта и других. Она следит за показателями здоровья населения, на основании которых составляется дальнейшая стратегия действий. «Лига здоровья нации» осуществляет национальные проекты: «Безалкогольная Россия», «Россия без табака», проводит международные акции «Прикоснись к сердцу ребёнка», «Волна здоровья» и др.

Программа «Человек идущий» предполагает организацию и проведение открытых соревнований в командном зачете между студенческими командами образовательных организаций высшего образования по количеству шагов за установленный промежуток времени.

Планирование и проведение соревнований проходит в 2 этапа: с 10.09.2019 г. по 10.10.2019 г. Второй этап — с 15.10.2019 г. по 15.11.2019 г. По окончании первого этапа подводятся промежуточные итоги соревнований 23.11.2019 г. в г. Москве состоится торжественная церемония награждения победителей.

Для осуществления запланированного решения задач было разработано «Положение о проведении Первых Всероссийских открытых межвузовских соревнований по ходьбе в рамках Программы повышения двигательной активности «Человек идущий» (Homo ambulans).

В «Положении» определены основные разделы программы, включающие: I Краткое описание программы; II Организатор программы; III Участник программы; IV Команда участника программы; V Участник соревнований; VI Порядок подключения; VII Порядок проведения соревнований; VIII Определение победителей и награждение; IX Заключительные положения.

Программа повышения физической активности «Человек идущий» включает в себя командные соревнования по количеству шагов за определенный промежуток времени. Дата, время старта, финиш и продолжительность соревнований определяется Организатором Программы, который размещает эту информацию в интернет-ресурсах Программы, а также оповещает участников через мобильное приложение «Человек идущий».

Для участия в соревнованиях все участники подключаются к единому Интернет-ресурсу (Платформа), который через мобильное приложение

обеспечивает подсчет шагов каждого участника в реальном времени, а также формирует рейтинг команд. Подключение к Платформе для подсчета шагов производится участниками соревнований самостоятельно через мобильное приложение до момента старта соревнований. Регистрация участников соревнований происходит в мобильном приложении «Человек идущий», которое необходимо скачать через публичную ссылку на интернет-ресурсах Организатора Программы www.человекидущий.ru или на сайте www.ligazn.ru в соответствующем разделе «Программа Человек идущий». После подключения и регистрации участник соревнований получает электронные методические материалы с информацией о соревновании и рекомендации по оптимальной организации двигательной активности. Для участия в соревнованиях участнику необходимо иметь мобильное устройство отвечающее требованиям технологической Платформы (Android 5.0; IOS 11), доступ к сети интернет на время проведения соревнований, скачать приложение для подсчета шагов и получить все необходимые материалы.

Информационная поддержка участников соревнований осуществляется через индивидуальную рассылку и размещение информации в соответствующих интернет-ресурсах Программы.

Сводка о текущих результатах соревнований обновляется ежедневно в мобильном приложении «Человек идущий» и еженедельно на интернет-ресурсах организатора Программы.

Для каждого участника программы соревнований учитывается не более 25000 шагов в день. Превышение данного количества шагов в день будет рассматриваться организаторами Программы, как профессиональные спортивные результаты, и не будет приниматься к учету.

Победителем соревнований в номинации для каждой категории участников Программы становится команда, имеющая наибольшее суммарное значение количества шагов всех членов команды за время проведения соревнований.

Кафедра физической культуры и БЖД РГГМУ приняли активное участие в реализации данной Программы. Участниками стали студенты 1-2 курсов различных факультетов вуза с общим зарегистрированным количеством 138 человек. Фиксация пройденных шагов производилась ежедневно (выборочные результаты одного месяца (сентябрь 2019 г.) — количество шагов и пройденный километраж — представлены на рисунках 1, 2).

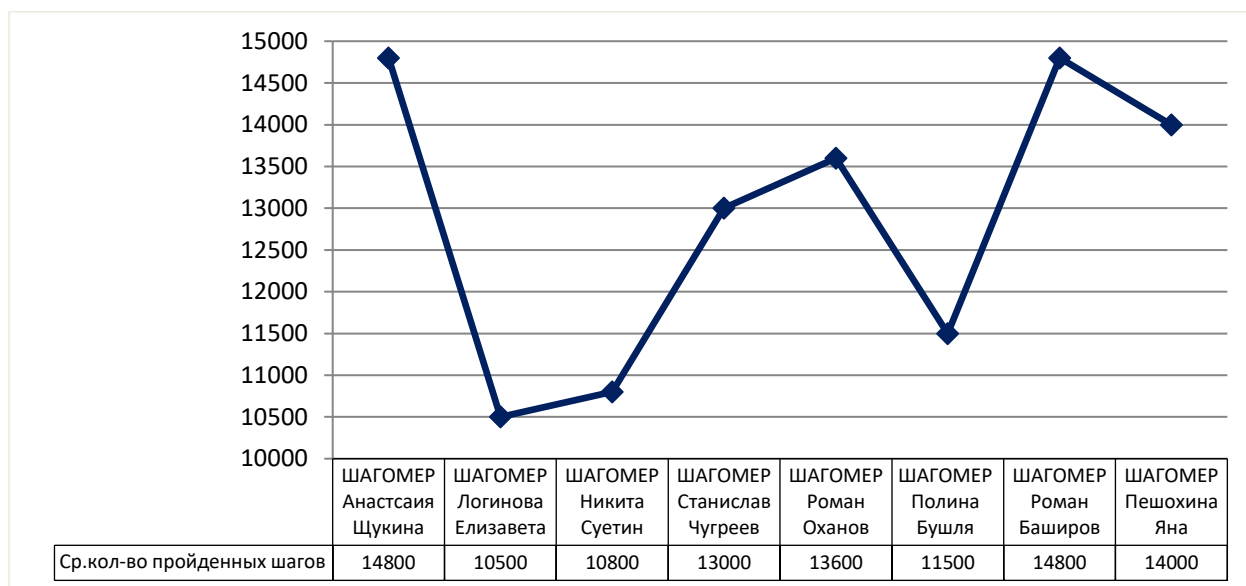


Рис. 1. Среднее количество шагов, выполненных студентами за сентябрь 2019г.

Таким образом, студенты РГГМУ полностью прошли 1 этап соревнований. Полученные результаты представлены Организаторам в Москву и на данный момент находятся в обработке. Но на кафедре физической культуры и БЖД были подведены предварительные итоги 1 этапа соревнований программы «Человек идущий».

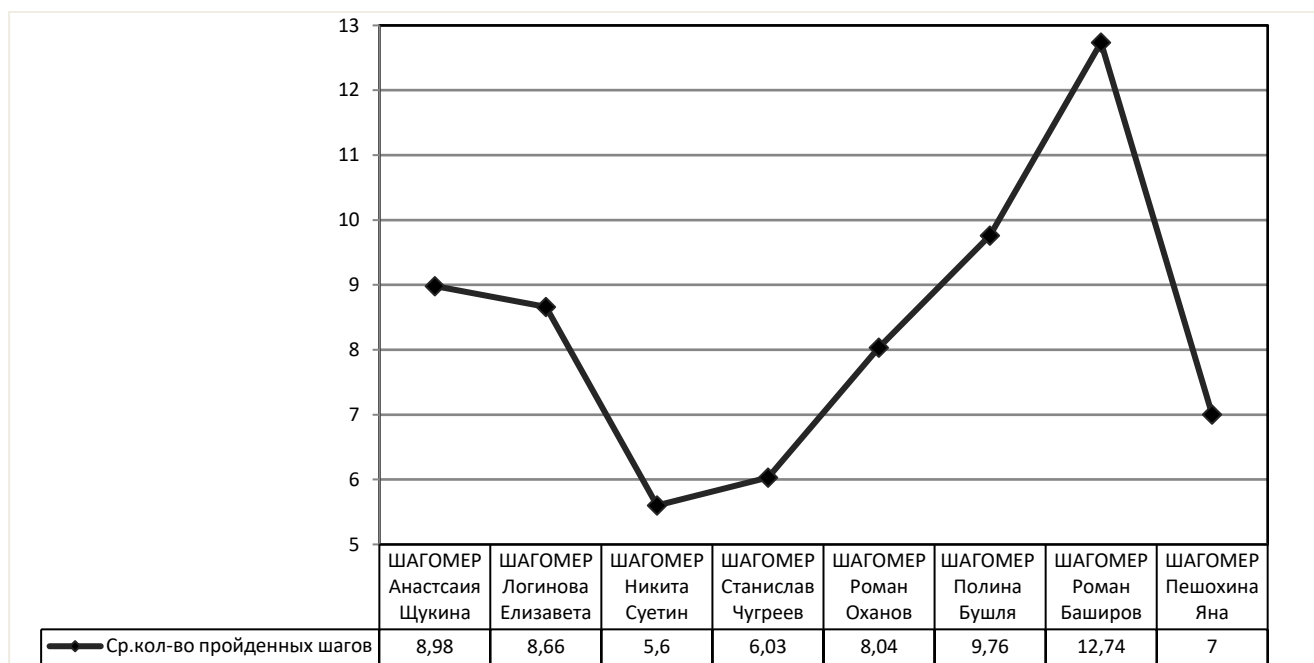


Рис. 2. Среднее количество километров, пройденных студентами за сентябрь 2019г.

Общее количество шагов, пройденных студентами в сентябре 2019 года показывает, что 10 произвольно взятых студентов из различных групп

прошли за месяц в среднем 12816 шагов. Данные показатели свидетельствуют о недостаточной двигательной активности студентов РГГМУ, если брать за основу предусмотренные Программой 25000 шагов в день. На основании этого кафедрой были разработаны рекомендации по увеличению двигательной активности с последующим подведением итогов после второго этапа соревнований.

Список литературы

1. Белоусов В. А., Щеголев В. А., Щедрина Ю. Н., Удин Е. Г. Двигательная активность как фактор укрепления и сохранения здоровья студентов / Научно-технический вестник Санкт-Петербургского государственного университета информационных технологий, механики и оптики, 2004. №17. С.255—258.

2. Курова Н. В., Косарева О. В., Тихомиров Ю. Н. Здоровьесберегающие технологии как фактор сохранения и укрепления здоровья студентов в вузе / Физическое развитие студентов в современном мире: материал Международной научно-практической конференции. СПб.: ФГБОУ ВО «СПбГУПТД», 2019. С. 89—92.

3. Сырвачева И. С., Сырвачев В. А. Развитие физической культуры в вузе в процессе реализации нового государственного образовательного стандарта / Физическое развитие студентов в современном мире: материал Международной научно-практической конференции. СПб.: ФГБОУ ВО «СПбГУПТД», 2019. С. 132—137.

4. Щеголев В. А. Теория и методика здорового образа жизни с использованием средств физической культуры: учебник / В. А. Щеголев, Ю. Н. Щедрин; Санкт-Петербургский гос. ун-тин-форм. технол., механики и оптики. СПб.: [б.и.], 2011. 219 с.

В. С. Соколова

*Санкт-Петербургский государственный университет
промышленных технологий и дизайна*

СПОРТИВНЫЙ КЛУБ КАК ДВИЖУЩАЯ СИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

This article describes the activities of sports clubs of the St. Petersburg State University of Industrial Technologies and Design, their impact on the development of a healthy generation, provides statistics on the growth of students involved in and supporting a healthy lifestyle.

Keywords: healthy lifestyle; sports club; student development; sports associations; GUTID.

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье есть состояние полного как духовно-социального, так и физического благополучия. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) подразумевает собой концепцию жизнедеятельности человека, которая направлена на сохранение и улучшение состояния здоровья человека при помощи разных средств и методов в области питания, морального настроения и физической подготовки. Каждый человек обязан следить за своим здоровым образом жизни. Подрастающее молодое поколение опирается на опыт и взгляды предыдущих поколений, тем самым формируя свои взгляды на мир и происходящие в нем события. В свою очередь, взрослое поколение должно правильно формировать и преподносить смысл и ценности здорового образа жизни молодому поколению, закладывая в нем правильный путь самореализации и развития личности [1].

В настоящее время пропаганде здорового образа жизни уделено очень много внимания. Агитация на ведение правильного, здорового образа жизни направлена на все группы населения. Эта деятельность осуществляется с помощью специальных организаций или подразделений, таких как:

- дошкольные образовательные учреждения (детские сады);
- учреждения среднего общего/полного образования (школы);
- городские центры молодежи;
- высшие учебные заведения;
- другие организации, направленные на пропаганду здорового образа жизни населения.

В высших учебных заведениях ответственными за курирование, активизацию и пропаганду здорового образа жизни являются кафедры физического воспитания и спортивные клубы. Спортивный клуб Санкт-

Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна (СПбГУПТД), образованный в 1958 г., с 1994 г. является структурным подразделением образовательной организации. Во второй половине 2017 г. было создано новое структурное подразделение — студенческий спортивный клуб «ГУТИД», вошедший в состав спортивного клуба. Основными целями и задачами спортивного клуба и студенческого спортивного клуба «ГУТИД» являются:

- развитие физической культуры и спорта среди обучающихся и сотрудников образовательной организации;

- создание условий для обеспечения проведения занятий физической культуры и спортом в свободное время;

- сотрудничество с другими организациями и подразделениями для формирования необходимых знаний, умений и навыков;

- объединение граждан для формирования физически гармоничного и здорового поколения, всесторонней реализации потенциала путем привлечения студентов к занятиям физической культурой и спортом;

- популяризация здорового образа жизни и создание оптимальных условий для развития и функционирования массового студенческого спорта, как важнейшей всеобщей и равнодоступной формы общественной жизни студентов высшего и среднего профессионального образования;

- всесторонняя и эффективная защита в области физкультуры и спорта законных интересов и прав членов клуба;

- воспитание физических и морально-волевых качеств, укрепление здоровья и снижение заболеваемости, повышение уровня профессиональной готовности, социальной активности студентов, аспирантов и работников университета;

- создание студентам-спортсменам необходимых условий для возможности совмещения учебной деятельности с активным занятием спортом и выступления на соревнованиях различного уровня;

- развитие физических и морально-волевых качеств, укрепление здоровья и снижения заболеваемости, повышение уровня профессиональной готовности, социальной активности всех членов коллектива клуба;

- организация и проведение массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий;

- создание спортивных любительских объединений, клубов, секций, команд по видам спорта;

- агитация и пропаганда физической культуры и спорта, здорового образа жизни, организация содержательного досуга, привлечение широких масс физкультурников и спортсменов к массовым общественным мероприятиям;

- осуществление подготовки студентов, аспирантов, преподавателей, сотрудников Университета к выполнению нормативов испытаний (тестов)

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

— взаимодействие с государственными органами, органами местного самоуправления, коммерческими и некоммерческими организациями в области физической культуры и спорта;

— участие в установленном порядке в разработке и реализации целевых, молодежных, федеральных, региональных и иных программ в области студенческого массового спорта;

— развитие и укрепление связи с региональными и общероссийскими студенческими и молодежными спортивными организациями, студенческими и молодежными спортивными организациями зарубежных стран, с международными студенческими спортивными организациями;

— организация и проведение соревнований, спартакиад, фестивалей, лагеря, просветительских, обучающих мероприятий и других культурно-массовых мероприятий среди студентов;

— внедрение физической культуры и спорта в учебную и трудовую деятельность, быт и отдых, общественную жизнь студентов;

— разработка и реализация программ и проектов в сфере работы со студентами и их поддержки в патриотическом и физическом развитии [2].

Физкультурно-спортивная и оздоровительная работа среди обучающихся и сотрудников университета проводится преподавателями кафедры физического воспитания и активом спортивного клуба университета и студенческого спортивного клуба «ГУТИД» в соответствии с утвержденным планом.

Наиболее массовые и зрелищные спортивные мероприятия — это чемпионаты университета по 12 видам спорта, главной целью которых является выявление лучших команд и студентов. Лично-командные соревнования «Приз первокурсника» проводятся по таким видам спорта как настольный теннис, баскетбол, волейбол, мини-футбол, шахматы, шашки, силовые упражнения, легкая атлетика, гиревой спорт. Инновационными формами организации массовой физкультурно-спортивной работы являются общеуниверситетские Дни здоровья (туристские слеты), проводимые два раза в год (весна, осень) с охватом участников до 340–450 обучающихся, а также многодневные велотуры. Коллективы спортивных клубов университета активно участвуют в реализации различных городских программ по развитию физической культуры и спорта, проводимые правительством Санкт-Петербурга.

В конце 2017 г. студенческий спортивный клуб «ГУТИД» вошел в состав Ассоциации студенческих спортивных клубов России (АССК России). Сотрудничество с Ассоциацией открыло новые возможности в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий как на внутриуниверситетском уровне, так и на региональном и всероссийских

этапах. Такими мероприятиями являются чемпионаты АССК России по видам спорта и спортивный комплекс «От студзачета АССК к знаку отличия ГТО». Указанный комплекс дает возможность студентам проявить и оценить свои способности в сдаче Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Победителям внутривузовского этапа чемпионата АССК и студентам, выполнившие комплекс «От студзачета АССК к знаку отличия ГТО» с самыми лучшими результатами, предоставляется возможность защищать честь университета на региональном этапе, а затем лучшие от региона отправляются на Всероссийский этап. Победители и призеры внутривузовского, регионального и Всероссийского этапов награждаются памятными грамотами, медалями и значками.

В таблице 1 приведена статистика роста количества обучающихся СПбГУПТД, занимающихся и поддерживающих здоровый образ жизни за период 2016–2019 гг., на примере ежегодных крупномасштабных мероприятий, проводимых университетом и другими организациями.

Таблица составлена на основании отчетов, подготовленных спортивным клубом для участия во Всероссийском смотре-конкурсе профессиональных организаций и образовательных организаций высшего образования на лучшую организацию физкультурно-спортивной работы среди студентов.

Таблица 1. Статистика роста количества обучающихся СПбГУПТД, являвшихся участниками спортивных мероприятий в университете

№ п/п	Наименование мероприятия	Период	Количество участников
1	2	3	4
1.	Чемпионат АССК по разным видам спорта	Сезон 2017–2018 г.	156 участников
		Сезон 2018–2019 г.	184 участника
2.	Комплекс мероприятий «От студзачета АССК к знаку отличия ГТО»	Осень 2018 г.	100 участников
		Весна 2019 г.	105 участников
3.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	Сезон 2016–2017 г.	113 участников
		Сезон 2017–2018 г.	109 участников
		Сезон 2018–2019 г.	167 участников
4.	Соревнования «Приз первокурсника»	Осень 2016 г.	562 участника
		Осень 2017 г.	620 участников
		Осень 2018 г.	630 участников

1	2	3	4
5.	Спартакиада «Первокурсник» среди вузов Санкт-Петербурга	Осень 2016 г.	32 участника
		Осень 2017 г.	34 участника
		Осень 2018 г.	34 участника
6.	Городской массовый легкоатлетический пробег в составе делегации и команд Центрального района Санкт-Петербурга — «Кросс нации»	Осень 2016 г.	21 участник
		Осень 2017 г.	25 участников
		Осень 2018 г.	40 участников
		Осень 2019 г.	42 участника
7.	Спартакиада общежитий СПбГУПТД	Весна 2016 г.	80 участников
		Весна 2017 г.	80 участников
		Весна 2018 г.	80 участников
8.	Соревнования «Гонка ГТО»	Начало 2016 г.	109 участников
		Середина 2019 г.	819 участников

Согласно приведенным данным можно сделать вывод о том, что совместная профессиональная деятельность спортивных клубов Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна демонстрирует их большой вклад в воспитании здорового поколения, а также показывает значительный рост в количестве обучающихся, ведущих здоровый образ жизни и активно участвующих в спортивной жизни образовательной организации.

Список литературы

1. Напреенков А. А. Спортивный клуб как важное направление в деятельности Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна / А. А. Напреенков // Физическая культура студентов: материалы 65-й Санкт-Петербургской межвузовской науч.-практической конф. по физ. воспитанию студентов высших учебных заведений России / Сост. С. С. Крючек. СПб.: Изд-во «Олимп-СПб», 2016. С. 82–87.

2. Напреенков А. А. Во главе спортивных клубов вузов: биографический справ. / А. А. Напреенков. СПб.: ФСО профсоюзов Санкт-Петербурга и Ленинградской обл. «Россия», 2019. 140 с. 200 экз. ISBN 978-5-7937-1626-0.

В. В. Трунин, А. С. Иванов, О. В. Сидорова

*Санкт-Петербургская государственная
консерватория им. Н. А. Римского-Корсакова*

РОЛЬ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ СТУДЕНТОВ В ФОРМИРОВАНИИ УНИВЕРСАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНЦИИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

The paper deals with the issue, the solution of which is due to the requirements of the GEF IN 3++ to master the universal competence: “Able to maintain the proper level of physical fitness to ensure full social and professional activities”. Modern forms of independent work on physical culture and health self-improvement of students during the development of educational programs are analyzed. It is noted that the problem of organizing independent classes of students in physical culture and sports is still far from an effective solution.

Keywords: physical culture; Federal standard; Conservatory; independent studies; educational process

Введение. Введение в ФГОС ВО 3++ двух дисциплин с названиями: «Физическая культура и спорт» и «Элективные курсы по физической культуре» изменила подход и содержание рабочих программ в области физической культуры в высших учебных заведениях. Предусмотрен обязательный теоретический курс в объеме 72 часов [1]. Появление контактных аудиторных занятий по физической культуре и спорту автоматически предполагает блок не контактных форм занятий (самостоятельных), для более полного усвоения теоретического материала.

Реализация элективных форм занятий по физической культуре предоставляет студенту самому выбрать траекторию своего физического развития и выйти на самостоятельную организацию занятий физическими упражнениями, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной своей деятельности [3].

ФГОС ВО 3++ вместо трех уровней овладения компетенциями (знание, умение, владение), введены два направления освоения программы бакалавриата и специалитета — универсальные и общепрофессиональные компетенции. Формирование универсальных компетенций выпускника также выдвигает на первый план организацию самостоятельных занятий студентов, в процессе обучения в вузе по физической культуре и спорту.

Эти требования федерального стандарта ведут за собой изменения по всем направлениям организации физического воспитания студентов. Появляется необходимость включения в режим дня студентов

самостоятельных занятий, как в теоретическом курсе, так и при реализации обучения по практическим элективным курсам. Предполагается, что самостоятельная работа будет хорошим стимулом к занятиям физкультурой и получению новых знаний.

Цель исследований. Систематизировать формы самостоятельной работы студентов-музыкантов по предметам: «Физическая культура и спорт» и «Элективные курсы по физической культуре» и внедрить ряд из них в учебный процесс, с учетом возможностями учебного заведения (Санкт-Петербургской государственной консерватории).

Методика и организация исследования. В ходе эксперимента выполнялись анализ и обобщение научно-методической литературы, анкетирование, метод наблюдений и педагогический эксперимент.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ научно-методической литературы и опыт работы показал, что в учебном процессе по физической культуре и спорту можно широко применять следующие формы самостоятельных занятий:

1. Работа с электронными ресурсами по теоретическому предмету: «Физическая культура и спорт». С этой целью в консерватории была создана учебная электронная библиотека по предмету, куда были размещены тексты всех лекций, в объеме 34 часа. В частности, в консерватории на самостоятельное изучение отдельных тем физической культуры и спорта отводится половина часов рабочей программы по этому предмету.

Для самостоятельной работы студентов по теоретическому разделу программы были подготовлены электронные ресурсы в виде учебно-методических пособий, отражающих дополнительные сведения по ряду вопросов организации и роли физической культуры и спорта в жизни современного человека. А также по теории и методике оздоровительной тренировки, месте физической культуры и спорта в здоровом образе жизни человека и т.д.

Ко всем материалам лекционного характера, а также дополнительной учебно-методической литературы открыт свободный доступ всем студентам. В качестве примера можно привести ряд пособий, которые наиболее востребованы студентами для самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура и спорт» для формирования универсальной компетенции:

- «Физическая культура и спорт в вопросах и ответах»;
- «Словарь основных терминов и понятий по физической культуре и спорту»;
- «Физическая культура и спорт в жизни современного человека»;
- «Физическая культура и спорт в здоровом образе жизни студентов музыкальных профессий»;

— «Методика проведения физкультурно-оздоровительных занятий со студентами музыкальных профессий»;

— «Педагогические технологии подготовки к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

— «Методика проведения самостоятельных занятий по физической культуре и спорту студентами музыкальных профессий» и ряд других пособий.

Для иностранных студентов, некоторые пособия размещены в электронных ресурсах на английском языке.

2. Введение теоретического зачета по дисциплине, по которой студенты значительную часть материала изучают самостоятельно, требует от преподавателей составления специального фонда оценочных средств. С этой целью необходима разработка контрольно-тестового задания по дисциплине, с использованием которого, студенты могут самостоятельно проверить свои теоретические знания. В консерватории разработан такой фонд оценочных средств, в который входят более ста вопросов и различных вариантов ответов.

3. По дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» студенту предлагается самому выбрать вариант физических упражнений или вид спорта во время обучения в вузе. В большинстве случаев, возможно, это ограничивается материально-технической базой высшего учебного заведения. Но все равно это надо делать. Нами в консерватории, предлагаются студентам следующие виды спорта: плавание, эстетическая гимнастика, дартс, настольный теннис, гимнастика и др. виды. Физкультурно-оздоровительные системы: оздоровительная аэробика, шейпинг, атлетическая и ритмическая гимнастика, оздоровительное плавание, дыхательная гимнастика, гимнастика с учетом заболевания и др.

Мы исходим из того, что физическое воспитание студента-музыканта должно иметь индивидуальную направленность, отсюда в этом процессе главный мотив к занятиям носит личностный характер, например, улучшение здоровья, повышение функциональных или физических показателей т.д. Такой подход к организации практических занятий по физической культуре, когда предоставляется возможность студенту самостоятельно выбрать вид физических упражнений или вид спорта стимулирует их к регулярным занятиям и тренировкам, участию в различных физкультурно-спортивных мероприятиях, проводимых кафедрой.

4. В рамках элективного курса, кроме традиционных занятий, можно предлагать студентам для реализации самостоятельные занятия под контролем преподавателя кафедры в следующих дополнительных формах:

— занятия физическими упражнениями в свободное от учебы время на кафедре физического воспитания в присутствии преподавателя. Кафедрой

выделяется время, когда каждый студент может самостоятельно заниматься доступными физическими упражнениями под контролем преподавателя;

— проведение дополнительных занятий по физической подготовке к выполнению нормативов ГТО. Для этой цели выделяется специальный преподаватель и часы для этих занятий на спортивных объектах;

— самостоятельные занятия физическими упражнениями в фитнес-клубах или в бассейне (применительно к консерватории). При этом преподаватель кафедры дает обязательные консультации по методике и организации этих занятий. Современные возможности спортивной инфраструктуры большого города существенно больше, чем у многих высших учебных заведений. Появление возможности занятий на других спортивных сооружениях, на стадионах и в бассейнах, в фитнес-клубах — это новая мотивация для активных занятий физической культурой, особенно в условиях любимого вида спорта.

5. Проведение консультационной работы со студентами по выполнению рекомендаций Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» по недельной двигательной активности возрастной группы студентов от 18 до 24 лет. Эти рекомендации прописаны в приказе Минспорта № 90 от 12 февраля 2019 г. «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)». Мы требуем от студентов-музыкантов, чтобы время на утреннюю гимнастику у них составляла не менее 140 мин в неделю, на занятия в процессе учебных занятий не менее 75 мин в неделю, на организованные занятия в спортивных секциях и кружках, участие в соревнованиях не менее 120 мин в неделю, а на самостоятельные занятия физической культурой и спортом не менее 265 мин в неделю [2].

Естественно, все отмеченные возможности самостоятельно заниматься физическими упражнениями могут быть и без участия преподавателя. Однако, их эффективность будет существенно выше при участии педагога.

Такой подход в реализации утвержденной ФГОС ВО универсальной компетенции хорошо согласуется с системой спортизации физического воспитания молодежи, которая широко обсуждалась на полях всероссийского журнала «Теория и практика физической культуры и спорта» в последние годы.

Проведенный в течение учебного года педагогический эксперимент со студентами вокального факультета консерватории по внедрению вышеуказанных форм самостоятельной работы по дисциплинам: «Физическая культура и спорт» и «Элективные курсы по физической культуре» показал высокую их эффективность по формированию у выпускников универсальной компетенции (УК-7): «Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности».

В качестве индикаторов успешности освоения этой универсальной компетенции в рабочие программы по дисциплинам: «Физическая культура и спорт» и «Элективные курсы по физической культуре» использовались следующие показатели:

— посещаемость обязательных занятий по дисциплинам: «физическая культура и спорт» и «Элективные курсы по физической культуре»;

— оценка уровня знаний теоретического и методико-практического разделов программ по этим предметам;

— степень освоения двигательных умений и навыков в избранном виде спорта, или физкультурно-оздоровительной системе;

— уровень физической подготовленности;

— участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях и соревнованиях, организуемых кафедрой физического воспитания;

— участие в спортивных соревнованиях различного уровня, проводимых вне консерватории (для спортивных групп);

— подготовка реферата, составление и демонстрация комплекса специальных упражнений по профилактике и борьбе с различными заболеваниями (для студентов, занимающихся в специальных медицинских группах);

— выполнение рекомендованного преподавателем еженедельного двигательного режима.

Эти индикаторы сформированности универсальной компетенции (УК-7) показали высокую свою эффективность и их можно рекомендовать к использованию в учебном процессе по физическому воспитанию студентов творческих вузов.

Выводы. Новая политика в образовании по физической культуре и спорту существенно повышает роль самостоятельных занятий. В учебных планах по дисциплине: «Физическая культура и спорт» появился обязательный блок самостоятельных занятий. Это означает, что самостоятельная работа становится отдельным разделом в системе физического воспитания студента.

Проведенные исследования показывают, что усиление акцента на самостоятельные занятия по физической культуре и спорту, их стимулирование в течение всего учебного времени повышает мотивацию к занятиям физической культурой, способствует формированию устойчивых навыков в занятиях физкультурой и спортом и формированию универсальных компетенций.

В качестве индикатора сформированности универсальной компетенции (УК-7) «Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности» можно рекомендовать выполнение государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного

комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» в части рекомендаций к недельному объему двигательной деятельности.

Список литературы

1. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 659 от 14 июля 2017 г. «Об утверждении федерального государственного стандарта высшего образования — бакалавриат по направлению подготовки 53.03.03 Вокальное искусство».

2. Приказ Министерства спорта Российской Федерации спорта № 90 от 12 февраля 2019 г. «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)».

3. Акишин Б. А. Юсупов Р. А., Головина В. А. Организация самостоятельной работы студентов по физической культуре в условиях реформирования высшей школы / Культура физическая и здоровье, 2016. №2. С. 44–46.

УДК 796.012

Т. Л. Трушина, Л. Б. Никулина

*Санкт-Петербургский государственный университет
промышленных технологий и дизайна*

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ПРОФИЛАКТИКУ ШЕЙНОГО ОСТЕОХОНДРОЗА

The article considers the spine as the main vital organ of the human body, uniting all human organs and systems into a single whole. A healthy spine is the basis of human health, both physiologically and psychologically. The causes of cervical spinal osteochondrosis, four stages of the disease, with their symptoms are considered. Some practical recommendations for the prevention of cervical osteochondrosis are given.

Keywords: posture, cervical spine osteochondrosis.

Позвоночник — это главный жизненно-важный орган тела человека, объединяющий все органы и системы в одно целое. Здоровый позвоночник — основа здоровья человека, как в физиологическом, так и в психологическом значении.

Позвоночник является проводником нервных импульсов от органов в головной мозг и от головного мозга к органам. Межпозвоночные диски, связочно-мышечный аппарат, суставы соединяют между собой позвонки, что

обеспечивает необходимые движения и удерживают позвоночник в вертикальном положении. При прыжках, беге, ходьбе межпозвоночные диски берут на себя основную нагрузку, смягчают сотрясения и толчки, которые передаются позвоночнику, головному и спинному мозгу.

Межпозвоночный диск состоит из фиброзного кольца и «студенистого» ядра [1]. Фиброзное кольцо располагается вокруг ядра и удерживает его в центре, препятствуя, сдвиганию позвонков друг на друга.

Такое коварное заболевание, как остеохондроз позвоночника и в частности шейный остеохондроз — начинается с деформации межпозвоночных дисков, ядро (которое находится в центре этого диска) теряет влагу, теряет свое центральное расположение и может распадаться на отдельные части. Фиброзное кольцо в свою очередь, теряет эластичность, истончается, в нем появляются трещины, разрывы это все приводит к снижению высоты диска. В связи с этим в межпозвоночных суставах нормальное взаимоотношение нарушается. Разрыв фиброзного кольца и выход ядра частично или целиком за его пределы, приводит к появлению грыжи межпозвоночного диска [2].

Шейный отдел позвоночника (который состоит из 7 позвонков) является наиболее подвижным, что дает нам возможность совершать разнообразные движения головой и шеей, но также он является и более уязвимым к травматическим повреждениям. Это объясняется, прежде всего, слабым мышечным корсетом, небольшими размерами и низкой прочностью шейных позвонков. И самым опасным является то, что в поперечных отростках этих позвонков имеются отверстия, через которые проходят позвоночные артерии, которые питают наш головной мозг, а при образовании межпозвоночной грыжи это питание значительно нарушается. В свою очередь это приводит к таким очень неприятным симптомам, как головокружение, тошнота, рвота, головная боль, вестибулярные нарушения (шаткая, неустойчивая походка), снижение слуха и зрения. Человек становится слабым, вялым, раздражительным, обидчивым, тревожным, наблюдаются расстройства сна и памяти. О высокой трудоспособности и речи быть не может, так как человек быстро устает. Человек «выпадает» из нормальной жизни, появляется страх за свою жизнь [1].

Различают четыре стадии шейного остеохондроза:

Первая стадия — это когда болезнь очень трудно распознать. Человек чувствует небольшой дискомфорт в шейном отделе;

Вторая стадия — когда уже чувствуется боль в шее, так как на этом этапе происходит разрушение межпозвоночного диска, сдавливаются кровеносные сосуды, нервные окончания, лимфатические сосуды;

Третья стадия — выпячивание межпозвоночного диска с разрывом фиброзного кольца откуда и «вытекает» студенистое ядро — образуется грыжа межпозвоночного диска. Грыжа может значительно сдавливать

кровеносные сосуды, питающие головной мозг. Важным является размер и направление грыжи. Если грыжа затрагивает нервные отростки и корешки определенного сегмента позвоночника, то нарушается работа того органа, за который и отвечает поврежденный сегмент позвоночника. Если выпячивания диска происходит в одну сторону, то расстояние между позвонками с другой стороны уменьшается, что приводит к защемлению нервных отростков самими позвонками. Очень опасна грыжа размером более 10 мм потому, что это приводит к резкой боли, нарушению кровообращения с различными осложнениями [3];

Четвертая стадия — образуются патологические костные разрастания, происходит смещение позвонков, нарушается подвижность позвоночника. Человек чувствует острую боль при движении. На этом этапе может наступить инвалидность [4].

Причины остеохондроза до конца ещё не изучены. Его проявления, люди чаще всего начинают чувствовать после 30 лет и чем старше человек, тем больше он чувствует эти проявления. Однако, следует отметить, что с каждым годом остеохондроз «молодеет» и уже в 18 лет появляются боли в спине и шее. Помолодевший остеохондроз особенно шейного отдела — расплата за привычку постоянно смотреть в айфоны или смартфоны, длительное время сидеть у компьютера. Такой вид деятельности современной молодёжи становится нормой, юноши, и девушки часами общаются в интернете друг с другом. Следует обратить внимание в какой не удобной позе это происходит — шея и голова длительное время находятся в наклоне и не только в этом причины, причин, которые могут привести к остеохондрозу шейного отдела не мало — это:

- нервное перенапряжение, стресс;
- резкое прекращение тренировочных занятий спортсменами;
- нарушение осанки, что выражается уменьшением или увеличением физиологических изгибов позвоночника (сутулость, круглая спина, плоская спина, сколиоз и т.д.) [2].

Проверить осанку можно в домашних условиях. Для этого нужно встать перед зеркалом, раздетым и внимательно себя осмотреть, отмечая при этом асимметрию треугольников талии, которые образуются между опущенной рукой и талией, асимметрию надплечий, асимметрию таза. Ещё один простой домашний способ, выявить нарушение осанки следующий: при максимальном наклоне, на спине отмечаются маркером точки выступающей части остистых отростков позвоночника. При выпрямлении к остистому отростку 7 шейного позвонка (самый выступающий) прикладывается конец ленты, который направляется до копчика. Лента при правильной осанке совпадёт с отметками на спине. При нарушении осанки отметки на остистых отростках отходят в сторону от средней линии [5].

— возрастное старение организма (заложено в каждом человеке). Происходит структурное изменение во всех тканях, органах, в том числе и позвоночнике. С возрастом у человека нарушается питание и обменные процессы в межпозвоночных дисках, в связи с этим изменяется плотность диска, диск теряет воду и уменьшается в размерах, теряет свою эластичность.

Складывается впечатление, что остеохондроз человеку не избежать, но все зависит от степени запущенности. Человек может заниматься профилактикой и к 40–50 годам иметь незначительные нарушения функции межпозвоночных дисков, а можно и к 20 годам иметь с позвоночником серьезные проблемы.

Основными проблемами, которые могут привести к остеохондрозу шейного отдела позвоночника могут быть следующие:

— лишний вес. Наиболее простой метод оценки массы тела — это вычисление индекса массы тела (ИМС). Чтобы его вычислить нужно массу тела в килограммах разделить на квадрат роста в метрах. Для взрослых нормальная масса тела считается та, при которой ИМТ равен интервалу от 18,5 до 25;

— малоподвижный образ жизни;

— наследственность;

— чрезмерные физические нагрузки;

— травмы шейного отдела позвоночника при рождении [1]. Первые нарушения позвоночника шейного отдела могут проявиться сразу после рождения ребенка. Поэтому желательно, чтобы при родах присутствовал врач специалист, который не допустит травмы позвоночника. Уже с первых дней жизни очень важно, укреплять мышечный корсет с помощью физических упражнений соответствующих возрасту ребенка. Следить, чтобы ребенок во время сна, правильно лежал. Не следует торопиться сажать ребенка и ставить на ноги, пока он сам не начнет к этому стремиться, как только малыш научился сидеть и ходить, родителям нужно следить за осанкой ребенка. Формирование осанки с раннего детства, является профилактикой остеохондроза. Этим должны заниматься не только родители, но и школьные учителя, преподаватели вузов.

Чаще всего шейный отдел позвоночника, перегружается у людей, занимающихся монотонной, однообразной работой — стоматологи, программисты, бухгалтера. Развитию остеохондроза способствует длительная работа за компьютером и т.д.

Чтобы позвоночник как можно дольше оставался здоровым, следует избегать падений и прыжков с высоты, ушибов позвоночника, чаще нужно менять положение тела, носить удобную обувь, не поднимать тяжести, из сумок лучше выбирать рюкзак или менять сумку из одной руки в другую. Спать желательно на жестком матрасе и ортопедической подушке, не переохлаждаться, избегать сквозняков и сырости. Следует исключить

никотин и спиртное, которые снижают защитные силы организма. Важно не простужаться, сбалансированно питаться, желателно употреблять продукты с кальцием, магнием, витаминами, заниматься плаванием (особенно полезно плавание на спине), гулять на свежем воздухе (не менее часа), бороться с лишним весом, избегать стрессовых ситуаций. И, обязательно выполнять физические упражнения на формирования мышечного корсета.

Важную роль в нормальном развитии шейного отдела позвоночника и позвоночника в целом играет физическое воспитание, которое обеспечивает развитие силовой и общей выносливости мышц, создавая крепкий мышечный корсет, что является основой осанки [5].

Физические упражнения активизируют работу всех функциональных систем — это увеличение общего объема кровотока (кровообращение, кровоснабжение, что в свою очередь улучшает питание мышц), укрепляются мышцы и суставы, воздействуют на нервные импульсы (улучшается их проводимость), увеличивают концентрацию кислорода в крови. Укрепление мышц шеи очень важно, так как мышцы удерживают позвонки на расстоянии друг от друга и обеспечивают безопасность при различных жизненно необходимых нагрузках и движениях, так же создают хорошие условия для функции нервных волокон (передача информации органам) расположенных в шейном отделе [1].

Ниже, представлены простые, но действенные упражнения для укрепления мышц шейного отдела позвоночника. Эти упражнения целесообразно выполнять для профилактики шейного остеохондроза, как отдельные упражнения, так и использовать их как дополнение к регулярным занятиям силовыми упражнениями в групповых занятиях в зале и самостоятельно [5].

1) И.П. — лежа на спине.

1–4 — давим затылком на пол,

5–7 — расслабиться,

8 — И.П. (повторить 4–6 раз).

2) И.П. — лежа на спине, ладонь правой руки, положить на боковую сторону головы, справа.

1–4 — Одновременно давим рукой на голову, а головой на руку,

5–7 — расслабиться,

8 — И.П. (повторить 4–6 раз).

3) Выполняем упражнение №2, в левую сторону (4–6 раз).

4) И.П. — лежа на спине, руки на лбу «в замок»,

1–4 — Оказываем легкое давление руками на лоб, а головой (лбом) на руки, при этом не поднимая головы над полом,

5–7 — расслабиться,

8 — И.П. (повторить 4–6 раз).

Рекомендации: Серию всех этих упражнений повторить 3 раза. Для усложнения, через 2–3 недели, эти упражнения можно выполнять уже не лежа, а стоя. Только ежедневные занятия помогут сохранить позвоночник подвижным и гибким.

Список литературы

1. Беликова Е. В. Роль позвоночника в жизнедеятельности человека: методическая разработка / Е. В. Беликова, А. А. Ковалевский [Электронный ресурс] Режим доступа: URL: <http://kotelsportschool.ru/wp-content/uploads/2016/09/> (дата обращения: 30.09.2019).

2. Безрукова О. В. Лечебная физическая при остеохондрозе позвоночника: учебное пособие / О. В. Безрукова, Г. И. Булнаева // ГБОУ ВПО ИГМУ Минздрава России. Иркутск: ИГМУ, 2013. 58 с.

3. Льянова З. А., Цороева А. Б. Грыжа шейного отдела позвоночника как одна из причин развития ишемического инсульта / З. А. Льянова, А. Б. Цороева // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. 2015. № 11–5. С. 659–662.

4. Неробеева Л. В. Профилактика остеохондроза у студентов на занятиях физической культурой в вузе: методические указания / Л. В. Неробеева, Н. Ю., Неробеев, О. И., Алексеева, Н. М. Иванова: СПб.: Изд-во СПбГЭУ, 2013. 31 с.

5. Чудимов В. Ф., Ульянова Л. Г., Серебрякова Н. П., Полещук И. Г., Драчева Т. Р. Азбука ортопедии / В. Ф. Чудимов, Л. Г. Ульянова, Н. П. Серебрякова, И. Г. Полещук, Т. Р. Драчева. Барнаул, 2003. 36 с.

УДК 378.183:796.038

Д. А. Ульянов, Т. Г. Коваленко

ФГАОУ ВО «Волгоградский государственный университет»

САМОРЕАЛИЗАЦИИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ И ТВОРЧЕСКОЙ СФЕРЕ ПОСРЕДСТВОМ УЧАСТИЯ В СПОРТИВНО-МАССОВОЙ И ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ ВУЗА

In the article is considered issues of self-realization of student youth of the Volgograd state university in the professional and creative sphere through participation in sports-medousously.

Keywords: students; sports club; student sports club; student government; university.

Актуальность. Одной из приоритетных задач российского общества является развитие физической культуры и спорта. В высших учебных

заведениях страны физическая культура и спорт представлены учебной дисциплиной и важнейшим компонентом целостного развития личности [2].

Современному специалисту для успешной профессиональной деятельности необходимо владеть определенным набором компетенций, позволяющим реализовать управленческие и коммуникативные практики, а для этого вузам необходимо вовлекать все категории обучающихся в различные типы командной работы, в частности в работу спортивных клубов, сочетающих в себе традиционное ценностное отношение к занятиям физической культурой и спортом с современными технологиями социализации студентов. Как правило, во многих вузах, спортивный клуб является организацией студенческого управления, а не только общественной организацией или структурным подразделением.

Основная цель студенческого самоуправления — создание необходимых условий, способствующих самореализации обучающихся в профессиональной и творческой сфере, решению вопросов в различных областях студенческой жизни [4].

Современный этап студенческого спортивного движения характеризуется формированием ценностного отношения молодежи к собственному здоровью, развитием физических способностей, самоутверждению и самосовершенствованию посредством участия в спортивных мероприятиях [3].

Для формирования физической культуры обучающихся в Волгоградском государственном университете активно используется потенциал внеучебной воспитательной работы. В целях самореализации, профессиональной и социальной адаптации обучающихся в вузе проводятся спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия [1].

Реализацию спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы с обучающимися в ВолГУ координирует кафедра физвоспитания и оздоровительных технологий и Центр «Спортивный клуб» (далее СЦК). Центр «Спортивный клуб» Волгоградского государственного университета является структурным подразделением вуза, основными задачами которого являются: привлечение студенческой молодежи, профессорско-преподавательского состава, сотрудников университета к регулярным занятиям физической культурой и спортом; повышение уровня профессиональной подготовленности, укрепление здоровья обучающихся; организация и проведение спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Спортивно-массовую работу Центр «Спортивный клуб» организует в ВолГУ по 17 видам спорта с привлечением более 2000 студентов по таким видам спорта как: лёгкая атлетика, баскетбол, волейбол, футбол, гандбол, фитнес-аэробика, шахматы, настольный теннис, атлетическая гимнастика, оздоровительная аэробика, каратэ-до, самбо и т.д. Особо значимыми

соревнованиями для институтов ВолГУ, проводимыми Центром «Спортивный клуб», являются: Спартакиада «Первокурсник» и Спартакиада институтов вуза. В 2016 году ЦСК было организовано и проведено 80 спортивно-массовых мероприятий, в 2017 году — 82, в 2018 году — 86 спортивно-массовых мероприятий. Совместно с Центром «Спортивный клуб» физкультурно-оздоровительное и спортивно-массовое направление реализует общественная организация студенческий спортивный клуб «Кагорта». Студенческий спортивный клуб «Кагорта» входит в структуру студенческого самоуправления ВолГУ и является подконтрольным органом Центра «Спортивный клуб». Деятельность Центра «Спортивный клуб» и студенческого спортивного клуба «Кагорта» регулярно освещается пресс-центром вуза на официальном сайте университета и в социальных сетях. Студенческий спортивный клуб «Кагорта» принимает непосредственное участие в проведении общеуниверситетских мероприятий: "Alma-mater", внутривузовские спортивные соревнования, флеш-мобы и акции в поддержку здорового образа жизни.

Итогами совместной деятельности Центра «Спортивный клуб» и студенческого спортивного клуба «Кагорта» являются качественные изменения в организации и проведении спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий, увеличение количества обучающихся регулярно занимающихся физической культурой и спортом.

Особой формой общественного студенческого движения, ориентированного на социально-значимую деятельность являются студенческие отряды. В 2008 году на базе ВолГУ было образовано студенческое волонтерское объединение (СВО) «Прорыв».

СВО «Прорыв» регулярно проводит акции и флеш-мобы, направленные на пропаганду здорового образа жизни, популяризацию физической культуры и спорта среди обучающихся: «1000 дней до старта Чемпионата мира по футболу FIFA 2018», «Дыши», легкоатлетические забеги, посвященные Дню Победы, легкоатлетические соревнования по часовому бегу, 71-й Всероссийский легкоатлетический пробег, лыжная гонка и др., а также флеш-мобы: «Зарядка с чемпионом» (спортивно-оздоровительная акция, приуроченная к всероссийскому Дню молодежи), «Здоровый март — здоровая весна», «Не будь овощем».

Акции, организованные и проведенные СВО «Прорывом», нашли поддержку у жителей и общественных организаций города Волгограда (благотворительный фонд «Центр здоровой молодежи», осуществляющий деятельность по реабилитации и ресоциализации алко и наркозависимых, социально-подростковый центр «Доверие», осуществляющий деятельность по интеграции молодежи с ограниченными возможностями в социальное общество, ВРМО «Участие», осуществляющее содействие становлению личности молодых людей).

На сегодняшний день СВО «Прорыв» — самостоятельный орган студенческого самоуправления вуза, принимающий активное участие в реализации проектов грантовых конкурсов Росмолодежи, внутренних проектов в наиболее значимых направлениях добровольчества: культурный «Школа гостеприимства», экологический «Эко Прорыв», социальный «Мечты в жизнь», образовательный "REvolunteer" и т.д.

В 2006 году в состав студенческого самоуправления вуза вошла Добровольческая студенческая дружина, основная цель деятельности которой — оказание помощи администрации вуза в охране общественного порядка. Приоритетными задачами добровольческой студенческой дружины являются: охрана общественного порядка; пропаганда основ здорового образа жизни среди обучающихся.

Таким образом, у студентов в процессе участия в самоуправлении приобретаются практические навыки управленческой деятельности, здорового образа жизни, регулярных занятий физической культурой и спортом, формируются общекультурные и личностные компетенции [1, 2, 6].

Вывод. Развитие в вузах студенческих спортивных клубов способствует удовлетворенности интересов обучающихся в занятиях физической культурой и спортом, является эффективным средством формирования основ здорового образа жизни, популяризации физической положительной мотивации к физкультурной деятельности среди обучающихся [2, 4].

Список литературы

1. Виниченко М. А., Гурьянова И. В. Организация воспитательной работы в вузе посредством деятельности органов студенческого самоуправления / М. А. Виниченко, И. В. Гурьянова // Научный альманах. 2018. №5-3 (43). С.117–121.

2. Куликова О. А. К вопросу организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в Бурятском государственном университете / О. А. Куликова // Успехи современной науки и образования. 2017. Т.2. №5. С.112–116.

3. Лубышева Л. И., Пешкова Н. В. Интеграция деятельности спортивного клуба и кафедры физической культуры в контексте развития студенческого спорта в вузе / Л. И. Лубышева, Н. В. Пешкова // Теория и практика физической культуры. 2016. №5. С.90–93.

4. Митрофанов Е. И., Шарипова Д. Т. Студенческое самоуправление в спортивном клубе вуза / Е. И. Митрофанов, Д. Т. Шарипова // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: материалы V Всероссийской научно-практической конференции с международным

участием, посвященной 20-летию факультета физической культуры и спорта Нижневартковского государственного университета. 2015. С.169–170.

5. Садовой В. П. Студенческий спортивный клуб как эффективная форма воспитания студенческой молодежи / В. П. Садовой // Мир науки, культуры, образования. 2017. №6(67). С.352–354.

6. Тимошкина Е. В., Стрижакова Н. Е. Студенческое самоуправление — одна из форм воспитательной работы вуза / Е. В. Тимошкина, Н. Е. Стрижакова // Научный вестник Государственного автономного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Невинномысский государственный гуманитарно-технический институт». 2016. №2. С.178–181.

7. Ульянов Д. А. Спортивно-массовые мероприятия как форма рекреационно-оздоровительной культуры в вузе / Д. А. Ульянов // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма: научные труды XX Международной научно-практической конференции. Ростов-на-Дону, 2017. С. 219–222.

УДК 796.011

А. В. Федорова, К. С. Лабзо

Санкт-Петербургский государственный экономический университет

ФИЗИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ СТУДЕНТОВ КАК ФАКТОР ПОДГОТОВКИ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

The article is devoted to the physical readiness of university graduates for professional activities. Attention is paid to the state of health of specialists capable of solving production problems in modern conditions. A high level of endurance is not only an indicator of health, but also closely related to performance. The expediency of recreational swimming, as one of the types of sports with the most emphasized development of endurance, is substantiated.

Keywords: university graduates, physical fitness, professional activity, physical performance, endurance, swimming lessons.

Современная действительность требует от выпускников вузов профессиональную компетентность, активность, творчество. И только физическое здоровье, отражающее степень физического развития его двигательных умений и навыков, позволяет наиболее полно реализовать его творческие возможности.

Рассматривая факторы, определяющие высокую степень готовности выпускников вузов к профессиональной деятельности: необходимый уровень

развития профессиональных знаний, умений и навыков, наличие мотивации, развитие навыков организации самостоятельной образовательной и других видов деятельности, личностные качества, физическая готовность занимает равнозначное место среди этих факторов.

Сегодня физическое здоровье выпускников является не просто желательным качеством, а необходимым условием при приеме на работу. Так как молодой специалист должен обладать не только высокими профессиональными качествами, но и резервом физических качеств, а также функциональных возможностей для решения производственных задач в современных условиях, требующих быстрой адаптации к процессу производства, его объему и интенсивности. Специалист, имеющий хорошую физическую форму и функционально более подготовленный, имеет и лучшую работоспособность. Труд данного специалиста эффективен, дееспособность высокая. Слабое же здоровье специалиста — неэкономично для финансового состояния любого предприятия или учреждения. Рыночные отношения диктуют работодателям руководствоваться исключительно соображениями экономической выгоды.

Приведенные аргументы, свидетельствуют о том, что уже сейчас в процессе обучения в вузе необходимо серьезно задуматься о своем здоровье и профессиональной деятельности. Постараться положить в основу своего свободного времяпровождения занятия физическими упражнениями. Человек, ведущий физически активный, здоровый образ жизни, в состоянии полноценно выполнять любые профессиональные обязанности, возлагаемые на него работодателем в рамках профессии [1].

Профессиональная деятельность выпускников высшей школы часто связана с интенсивной интеллектуальной деятельностью, но малой физической нагрузкой. Это способствует значительному психическому напряжению, повышенной усталости и приводит к снижению работоспособности. Такой характер труда приводит организм к дисбалансу, при котором возникает перегруженность одних функциональных систем и недогруженность других. Умственное перенапряжение, снижение мышечного тонуса, а также ряд других негативных процессов, происходящих в организме, необходимо корректировать с помощью системы занятий физическими упражнениями с целью совершенствования своего физического состояния. Научные данные и практика свидетельствуют, о том, что ни один вид спорта, ни одна система физических упражнений не оказывают на человека одностороннее воздействие, развивая только одно какое-то физическое качество, но дает возможность выбора предпочтительной системы занятий.

Вопрос о преимущественной направленности систем занятий физическими упражнениями с целью совершенствования физического состояния, по-прежнему является проблематичным. Придерживаясь точки

зрения ряда авторов, проводивших исследования взаимосвязи двигательных качеств, с главными характеристиками функциональных возможностей организма. Ими было установлено, что характер взаимосвязи основных двигательных качеств с показателями работоспособности указывает на неоднозначную их роль в совершенствовании физического состояния. Тесная связь показателей выносливости с параметрами физической работоспособности позволила сделать вывод о предпочтительности в программах оздоровительной тренировки упражнений на выносливость. При этом развитие других двигательных качеств может быть обеспечено путем положительного переноса двигательных качеств [2].

Высокий уровень общей выносливости является показателем отличного здоровья. Выносливость является важным компонентом при подготовке человека к длительному и полноценному труду в любой профессиональной группе. Воспитание выносливости в процессе систематических занятий является одним из действенных средств достижения высокого уровня работоспособности, основанного на устойчивости центральной нервной системы и функциональных систем к утомлению. Утомление может быть: физическое, умственное, эмоциональное и др. При этом, механизм утомления и проявления специальной выносливости будут иметь свои особенности и отличия. Однако именно общая выносливость определяет возможности проявления специальной выносливости не только в специфических спортивных, но и в любых других трудовых действиях [3]. Высокий уровень работоспособности обеспечивается различными физиологическими системами и механизмами, а также сдвигами в организме адаптационного характера под воздействием регулярных тренировок.

Все циклические виды спорта развивают общую выносливость. Плавание является одним из видов спорта наиболее акцентированно развивающим общую выносливость. Регулярные занятия плаванием способствуют улучшению практически всех показателей физического развития. При плавании дыхание осуществляется в необычных условиях, т.е. в водной среде. Занимающемуся приходится преодолевать сопротивление воды, способствующее увеличению экскурсии грудной клетки, тем самым развивая дыхательную мускулатуру и увеличивая жизненную емкость легких. Плавание оказывает положительное воздействие на функцию опорно-двигательного аппарата. Специфической особенностью плавания является горизонтальное положение тела, при котором снимаются гравитационные нагрузки на позвоночный столб. Занятия плаванием способствуют укреплению мышечного корсета грудной клетки, способствуя улучшению осанки и координации движений, развивая гибкость. Горизонтальное положение тела также способствует облегчению работы сердца, так как отсутствует сила тяжести при продвижении крови. Отсутствие статических

напряжений скелетных мышц, является также благоприятным фактором для деятельности сердца. Ритмичные сокращения скелетных мышц, сочетающиеся с глубоким дыханием, усиливают венозный приток к сердцу. Особенности работы сердца при плавании способствуют его развитию [4].

Водная среда и состояние гравитационной разгрузки положительно влияют на нервную систему, стимулируя деятельность головного мозга, быстро устраняя следы утомления при напряженной умственной работе, повышая подвижность нервных процессов. При систематических занятиях плаванием можно значительно уменьшить жировую прослойку, так как при плавании несколько больше расход энергии, чем при циклической работе в других видах спорта. Это связано с большой теплопроводностью воды по сравнению с воздухом. Практика показывает, что те, кто систематически занимается плаванием, обладают более совершенными процессами, обеспечивающими сохранение постоянной температуры тела, чем те, кто не адаптирован к охлаждению. Отметим также то, что плавание является одним из эффективных средств закаливания организма. Данные литературы о рациональной кратности занятий в недельном цикле свидетельствуют о том, что оптимальными являются 3- и 5-разовые занятия в неделю в зависимости от уровня физического состояния. Занятия, проводимые с низкой интенсивностью (пульс 130 уд/мин), но продолжительные по времени являются прекрасным средством восстановления физической работоспособности, а также активного отдыха.

Говоря о роли плавания в физической готовности студента к общественной жизни и к профессиональной деятельности, нельзя не сказать о том, что плавание развивает не только двигательные качества и совершенствует различные функции организма, но и способствует психологической устойчивости и уверенности в собственных силах. Так как в процессе тренировочных занятий приходится переносить разнообразные, как физические, так и психологические напряжения. Это дает возможность уже в профессиональной сфере быть психологически устойчивым и принимать правильные решения, а также нести за них ответственность. Система занятий значительно влияет на формирование и становление личности, способствуя развитию личностных качеств, обеспечивающих эффективность профессиональной деятельности. Таким образом, плавание, как вид спорта, развивающий общую выносливость, можно считать прикладным ко всем видам профессионального труда.

Таким образом, формирование готовности студентов к профессиональной деятельности предполагает развитие целого комплекса качеств, профессиональных знаний, умений, навыков, двигательных способностей, психологических и личностных качеств, обеспечивающих высокую эффективность профессиональной деятельности и без учета

каждого из них невозможно обеспечить необходимую степень готовности к будущей профессии.

Список литературы

1. Муллер А. Б. Физическая культура студента: учеб.пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. М.: ИНФРА-М; Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2018. 170 с. (Высшее образование: Бакалавриат).

2. Пирогова Е. А. Совершенствование физического состояния человека. К.: Здоровья, 1989. 168 с.: ил.

3. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В. И. Ильинича. М.: Гардарики, 2004. 448с.

4. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2005. 520с.

УДК 796.056:797.253:796.015

С. Н. Фролов, Н. А. Чистова, А. В. Кравченко

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (РГУФКСМиТ)

ОСОБЕННОСТИ ИГРОВЫХ ДЕЙСТВИЙ И ПЛАВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВАТЕРПОЛИСТОК РАЗЛИЧНЫХ ИГРОВЫХ АМПЛУА

In connection with the change of rules in modern water Polo, the requirements for the level of functional training and, in particular, the swimming readiness of players have increased. The increase in playing time from twenty-eight minutes to thirty-two has led to a significant increase in the game load and the expansion of the movement of players teams. In modern water Polo, an athlete during the game can overcome a distance of more than one and a half thousand meters in a “ragged” pace.

It is well known that the swimming training of water Polo players of different playing roles should take into account the specifics of their playing activities. In this regard, we assumed that the level of swimming readiness of players of different roles is different and is interrelated with the technical and tactical efficiency of their gaming activities. Therefore, training programs should be differentiated according to the section of swimming training, this is the basis of the hypothesis of the undertaken study.

The absence of a single unified method of swimming training differentiating players depending on different playing roles in modern water Polo leads to leveling the level of preparedness of athletes in one of the most important sections — special physical training.

The novelty of the undertaken research is determined by the lack of scientific and methodological literature devoted to this topic.

The subject of this study is the level of swimming readiness of water Polo players of different roles and its relationship with the indicators of competitive activity.

The object of research-athletes-water Polo players of high qualification.

Keywords: water Polo, playing efficiency, swimming readiness, playing role, water Polo players

Введение. В связи с изменением правил в современном водном поло повысились требования к уровню функциональной подготовки и в частности плавательной подготовленности игроков. Увеличение времени игры с двадцати восьми минут до тридцати двух привело к существенному увеличению игровой нагрузки и расширению масштабов передвижения игроков команд. В современном водном поло спортсмен за время игры может преодолеть расстояние более полутора тысяч метров в «рваном» темпе.

Общеизвестно, что плавательная подготовка ватерполисток разных игровых амплуа должна учитывать специфику их игровой деятельности. В этой связи мы предположили, что уровень плавательной подготовленности игроков различных амплуа различен и взаимосвязан с технико-тактической эффективностью их игровой деятельности. Следовательно, должны быть дифференцированы тренировочные программы по разделу плавательной подготовки, это составляет основу *гипотезы* предпринятого исследования.

Отсутствие единой унифицированной методики плавательной подготовки, дифференцирующей игроков в зависимости от различных игровых амплуа в современном водном поло приводит к нивелированию уровня подготовленности спортсменов по одному из важнейших разделов — специальной физической подготовке.

Новизна предпринятого исследования определяется дефицитом научно методической литературы посвященной этой тематике.

Предметом предпринятого исследования является уровень плавательной подготовленности ватерполисток разных амплуа и ее взаимосвязь с показателями соревновательной деятельности.

Объект исследования — спортсменки-ватерполистки высокой квалификации.

Приступая к работе, мы поставили перед собой цель определить уровень плавательной подготовленности ватерполисток различных игровых амплуа. За основные фиксируемые показатели были приняты данные тестов,

характеризующих специфику выполнения упражнений плавательной подготовленности ватерполисток, которые, в зависимости от механизма преимущественного энергообеспечения двигательной деятельности, принято классифицировать по пяти зонам.

При выборе темы исследования мы исходили из того, что процесс плавательной подготовки является основой раздела специальной физической подготовки в водном поло [4]. Данное положение позволяет предположить наличие тесной взаимосвязи между уровнем плавательной подготовленности и технико-тактическими показателями соревновательной деятельности. Кроме того, структура игровой деятельности ватерполисток различных амплуа предполагает различия в уровне плавательной подготовленности.

Исходя, из цели и рабочей гипотезы перед исследованием были поставлены следующие конкретные задачи:

1. Выявить уровень развития различных сторон плавательной подготовленности у ватерполисток высокой квалификации.

2. Выявить особенности плавательной подготовки ватерполисток высокой квалификации в зависимости от игрового амплуа.

3. Выявить взаимосвязь между уровнем плавательной подготовленности, игровым амплуа и эффективностью технико-тактической игровой деятельности.

4. Сформулировать теоретические и практические рекомендации для тренеров.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования:

- Изучение и анализ литературных источников;
- Анализ спортивных дневников и основных документов планирования;
- Беседы и интервью с ведущими специалистами и спортсменками;
- Тестирование;
- Обследование соревновательной деятельности;
- Методы математической статистики.

Основным методом нашей работы являлось тестирование уровня плавательной подготовленности ватерполисток различных игровых амплуа и обследование соревновательной деятельности.

Тестирование проводилось по стандартной батарее плавательных тестов, применяемых в современном водном поло для контроля уровня развития специальной, специально-скоростной выносливости, скоростно-силовых качеств и специальной быстроты.

Фиксировалась скорость выполнения тестовых заданий на дистанциях 400, 200, 100, 50, 25 и 12,5 метров вольным стилем.

В тестировании приняли участие ватерполистки женской команды «СКИФ» — Москва, выступающие в суперлиге чемпионата России. Всего было обследовано 14 спортсменок. Уровень квалификации от ЗМС до МС, из них 2 чел. — ЗМС, 3 чел. — МСМК, 9 чел. — МС.

Возраст спортсменок от 19 до 30 лет.

Тестирование проводилось с использованием стандартных процедур.

Время проплывания дистанций фиксировалось при помощи ручного электронного секундомера.

Обследование соревновательной деятельности проводилось по методике «Профиль» разработанный на кафедре теории и методики спортивного и синхронного плавания, акваэробики, прыжков в воду и водного поло РГУФКСМиТ [1,2,3].

При обследовании соревновательной деятельности анализировались игры и индивидуальные бальные коэффициенты игроков команды «СКИФ» — Москва в сезоне 2018–2019. Всего было обследовано 20 игры. Полученные данные обрабатывались корректными методами математической статистики.

Результаты исследования. Как следует из проведенных ранее работ (Фролов С.Н 2007-2010), игровая соревновательная деятельность в современном водном поло предъявляет различные требования к игрокам в зависимости от основных функций, выполняемых ими в игре и определяет различие в структуре технико-тактических действий и уровне подготовленности.

Сказанное, справедливо для такого важного раздела подготовленности игроков водное поло как плавательная подготовленность.

В предпринятом нами исследовании была реализована попытка определить различия в уровне плавательной подготовленности ватерполисток высокой квалификации разных игровых амплуа.

Проводился анализ плавательной подготовленности центральных нападающих, защитников и полузащитников. Полученные данные представлены в таблице 1.

Общекомандные показатели плавательной подготовленности ватерполисток суперлиги — чемпиона России. Для анализа различных сторон подготовленности ватерполисток женской команды «СКИФ» — Москва были применены тесты, характеризующие специальную плавательную выносливость (400м в/с), скоростную плавательную выносливость (100м, 200м в/с), скоростно-силовые качества (25м в/с), стартовая скорость (12,5 м в/с).

В этой связи представляет интерес особенности подготовленности спортсменок разных амплуа по этому разделу тренировки.

Таблица 1. Результаты тестирования уровня плавательной подготовленности ватерполисток суперлиги — чемпиона России

Дистанция/Время (мин.сек) / скорость (м/сек)						
Ф.И.	12,5	25	50	100	200	400
П.Н.	6.56/1.90	13.2/1.89	28.9/1.73	1.04/1,56	2.14/1,49	4.45/1,40
А.А.	6.26/1.99	13.5/1.85	30.0/1.66	1.07/1,49	2.19/1,43	5.25/1,23
К.А.	6.59/1.89	13.2/1.89	28.9/1.73	1.01/1,63	2.10/1,53	4.44/1,40
В.В.	6.71/1.86	13.0/1.92	28.9/1.72	1.05/1,53	2.18/1,44	4.59/1,33
К.П.	6.68/1.87	12,5/2.00	28.9/1.72	1.01/1,63	2.15/1,48	4.55/1,35
Ш.А	6.62/1.88	13.8/1.81	29.9/1.66	1.06/1,51	2.21/1,41	4.57/1,34
С.А.	6.70/1.86	13.0/1.92	29.0/1.72	1.04/1,56	2.16/1,36	4.45/1,40
С.Ал.	6.44/1.94	11.5/2.16	27.3/1.82	59.6/1.69	2.09/1,55	4.43/1,64
Г.О.	6.88/1.81	13.0/1.92	30.6/1.63	1.04/1,56	2.15/1,48	4.47/1,39
Б. Л.	6.55/1.90	13.0/1.92	29.1/1.71	1.07/1,49	2.15/1,48	4.55/1,35
К.В.	6.68/1.87	13.0/1.92	30.4/1.64	1.09/1,44	2.20/1,42	4.58/1,34
М.Л.	6.36/1.96	12.0/2.00	30.7/1.62	1.05/1,53	2.22/1,40	4.57/1,34
Б.М.	6.68/1.87	13.5/1.85	28.9/1.73	1.05/1,53	2.20/1,42	5.20/1,25
М.Е.	7.00/1.78	20.0/1,25	32.0/1.56	1.29/1,12	3.00/1,11	5.30/1,21
Ср.знач X \pm Σ	6.62 \pm 0,05	13.4 \pm 0,19	29.5 \pm 0,06	1.06 \pm 0,13	2.15 \pm 0,10	4.73 \pm 0,10
м/сек	1,88	1,87	1,68	1,51	1,42	1,35

Результаты тестирования уровня плавательной подготовленности подвижных нападающих. Для анализа плавательной подготовленности подвижных нападающих команды ватерполисток высокой квалификации «СКИФ» — Москва были проведены тесты на специально плавательную выносливость 400 метров и средний результат ватерполисток высокой квалификации составил 4 мин. 47 сек., (скорость 1,43 м/с).

Среднее время в тестах, характеризующих скоростную выносливость, 1.03,4 сек. (100 м) и 2 мин. 15 сек. (200 м). Средний показатель скорости на 100 м — 1,57 м/с., на 200 м — 1,45 м/с.

Тесты на дистанциях 50 и 25 метров выполнялись подвижными нападающими со скоростью 1,71 м/сек. и ,1, 93 м/сек., соответственно.

В тесте 12,5 м., средний результат составил 6,64 сек. Подвижные нападающие развивают стартовую скорость на уровне 1,87 м/сек.

Как следует из полученных данных, плавательная подготовленность подвижных нападающих, а именно скорость в плавательных тестах специальной скоростной плавательной выносливости выше, чем у центральных нападающих и защитников (табл. 2,3).

Таблица 2. Результаты тестирования уровня плавательной подготовленности подвижных нападающих женской ватерпольной команды «СКИФ» — Москва

Время (мин.сек) / скорость (м.сек)						
Дистанция	12,5	25	50	100	200	400
П.Н	6.56/1,90	13.2/1,89	28.9/1,73	1.04/1,56	2.14/1,49	4.45/1,40
Ш.А	6.62/1,88	13.8/1,81	29.9/1,66	1.06/1,51	2.21/1,41	4.57/1,34
С.А	6.70/1,86	13.0/1,92	29.0/1,72	1.04/1,56	2.16/1,36	4.45/1,40
Серж.А	6.44/1,94	11.5/2,16	27,3/1,82	0.59/1,69	2.09/1,55	4.43/1,64
Г.О	6.88/1,81	13.0/1,92	30.6/1,63	1.04/1,56	2.15/1,48	4.47/1,39
Ср.знач X=±Σ	6.64±0,04	12,9±0,13	29.1±0,07	0.95±0,06	2.15±0,07	4.47±0,11
м/сек	1,87	1,93	1,71	1,57	1,45	1,43

Результаты тестирования уровня плавательной подготовленности центральных нападающих. Идентичные тесты для оценки плавательной подготовленности центральных нападающих дали следующие результаты. Средний результат на 400 м. в/с — 4 мин. 57 сек., что составляет скорость 1,43 метра в секунду.

Результат тестов на 100 и 200 м., в среднем 1 мин. 4 сек. и 2 мин.16 сек. Средний показатель скорости на 100 метрах 1,55 м/сек., на 200 м. 1,45 м/сек.

Средний результат на 50 метровой дистанции 29,7; на 25 метровой 12,6 сек. Скорость проплывания 50 метров 1,67 м/с., 25 метров 1,95 м/с.

Дистанцию равную половине игрового поля центральные нападающие проплывают со средней скоростью 1,89 м/сек.

В целом, скорость плавания центральных нападающих оказывается ниже скорости подвижных нападающих. Это объясняется, на наш взгляд, различием в игровых функциях ватерполисток разных амплуа. Так, специальная физическая подготовка центральных нападающих направлена в большей степени на силовую борьбу за выбор и удержание выгодной позиции перед воротами соперника.

Таблица 3. Результаты тестирования плавательной подготовленности центральных нападающих женской ватерпольной команды «СКИФ» — Москва

Время (мин.сек) / скорость (м.сек)						
Дистанция	12,5	25	50	100	200	400
К.П	6.68/1,87	12.5/2.00	28.9/1,72	1.01/1,63	2.15/1,48	4.57/1,34
К.А	6.59/1,89	13.2/1,89	28.9/1,72	1.01/1,63	2.10/1,53	4.44/1,40
К. В	6.68/1,87	13.0/1,92	30.4/1,64	1.09/1,44	2.20/1,42	4.58/1,34
М. Л	6.68/1,87	12.0/2.00	30.7/1,62	1.05/1,53	2.22/1,40	4.57/1,34
Ср.знач X=±Σ	6.65±0,04	12.6±0,05	29.7±0,05	1.04±0,09	2.16±0,05	4,54±0,02
м/сек	1,89	1,95	1,67	1,55	1,45	1,35

Результаты тестирования уровня плавательной подготовленности защитников. Средний результат ватерполисток на дистанции 400 метров кроль составил 5 мин. 9 сек. (скорость 1,31 м/сек).

В тестах скоростной плавательной выносливости (100 и 200 метров) среднее время составило 1 мин. 6 сек. и 2 мин. 18 сек. соответственно. Показатель скорости на 100 м — 1,50 м/с, на 200 метрах 1,45 м/с. в сек.

В тесте на скоростно-силовые качества (50 и 25 метров) средний результат защитников 29,2 и 13,2 сек. что соответствует скорости 1,70 м/с., 1,90 м/с.

Стартовый отрезок 12,5 метров защитники проплывают со скоростью 1,91 м/с. Следует отметить более высокую стартовую скоростью защитников по сравнению центральными и подвижными нападающими. Полученные результаты представлены в таблице 4.

Таблица 4. Результаты тестирования плавательной подготовленности защитников женской ватерпольной команды «СКИФ» — Москва

Время (мин.сек) / скорость (м.сек)						
Дистанция	12,5	25	50	100	200	400
А.А	6.26/1,99	13.5/1,85	30.0/1,66	1.07/1,49	2.19/1,43	5.25/1,23
Б.Л	6.55/1,09	13.0/1,92	29.1/1,71	1.07/1,49	2.15/1,48	4.55/1,35
Б.М	6.68/1,87	13.5/1,85	28.9/1,73	1.05/1,53	2.20/1,42	5.20/1,25
В.В	6.71/1,86	13.0/1,92	28.9/1,72	1.05/1,53	2.18/1,44	4.95/1,33
Ср.знач X=±Σ	6.55±0,05	13.2±0,03	29.2±0,02	1,06±0,02	2,18±0,02	5.09±0,05
м/сек	1,91	1,90	1,70	1,50	1,45	1,31

Оценка эффективности соревновательной деятельности ватерполисток различных игровых амплуа

Методика «Профиль» [1,2,3] позволяет оценивать «стоимость» технико-тактических действий игроков в зависимости от игровых амплуа. В соответствии с ней каждому игровому действию, в зависимости от результата его завершения, присваивается определенное количество положительных или отрицательных баллов в диапазоне от +6 (как самое благоприятное) до -6 (как самое неблагоприятное).

В соответствии с данной методикой нами были рассчитаны бальные коэффициенты игроков женской команды «СКИФ» в сезоне 2018–2019 (Таблица 5).

Таблица 5. Бальные коэффициенты эффективности соревновательной деятельности спортсменок женской ватерпольной команды «СКИФ» — Москва в сезоне 2018–2019

	Амплуа	Коэффициент полезного действия (КПД)	Коэффициент брака (КБ)	Коэффициент активности (КА)
П.П	Подвижный нападающий	2,6	4,9	8,7
А.А	Центральный защитник	2,5	3,2	4,3
К.А	Центральный нападающий	2,9	3,7	5,5
В.В	Центральный защитник	2,8	5,4	8,3
К.П	Центральный нападающий	2,3	5,1	5,7
Ш.А	Подвижный нападающий	2,5	2,5	3
С.А	Подвижный нападающий	2,7	4,9	7,6
СЕР.А	Подвижный нападающий	3,5	4,7	13,3
Г.О	Подвижный нападающий	2,1	0,5	0,5
Б.Л	Центральный защитник	2,6	3,7	6,1
К.В	Центральный нападающий	2,6	3,8	6,2
М.Л	Центральный нападающий	2,1	1,4	1,8
Б.М	Центральный защитник	2,9	4,9	8,4
Ср.знач		2,6	3,7	6,1

Перевод абсолютных значений, полученных в результате обследования соревновательной деятельности в баллы позволяет более объективно оценить соревновательную деятельность, как отдельного игрока, так и команды в целом. Для этого применяются, рассчитанные в баллах коэффициенты:

1. Коэффициент общей игровой активности (КА) — показатель, позволяющий судить о суммарном вкладе игрока в действия команды, количественно и качественно оценивать игровую деятельность коллектива, вычисляется по формуле: КА — сумма баллов за все игровые ТТД.

2. Коэффициент брака (КБ) — показатель, позволяющий количественно и качественно оценивать негативную игровую активность игрока и команды. Вычисляется по формуле: КБ — сумма баллов за наказание удалением + наказание четырехметровым штрафным броском + ошибки в нападении + ошибки в обороне + ошибки в передачах + нереализованные броски при бх5 + нереализованные броски при контратаке.

3. Коэффициент полезного действия (КПД) — показатель, характеризующий соотношение баллов, оценивающих позитивные и негативные ТТД. Вычисляется по формуле: $КПД = КН - КБ$.

Подобный подход позволяет расширять и объективизировать анализ игры конкретного спортсмена, выявлять лидеров и аутсайдеров. По мнению многих тренеров, высказанному в личных беседах, сугубо эмпирический подход к оценке игровых действий спортсменов порой не дает объективной картины. Методы бальной оценки позволяют определить, подтвердить или опровергнуть эмпирические умозаключения. Обращает на себя внимание различие в оценках ватерполисток в зависимости от их игрового амплуа, что подтверждает справедливость постановки вопроса о дифференцировании игроков при оценивании их результатов в процессе соревнований, в зависимости от основных функций, выполняемых в игре.

Анализ взаимосвязи между показателями тестов плавательной подготовленности и бальным коэффициентом брака (КБ) соревновательной деятельности

Одним из расчетных показателей, позволяющих расширять анализ достигнутых результатов соревновательной деятельности ватерполисток высокой квалификации является бальный коэффициент брака (КБ), формула расчета которого приведена выше. Этот показатель является косвенной характеристикой качества выполнения индивидуальных технических действий при решении групповых и командных тактических задач. В соответствии с рабочей гипотезой представляется обоснованным предположить, что значение коэффициента брака и его оптимальные границы варьируются в зависимости от игрового амплуа ватерполистки.

Как следует из представленных в таблице 6 данных, наиболее тесная взаимосвязь наблюдается между КБ и результатами в тестах на дистанции 12,5м (0,74; -0,93; -0,87) и 50м (0,81; 0,74; 0,81) для спортсменок любого амплуа. На дистанции 100 метров взаимосвязь прослеживается лишь у центральных защитников; на дистанции 200 метров — лишь у центральных нападающих. Не удалось обнаружить статистической взаимосвязи между уровнем плавательной подготовленности ватерполисток на дистанциях 25м (0,33; -0,17; 0,25) и 400м (0,41; 0,21; 0,25) и коэффициентом брака.

Таблица 6. Корреляция показателей тестов плавательной подготовленности с бальным коэффициентом брака (КБ) соревновательной деятельности ватерполисток «СКИФ» — Москва

Дистанция \ Амплуа	12,5	25	50	100	200	400
п.н	0,74**	0,33	0,81**	0,39	-0,005	0,41
ц.н	-0,93**	-0,17	0,74**	0,37	0,59*	0,21
ц.з	-0,87**	0,25	0,81**	0,99**	-0,33	0,25

Обозначения: п.н. — подвижный нападающий; ц.н.- центральный нападающий; ц.з. — центральный защитник (P<0,05* ; P>0,01**)

Анализ взаимосвязи между показателями тестов плавательной подготовленности и бальным коэффициентом активности (КА)

Бальный коэффициент активности (КА), формула расчета которого приведена выше является косвенной характеристикой качества выполнения индивидуальных технических действий при решении групповых и командных тактических задач. В соответствии с рабочей гипотезой представляется обоснованным предположить, что значение коэффициента активности и его оптимальные границы варьируются в зависимости от игрового амплуа ватерполистки.

Как следует из представленных в таблице 7 данных наиболее тесная взаимосвязь наблюдается между КА и результатами в тестах на дистанции 12,5м (0,87; -0,93; -0,95) и 50 (0,99; 0,82; 0,93), так же тестом в плавании на дистанции 100 метров для спортсменок любого амплуа. На дистанции 200 метров лишь у центральных нападающих (0,76); 400 метров у подвижных нападающих (0,79). Не удалось обнаружить статистической взаимосвязи между уровнем плавательной подготовленности ватерполисток на дистанциях 25 метров и коэффициентом активности (0,24).

Таблица 7. Корреляция показателей тестов плавательной подготовленности и бальным коэффициентом активности (КА) соревновательной деятельности ватерполисток «СКИФ» — Москва

Дистанция \ Амплуа	12,5	25	50	100	200	400
п.н	0,87**	0,73**	0,99**	0,78**	0,42	0,79**
ц.н	-0,93**	-0,46*	0,82**	0,41	0,76**	0,48*
ц.з	-0,95**	0,24	0,93**	0,92**	0,23	0,29

Обозначения: п.н. — подвижный нападающий; ц.н.- центральный нападающий; ц.з. — центральный защитник (P<0,05* ; P>0,01**)

Анализ взаимосвязи между показателями тестов плавательной подготовленности и бальным коэффициентом полезного действия (КПД)

Для определения взаимосвязи между уровнем различных сторон плавательной подготовленности и игровой эффективностью ватерполисток был проведен корреляционный анализ.

Как следует из представленных в таблице 8 данных по большинству рассматриваемых показателей в плавательных тестах у игроков всех игровых амплуа, принятых в современном водном поло, наблюдается наличие взаимосвязи с показателями соревновательной деятельности.

Таблица 8. Корреляция показателей тестов плавательной подготовленности с бальным коэффициентом эффективности (КПД) соревновательной деятельности ватерполисток «СКИФ» — Москва

Дистанция \ Амплуа	12,5	25	50	100	200	400
п.н	-0,92**	-0,74**	-0,98**	-0,79**	-0,64*	-0,46*
ц.н	-0,95**	0,98**	-0,74**	-0,72**	-0,94**	-0,28
ц.з	0,98**	-0,37	-0,99**	-0,99**	0,13	0,08

Обозначения: п.н. — подвижный нападающий; ц.н.- центральный нападающий; ц.з. — центральный защитник (P<0,05* ; P>0,01**)

Вместе с тем, наблюдаются различия требующие объяснения и предполагающие, а на наш взгляд подтверждающие, выдвинутую нами гипотезу.

Так, например, у подвижных нападающих, игровая деятельность которых подразумевает большое количество коротких и средних ускорений во время игры и, следовательно, требует высокого уровня развития специальных скоростно-силовых качеств наиболее тесная корреляция просматривается с тестами 12,5 м., (-0,92) и 50 м., (-0,98). Высокий достоверно значимый коэффициент взаимосвязи между эффективностью игровой деятельности и результатами тестов на дистанциях 100 м., (-0,79) и 25 м., (-0,74). В тоже время, по мере увеличения длины дистанций в тестах, значение коэффициента корреляции уменьшается.

Характерным для игры центральных нападающих является активная силовая борьба за выбор позиции в течение атаки, которая предваряется активным спуртовым ускорением в контратаке и завершается необходимым возвращением назад в оборону. В этой связи, находит объяснение наличие взаимосвязи в тестах 12,5 м., (-0,95), 25 м., (-0,98) и 200 м., (-0,94) метров с эффективностью игры центральных нападающих, в частности с бальным коэффициентом полезного действия. Не удалось обнаружить взаимосвязи

между КПД и результатом в тесте на 400 метров (-0,28), кроме того достоверно значимые коэффициенты корреляции наблюдаются со временем плавания на 200, 100, 50, и 12,5 метров.

У игроков обороны наиболее высокая взаимосвязь наблюдается на дистанциях плавания 12,5 (0,98), 50 (-0,99) и 100 (-0,99) метров. В тоже время, в тестах 25 (-0,37), 200 (0,13), и 400 метров (0,08) достоверно значимой корреляции не выявлено. На наш взгляд, это так же объясняется различием в профиле игровых действий ватерполисток разных амплуа. Для защитников в водном поло необходимо много и активно перемещаться из защиты в нападение, бороться на выбор позиции под своими воротами, быстро и активно контратаковать.

Резюме. Корреляционный анализ позволяет выявить наличие взаимосвязи уровня плавательной подготовленности с эффективностью соревновательной деятельности у ватерполисток высокой квалификации, а также подтвердить выдвинутую гипотезу о различии степени развития специальных физических качеств у спортсменок высокой квалификации в зависимости от их игрового амплуа.

Данное положение объясняет необходимость дифференцированного подхода при планировании тренировочных нагрузок и упражнений плавательной подготовки с учетом игровой специализации спортсменок-ватерполисток.

Выводы:

1. Определен уровень плавательной подготовленности ватерполисток различных игровых амплуа команды суперлиги Чемпиона России по водному поло (женщины). Особенность игровой деятельности в водном поло обуславливает различия в структуре действий игроков в зависимости от выполняемых ими в игре функций, что в свою очередь приводит к различиям в уровне требований к плавательной подготовленности.

2. Наибольшую скорость проплывания дистанций, требующих высокого развития анаэробного механизма энергообеспечения (12,5 и 50 м) демонстрируют игроки атаки (подвижные и центральные нападающие).

3. Игра центральных нападающих, связанная с большим количеством игровых и силовых единоборств, сочетающихся с повторным проплыванием дистанций близких к длине игрового поля, обуславливается необходимостью высокого уровня развития специальных скоростно-силовых способностей и специальной плавательной выносливости на дистанциях от 200 до 400 метров.

4. Основные игровые задачи защитников не ограничиваются оборонительными действиями. Активное противодействие нападающим соперника и нейтрализация их атакующих построений предполагает переход от обороны к нападению как можно быстрее после завладения мячом. Данные задачи предъявляют высокие требования к уровню специально-

плавательной подготовленности, что подтверждается результатом тестирования на дистанциях от 100 до 400 метров.

5. Выявлена взаимосвязь между технико-тактическими характеристиками игровой соревновательной деятельности и уровнем плавательной подготовленности ватерполисток. Наиболее тесная взаимосвязь выявлена между показателями КБ и тестов скорости плавания на 12,5 и 50 метров; КА и тестами 12,5; 50 и 100 метров; КПД и тестов 12,5; 50 и 100 метров.

Практические рекомендации

1. В практику тренировочной работы ватерпольных команд высокой квалификации рекомендуется системно ввести дифференциацию программ плавательной подготовки с учетом игровой специализации спортсменов.

2. Планирование упражнений и тренировочных программ по разделу СФП должно осуществляться с учетом особенностей структуры игровых технико-тактических действий ватерполистов, обусловленных их игровым амплуа.

3. Рекомендуется осуществлять текущих и оперативный контроль уровня подготовленности ватерполистов с использованием тестов, в наибольшей степени характеризующих специфику игрового амплуа спортсмена.

Список литературы

1. Фролов С.Н. Диагностика соревновательной деятельности на основе компьютерной методики оценки технико-тактических показателей в водном поло / С. Н. Фролов. Автореф. ... дис. канд. пед. наук. М., 2007. 20 с.

2. Фролов С. Н. Моделирование соревновательной деятельности на основе компьютерной методики оценки технико-тактических показателей в водном поло / С. Н. Фролов, О. И. Попов, Н. Н. Якубовская, А. Ю. Александров, Е. Л. Фаворская // Учебное пособие для студентов вузов физической культуры. Малаховка, 2010. 126 с.

3. Фролов С. Н. Методика обследования и диагностика технико-тактических показателей соревновательной деятельности ватерпольных команд высокой квалификации. Методические рекомендации для студентов / С. Н. Фролов. М.: РГАФК Москва, 2000. 27 с.

4. Штеллер И. П. Водное поло: Учебник для ин-тов физ. культуры / И. П. Штеллер. М.: Физкультура и спорт, 1981. 200 с.

В. И. Храпов, Е. А. Стогова

*Санкт-Петербургский государственный университет
промышленных технологий и дизайна*

НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММНЫХ ДОКУМЕНТОВ ПО РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ВУЗАХ

The article considers the problem of inconsistency of a number of program documents on the development of physical education in universities, the impossibility of the full implementation of the presidential decree on the preparation of badges of the TRP complex.

Keywords: discipline "Physical Culture", the federal state standard of higher education, the TRP complex, independent work of students.

Введение. В любом высшем учебном заведении учебный процесс является основным видом деятельности, он регулируется соответствующими законами Российской Федерации, подзаконными актами, приказами, инструктивными письмами Министерства образования Российской Федерации. На основании данных документов приказами и указаниями ректора вуза организовывается учебный процесс по различным дисциплинам. Физическая культура представлена в вузах не только как учебная дисциплина, но и как важнейший компонент целостного развития личности, поэтому проблема качества учебного процесса по физическому воспитанию студентов в вузах стоит достаточно остро. Физическая культура специфический предмет, который охватывает контингент студентов всех специальностей и направлений подготовки практически весь период обучения. Через дисциплины кафедры физического воспитания проходят студенты всех форм обучения: очная, очно-заочная, заочная. Поэтому от четкого планирования и организации образовательного процесса зависит его эффективность. Однако последние документы вышестоящих организаций вызывают некоторую неразбериху в терминах и подходах к организации учебного процесса.

Основное содержание. В настоящее время вышел ряд документов, которые задали вектор перспективного развития физической культуры и спорта на период до 2025 года. Основным документом, который регламентирует совокупность обязательных требований к образовательным программам в вузе, является Федеральный государственный стандарт высшего образования (ФГОС ВО). Стандарт предъявляет высокие требования к качеству освоения компетенций и создания условий для

здоровой и безопасной жизни субъектов образования. Охрана и укрепление здоровья подрастающего поколения в процессе обучения относится к числу приоритетных задач развития современного образования.

С введением ФГОС ВО третьего поколения на кафедрах физического воспитания стали возникать серьезные трудности в организации учебного процесса. Связано это с определенным несоответствием требований новых стандартов и существующей примерной учебной программы по физическому воспитанию, утвержденной Министерством образования, которая была ориентирована на предыдущий Государственный стандарт.

Первое разногласие — это название дисциплины, стандарт трактует ее как «Физическая культура и спорт». Согласно существующей терминологии в классических учебниках по физической культуре для высших учебных заведений понятие «физическая культура» трактуется как «часть общечеловеческой культуры, направленная на разностороннее укрепление, совершенствование организма человека и улучшение его жизнедеятельности посредством применения широкого круга средств: различных систем физических упражнений и спорта». «Спорт — составная часть физической культуры, включающая занятия разнообразными физическими упражнениями и игры, выполняемые в условиях соревновательной деятельности, со стремлением занимающихся к достижению возможно более высокого результата» [1,2,3,4].

Понятий, характеризующих многогранность физической культуры достаточно много, они подробно рассматриваются в теоретическом разделе дисциплины «Физическая культура», поэтому переименование ее в дисциплину «Физическая культура и спорт», на наш взгляд, не корректно и вызывает определённую дискуссию среди педагогов, занимающихся вопросами физического воспитания. В учебных планах и рабочих программах название дисциплины должно оставаться в том варианте, как это понятие раскрывается в многочисленных учебниках.

Кроме того, на сегодняшний день возникает и другое противоречие, определяющее перспективное развитие физической культуры и спорта в вузах.

Указ президента Российской Федерации «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне (ГТО)» от 24.03. 2014 г. № 172» — необходимая мера, направленная на оздоровление нации. Однако, в утвержденном Правительством Российской Федерации «Положении о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 11.06.2014 г. № 540» в пункте 4а заложен принцип «добровольности», который идет в разрез с целым рядом документов, направленных на развитие физической культуры с порта среди молодежи.

На наш взгляд этот принцип должен быть заменён на «обязательность», как это было ранее, когда основой учебного процесса по физической культуре была система подготовки и сдача нормативов комплекса ГТО. Необходимо учесть это при разработке новых ФГОС ВО и примерных учебных программ по физическому воспитанию в высших учебных заведениях.

Последние отчеты и рейтинги вузов стали включать показатели подготовки значкистов ГТО, что заставляет ориентировать учебный процесс в этом направлении. В распоряжении Правительства РФ № 1101-р от 07.08.2009 г. «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» и приказе Министерства спорта от 21.10.2017 г. № 1007 «Об утверждении концепции развития в Российской Федерации студенческого спорта на период до 2025 года» перед вузами страны поставлена задача довести количество студентов, сдавших норма ГТО, до 80%. О каких принципах «добровольности» может идти речь, когда планируют подготовку значкистов ГТО в массовом порядке?

Среди зафиксированных проблем воспитания сегодня актуальной признана та, что отражает индифферентность развивающейся личности к вопросам сохранения и развития физического здоровья, физической культуры и здоровому образу жизни как общекультурному аспекту современного человека. Различные формы мотивации за здоровый образ жизни и материальное поощрение в виде надбавки к стипендии бюджетным студентам, получающих её, мало эффективны. А ведь две трети студентов учатся на внебюджетной основе и стипендию не получают.

Кроме того, неоднозначность трактовок нового стандарта касающихся реализации дисциплины по физическому воспитанию ведет к сокращению аудиторных часов и уход в направлении самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Так в новых стандартах сформулированы следующие требования к реализации дисциплин по физической культуре и спорту.

Дисциплины (модули) по физической культуре и спорту реализуются в рамках:

— базовой части Блока 1 «Дисциплины (модули)» программы бакалавриата в объеме не менее 72 академических часов (2 зачетные единицы) в очной форме обучения;

— элективных дисциплин (модулей) в объеме 328 академических часов. Указанные академические часы являются обязательным для освоения и в зачетные единицы не переводятся [5].

Разделение дисциплины «Физическая культура» на две дисциплины (модуля) при такой трактовке создает предпосылки к уменьшению аудиторной нагрузки до 72 часов, выводя элективные курсы за сетку часов.

Министерство высшего образования и Министерство спорта Российской Федерации разработало рекомендации по развитию физической культуры и спорта, в котором вузам рекомендована физическая нагрузка — 4 часа в неделю, с обязательным выделением часов на самостоятельную работу. Учитывая это, отдельные вузы в расписание занятий по физическому воспитанию планируют только 2 аудиторных часа в неделю, предлагая студентам заниматься самостоятельно. Во многих перечисленных ранее документах, указывается что, согласно возрастной физиологии двигательная активность студентов должна составлять 8–10 часов в неделю.

Кроме того, многочисленные исследования показывают, что у студентов чрезвычайно загружен учебный день и не хватает средств на оплату фитнес клубов. Спрашивается, какие возможности регулярно заниматься физической культурой и спортом самостоятельно имеет студент?

Заключение. Учитывая, что большинство вузов имеет недостаточную спортивную материальную базу, а из-за недостатка денежных средств отсутствует возможность арендовать спортивные объекты, большинство кафедр физического воспитания находятся в затруднительном положении, занимаясь изобретательностью и творчеством, чтобы довести недельную двигательную активность студентов до 8–10 часов.

В связи с этим неясно, каким образом реализовать поставленные перед кафедрами физического воспитания задачи?

Список литературы

1. Евсеев Ю. И. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия». Ростов-н/Д: Феникс, 2003. 384 с.
2. Головин В. А. Физическое воспитание: Учебник / Под ред. В. А. Головина, В. А. Маслякова, А. В. Коробкова и др. М.: Высшая школа, 1983. 391 с.
3. Физическая культура: Учебное пособие / Под ред. В. А. Коваленко. М.: Изд-во АСВ, 2000. 432 с., с илл.
4. Физическая культура в строительных вузах: Учебник / Под ред. Л. М. Крыловой. М.: МГСУ, 2010. 528 с.
5. Приказ № 7 от 12.01. 2016 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент (уровень бакалавриат).

Е. М. Чепиков¹, Т. Л. Трушина²

¹Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена

²Санкт-Петербургский государственный университет
промышленных технологий и дизайна

ПРОТИВОРЕЧИЯ КАК ДВИЖУЩАЯ СИЛА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

The article considers physical culture as a constantly evolving phenomenon, which is affected by many contradictions in the development process. Some people determine its evolvement in terms of biology, exploring the sources of physical development of people of different ages, levels of physical fitness; others consider this phenomenon as a social one. Consequently, the alterations occurring in the human body are biological in nature, and the goals achieved as a result of vital activity and, in particular, in the formation of the individual's physical education are social.

Keywords: biological and social laws of the development of physical education

Развитие человека, в том числе физическое развитие, происходит по определённым законам. Это выражается в естественных изменениях определённых явлений, которые в свою очередь, ведут к преобразованию других явлений.

Идея влиять на физическое развитие человека имеет большую историю. Ещё в древней Греции большое внимание уделялось направленному физическому развитию человека. В античной философии, в частности в Пифагорейской школе физическому развитию человека уделялось пристальное внимание. Из истории древней Греции известно, что с деятельностью Пифагорейской школы связано начало формирования первых университетов в истории человечества. Целью создания Пифагорейской школы была социальная миссия, которой Пифагор придавал большое значение. Учения Пифагорейской школы заключались в учениях о числах, о гармонии, о вселенной, о гармонии сфер, о переселении душ и другого. В тоже время, следует отметить, что не всегда древние учения являлись дальновидными и научной точки зрения. Так, например, Пифагореец Поликлет написал книгу «Канон», в которой пытался обосновать принцип гармонического развития человека. Однако его узкое понимание принципа гармонического развития человека через представление его суммы отдельных частей тела подобно сумме геометрических фигур в результате теоретического анализа сложного объекта, далёк от современного и научного

понимания развития человека. Однако попытки древних греков умозрительным путем вывести не только правила, но и создать образец идеального развития человека, говорят об их желании выработать определённые нормы развития человека [3].

Физическая культура в переводе с Греческого («природа» + культура) своём функциональном развитии зависит от ряда факторов и прежде всего это биологический фактор и фактор закономерного развития общества. Поэтому в физической культуре действуют два вида объективных законов: биологические и социальные. Это объясняет, что изменения, происходящие в организме человека, прежде всего, зависят от биологического характера, а цели, достигаемые в результате жизнедеятельности и в частности в вопросе формирования физической культуры личности, имеют социальный характер.

Социальными целями физического развития являются: гармоническое физическое развитие детей, подростков, учащейся молодёжи; формирования мотивации и ценностного отношения к занятиям физической культурой; формирования основ ЗОЖ; развития физических способностей. Все эти цели осуществляются в процессе онтогенеза под воздействием целенаправленных физических упражнений на основе сенситивных периодов развития человека. Во многом этому способствует своевременная работа учителей физической культуры, преподавателей физического воспитания колледжей, преподавателей кафедр спортивно-педагогических дисциплин вузов. В физической культуре, как постоянно развивающемся явлении, действует множество противоречий. Одни обуславливают её развитие как социальное явление, другие данное явление рассматривают с биологической стороны, изучая источники физического развития людей разного возраста. Поэтому важным фактором сознательного отношения к физическому развитию человека выступают противоречия.

Формирование потребности в гармоническом физическом развитии должно происходить в контексте общего развития и совершенствования человека, повышения его жизнеспособности. Только в этом случае физическая культура будет восприниматься как ценность, как необходимый компонент системы укрепления здоровья в структуре жизненных ценностей человека. На состояние здоровья человека влияют разные составляющие: оптимальная двигательная активность; правильно организованный режим дня; положительные эмоции; сбалансированное питание; отказ от вредных привычек и т.д. Все эти компоненты здорового образа жизни, в сочетании с физической культурой могут вступать в противоречия с реальной практической деятельностью взрослого человека. Это может быть загруженность его общественной работой (с раннего утра, до позднего вечера), заботой о родных, детях, поиска средств на решение жилищных вопросов, вопросов образования и, в том числе, физического воспитания детей и др.

Следовательно, основой сознательного отношения к физической культуре является реальная практическая деятельность человека, его мотивация к регулярным занятиям физическими упражнениями, не зависимо от его загруженности. Для поддержания своего функционального состояния и определённого уровня физических способностей необходимо научиться планировать свой рабочий день. Если отталкиваться от времени суток, то сутки — 24 часа, на большее количество часов не растянуть, соответственно, придётся выбирать, что важнее и, соответственно, меньше времени уделять второстепенным делам.

В процессе жизнедеятельности, одни физические упражнения человек выполняет осознанно, подбирая их для решения определённых задач (развитие физических качеств, функциональной системы), другие выполняются опосредованно, например, такие как: ходьба, бег, прыжки, лазания, перелезания, поднятие тяжестей, преодоление водных преград и другое. В целом, они позволяют человеку решать свои социальные роли, что в свою очередь, способствует формированию у него определённого уровня физической культуры. Приобщаясь к занятиям физической культурой, человек разрешает противоречие между имеющимся уровнем его физической подготовленности и общественными потребностями в нём, как в активном члене социального общества. Поэтому активной движущей силой развития физической культуры являются свойственные ей противоречия. Знание этих противоречий, позволяет специалистам в области физической культуры умело направлять и руководить процессом формирования физической культурой личности современного человека. У многих молодых людей и людей старшего возраста, появляется желание заниматься физической культурой систематически, они осознают важность такого рода занятий для улучшения своего физического состояния, формирования телосложения, развития физических способностей, улучшения деятельности разных систем организма путём оптимизации двигательной деятельности. Они понимают, что альтернативы нет, либо заниматься физической культурой, поддерживая оптимальный двигательный режим, либо ходить по поликлиникам.

Важной составляющей в жизни современного человека являются потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями. Потребности могут быть разные, например, в развитии физических способностей, необходимых человеку для выполнения определённых социальных ролей, таких как: желание быть более сильным, выносливым, ловким и др. Многие любители физической культуры любят участвовать в разных праздниках, соревнованиях с целью совершенствования, в том числе своих физических возможностей. Однако, есть и другие любители оздоровительных физических упражнений, которые с удовольствием занимаются разными видами гимнастики, подвижными играми, упражнениями рекреативного характера, однако они не любят участвовать в

соревнованиях. У третьих, вообще отсутствует потребность к занятиям физической культурой. Это может, выражается в нежелании улучшать свое телосложение («мне моя фигура нравится») физическую подготовленность («зачем мне быть сильным»), участвовать в физкультурных праздниках, систематически заниматься физическими упражнениями. Всё индивидуально и изменчиво. Те, кто занимался активно, в силу разных причин, могут отойти от активного участия в физкультурной деятельности, другие, наоборот, становятся мотивированными к занятиям физической культурой. Часто мотивация к оздоровительным системам гимнастики, подвижным и спортивным играм, плаванию, атлетической гимнастике и другим видам, появляется осознанно у взрослых людей, особенно у тех, кто раньше по разным причинам (в школе, колледже, в вузе) был освобождён от занятий физической культурой. Они особенно рьяно начинают посещать тренажёрные залы, спортивные площадки, бассейны, не пропуская ни одного занятия, наверстывая упущенные возможности. Это, конечно, во многом заслуга хорошего наставника, тренера, специалиста в области физической культуры и спорта. Здесь важно подходить индивидуально к каждому занимающемуся с учетом его возраста, пола, уровня подготовленности, учитывая противопоказания, если они имеются.

Изучая потребности, мотивацию, противоречия и социальные явления в физической культуре, нельзя не отметить такой важный закон, как «закон отрицания отрицания», который является движущей силой нового над старым, устаревшим. В профессиональной деятельности специалистов по физической культуре регулярно происходит обновление тренировочных методик, технологий к обучению, видоизменяются программы, интенсивность выполнения упражнений, корректируются подходы к обучению, что приводит к прогрессу физического развития человека. И этот процесс — бесконечный. Однако, здесь важно не утратить главное, то что было годами, десятилетиями наработано отечественными специалистами в области физической культуры и спорта, позволившее достигнуть хороших результатов в физической культуре и спорте. К сожалению, в настоящее время в спортивных залах, бассейнах, современных фитнес-клубах популярностью пользуются в основном зарубежные программы, с красивыми названиями: степ-аэробика, аквааэробика, пилатес, кроссфит, фитбол, аэробоксинг, стретчинг, бодифлекс, йога и другие. Часто такие программы не имеют научного обоснования. Неподготовленному человеку трудно разобраться во всех тонкостях предлагаемых программ. А еще хуже, если эти программы ведут «скороспелые» инструкторы, которых «готовят» в кратчайшие сроки (один, два, три месяца).

Приведённое нами исследование позволило выявить [6] качество подготовки инструкторов фитнес-клубов. В исследовании принимали участие 31 инструктор фитнес-клубов г. Санкт-Петербург. Анализ

результатов показал, что лишь 46 % инструкторов имеют физкультурное образование (преподаватель физической культуры, тренер по видам спорта). Из них 40 % высшее и 6 % среднее специальное образование. Остальные инструкторы фитнес-клубов не имеют соответствующего образования. В лучшем случае они окончили курсы или сами когда-то занимались в подобном клубе, а сейчас, получив определённые двигательные навыки, «проводят» занятия. В частности, 33 % окончили курсы инструкторов, 7 % учатся по специальности в высшем учебном заведении и 14 % имеют лишь среднее образование. Здесь противоречием является то, что красивые и дорогие фитнес-клубы, имеющие большие помещения, современные тренажёры, бассейны, сауны и другое оборудование, сделанное по последнему слову техники привлекают к работе с людьми (с детьми, подростками, взрослыми, в том числе с ослабленным здоровьем и разными хроническими заболеваниями) инструкторов без высшего физкультурного образования.

Физическая культура развивается на стыке разных наук. Для специалистов в области физической культуры большое значение имеют такие науки как: теория физической культуры и спорта; физиология; анатомия; спортивная медицина; биохимия; биомеханика; психология; педагогика. Не менее важными науками области физической культуры являются такие как философия и социология. Философия, например, вооружает все науки принципами интеграции и дифференциации знаний. Единство научного знания формируется в процессе взаимодействия этих двух явлений. Если роль каждой отдельной науки заключается в исследовательской и познавательной теоретической или практической деятельности, то роль философии в объединении этих знаний, систематизация методов познания в целом. Социология как наука, изучающая теорию физической культуры в реальной жизни людей, выступает непосредственной теоретической основой ряда специальных наук о физической культуре. Рассматривает взаимосвязь физической культуры с другими областями и сферами общественной жизнедеятельности, влияние населения разного возраста, имеющих разный социальный статус и финансовое благополучие, проживающих в разной местности, анализирует их отношение к физической культуре. Физическая культура имеет многосторонние связи с общественными, природными и биологическими процессами в жизни человека, с его образом жизни, здоровьем.

Физическая культура по своей сути направлена на развитие физических возможностей человека, оптимизацию его двигательной деятельности, улучшения физического состояния. В настоящее время она переживает не простой этап, связанный с интенсивным развитием современных технологий производства, связанных с научно-технической революцией, бурным развитием общества. С одной стороны, это хорошо, что современные станки

на производстве минимизируют физический труд, но с другой стороны минимизация физической нагрузки негативно сказывается на здоровье современного человека. Это касается и студенческой молодёжи. Противоречия в физической культуре студенческой молодёжи проявляются в том, что, имея низкую двигательную активность, многие из них занимаются физическими упражнениями редко, не систематически, а порой только на занятиях по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» два раза в неделю.

Проведённое нами исследование показало, что умственная деятельности студенческой молодёжи с каждым годом увеличивается, а двигательная активность снижается. К сожалению, современный научно-технический прогресс способствует дисбалансу в соотношении умственной образовательной и физической деятельности студентов. Полноценное обучение в современном высшем учебном заведении сопряжено с большим объемом учебной деятельности (преимущественно умственной) и высокой нервно-эмоциональной напряжённостью. Интенсивность учебного процесса в вузах имеет неуклонную тенденцию к возрастанию, в связи с увеличением потока образовательной информации и необходимости её усвоения студентами в определенные сроки [5]. Расширение объема и усложнение содержания учебных программ, ведут к значительному увеличению удельного веса самостоятельной работы по изучаемым дисциплинам. Это, в свою очередь, ведет к почти 50% сокращению двигательной деятельности [2].

Учёные отмечают, что для поддержания оптимального уровня физического состояния и нормального функционирования организма, недельный объём двигательной активности студентов должен быть не менее 10–15 часов [1, 4].

С целью изучения и оптимизации двигательной деятельности студентов было проведено анкетирование. В исследовании принимали участие 147 студентов дневной формы обучения 1–3 курсов. Из них: 74,6% — относились к основной медицинской группе; 20% — к подготовительной группе; 5,4% — к специальной медицинской группе.

Студентам был задан вопрос: «Назовите Ваш объем двигательной деятельности в неделю (в часах)?». Оптимальный уровень двигательной деятельности рассматривался нами из расчета 10–15 часов в неделю [7]. Ответы были следующие: 13,6% студентов имели высокий объем двигательной деятельности (> 15 часов в неделю); 19% студентов имели оптимальный объем недельной двигательной активности (10–15 часов); 37% студентов указали недельный объем двигательной активности не высокий (5–10 часов) и 30% студентов дневного обучения имели крайне низкий объем двигательной активности в неделю (1–5 часов).

Таким образом, проведённое исследование показало явное противоречие в оптимальном режиме двигательной деятельности студентов. Более половины студентов имели недостаточный уровень двигательной активности в недельном цикле. Это, соответственно негативно влияет на разные системы организма студентов. Недостаток физической активности приводит к замедлению обмена веществ и кровообращения, тем самым уменьшается количество сжигаемых калорий, излишки которых откладываются в виде жира. Появляется риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, например, ишемической болезни сердца или хронической гипертонии. Мышцы тела становятся слабыми, что впоследствии приводит к снижению способности выполнять повседневные задачи. Следует отметить, что сидячий образ жизни вреден для осанки и со временем может привести к проблемам со спиной, поскольку мышцы, поддерживающие позвоночник, тоже ослабевают и другое.

В образовательной среде высшей школы, в частности, в реализации программы «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» в настоящее время имеется существенное противоречие между запросами современного образования в учебном процессе и отсутствием хорошей материально-технической базы. В высших учебных заведениях студенты учатся по программам бакалавриата, которые предполагают 328 практических часов в шести семестрах по выбору, так называемые «элективные занятия» (студент имеет право выбирать образовательные программы по своим интересам, мотивации и др.), однако на практике, во многих вузах отсутствует соответствующая материально-техническая база.

Двигательная активность — это, прежде всего, движение. Движение отмечается как универсальное свойство природного и социального бытия ещё древними учёными. В частности, древнегреческий философ Гераклит Эфесский (V–VI век до н.э.) отмечал «движение есть единство, и борьба противоположных начал», «нельзя дважды войти в одну и ту же реку», «всё течёт, всё меняется», или «всё течёт и ничто не остаётся на месте». Древнегреческий философ Аристотель (IV век до н.э.) говорил «движение — это жизнь», «ничто так не истощает и не разрушает человека, как продолжительное бездействие». Физическую культуру в данном контексте следует понимать, как универсальное средство для развития физических возможностей человека, физического состояния населения в целом. Физическое развитие, на основе физической культуры, может выступать как развитие отдельных людей, как общностей людей, классов, всего человечества.

Таким образом, источником сознательного отношения человека к своему физическому развитию являются противоречия между запросами современного общества и личными интересами, между социальными и биологическими законами, между знаниями человека о положительном

влиянии физической культуры и невыполнения основополагающих её принципов, в силу разных причин. Тем не менее, именно противоречия, являются движущей силой развития физической культуры, её невидимым механизмом, позволяющим человеку двигаться вперёд, преодолевая себя и разные преграды на своем пути.

Список литературы

1. Евстигнеев Б. Н., Петров Ю. А. Состояние здоровья студентов первого курса медицинского вуза // Физическая культура студентов. СПб.: Изд-во «Олимп-СПб», 2011. С. 214–215.

2. Лотоненко А. В. Физическая культура и здоровье. М., 2008. С.130–131.

3. Пономарев Г. Н., Романенко Н. В., Яцкович А. С. Методология научного познания. СПб., 2008. С.58.

4. Сомов Н. И., Сомова Ф. Г. Основы методики самостоятельных занятий физической культурой и спортом: Екатеринбург. 1996. С. 3–8.

5. Чепиков Е. М. Укрупнение дидактических единиц в теории и практике обучения физической культуре // Мир человека. 2009. Том 9, №1. С. 185–187.

6. Чепиков Е. М. Качество физкультурно-оздоровительных занятий в фитнес-клубах / Чепиков Е. М., Федорова О. Н. // XIV Царскосельские чтения: Материалы международной науч.конф. СПб.: ЛГУ им. А.С. Пушкина, 2010. Том 5. С. 315–318.

7. Яцковская Л. Н. Оздоровительно-образовательный тренинг студентов, временно освобождённых от занятий физическим воспитанием по состоянию здоровья: Дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04 / Любовь Николаевна Яцковская. Москва, 2007. С.45–46.

Д. Г. Шитов¹, Т. Н. Суркова²

¹Саратовская государственная юридическая академия,

²Саратовский государственный
аграрный университет им. Н. И. Вавилова

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОПТИМИЗАЦИИ ПРОЦЕССА СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ ВУЗА

The article dealt with the social adaptation of students to higher education and the promotion of physical culture in enhancing adaptation opportunities. The author pays special attention to problems that have a negative impact on the effectiveness of teaching physical culture in the university and on the quality of physical education and health-improving activities in general. The article emphasizes that these problems lead to a decrease in the efficiency of the process of optimization of social adaptation in the conditions of the university. From this it follows that there is a need to review the orientation of physical education classes, teaching methodology and, above all, educational planning.

Keywords: adaptation; Social adaptation; Physical education, teaching methodology.

Успешная учебная деятельность студентов в вузе зависит от освоения ими новых особенностей учебной деятельности. Вчерашние школьники попадают в новые жизненные ситуации, непривычными для них могут выглядеть различные формы организации учебной и внеучебной деятельности в вузе (лекции, семинары, тренинги; самостоятельная работа, как основная форма обучения; промежуточная аттестация, курсовые и дипломные работы и пр.).

В начале обучения у обучающихся могут возникнуть ощущение внутреннего дискомфорта, велика возможность конфликта со средой. Ломка привычного учебного стереотипа (динамического стереотипа) иногда приводит к нервным срывам и стрессовым реакциям. И именно поэтому адаптационный период может характеризоваться трудностями в общении и некоторым снижением успеваемости. Выработка нового стереотипа может проходить ровно, а может скачкообразно [1].

Социальная (и биологическая) адаптация осуществляется в рамках оперативного изменения уровня напряжения адаптационных механизмов. Но в реализации социальной адаптации основную роль играет центральная нервная система. Способность к социальной адаптации — это в первую очередь, проявление высоких адаптационных возможностей высшей нервной деятельности человека, поскольку именно этим видам деятельности

принадлежит решающая роль в переработке социальной информации и субъективного отражения факторов социальной и природной среды [2].

Социальная адаптация студента — это процесс приспособления личности студента к существующим общественным отношениям, нормам, образцам, ценностям, традициям общества, в котором он живёт и действует. Важное значение имеет факт соотношения понятий «социализация» и «адаптация» [5].

Социальная адаптация и социализация тесно взаимосвязаны между собой и характеризуют единый процесс взаимодействия личности студента и общества. Однако, по своему содержанию, понятия адаптации и социализации существенно отличаются одно от другого. Первое выражает процесс приспособления студента к новым для него условиям предметной деятельности, без которого последняя оказывается малоэффективной; второе выражает процесс становления личности студента [3]. Социализация личности является необходимым условием адаптации студента в обществе и студенческом коллективе, но, вместе с тем, адаптация — это один из путей более полной социализации.

Адаптация студентов к учебной деятельности во многом определяет успешность их обучения и воспитания. Продолжительность адаптационного периода зависит от физической подготовленности студента. Так, чем выше физическая подготовка студентов, тем активнее они организуют свой учебный процесс, то есть сами приспособляются к нему и приспособляют его к себе [4].

В процессе подготовки будущего специалиста необходимо учитывать факторы, обостряющие процесс адаптации, к которым относятся: отсутствие профессиональной направленности учебных занятий, неумение преодолевать трудности, низкий уровень волевых качеств, неупорядоченный, плохо организованный образ жизни студентов, неверное или неполное представление о здоровом образе жизни, низкий уровень физической подготовки. В результате снижается работоспособность студентов уже в конце семестра, когда необходима наибольшая мобилизация сил для успешной переработки всего учебного материала к зачётно-экзаменационной сессии.

Многие трудности, связанные с адаптацией, студенты в значительной степени преодолевают к началу третьего курса. Их поведение становится более раскрепощённым, исчезает боязнь и неловкость в действиях, они в большей степени осознают значимость изучаемых предметов для будущей специальности, что ведёт к более глубокому усвоению учебного материала.

В. И. Ильинич (2000 г.) отмечает, что восстановительные процессы у многих студентов проходят неполноценно по причине недостаточного сна, нерегулярного питания, малого пребывания на свежем воздухе, ограниченного использования средств физической культуры и спорта и

других причин. Для нормальной деятельности мозга нужно, чтобы к нему поступали импульсы от различных систем организма, массу которого наполовину составляют мышцы. Движения мышц создают громадное число нервных импульсов, обогащающих мозг потоком ощущений, поддерживающих его в нормальном рабочем состоянии. Поэтому умственная работоспособность неотделима от общего состояния здоровья, в укреплении которого огромная роль принадлежит физической культуре [6].

В связи с этим в процессе оптимизации социальной адаптации в условиях вуза увеличивается роль занятий по физической культуре студентов академии первых курсов.

В период начала реализации Федеральных государственных образовательных стандартов 3⁺⁺ кажется целесообразным пересмотр направленности занятий по физической культуре, методики преподавания и, в первую очередь, планирования учебного процесса.

На протяжении последних десятилетий методика преподавания физической культуры практически не меняется, несмотря на то, что большинство специалистов отмечают малую эффективность занятий. Ситуацию усугубляет проводимая «оптимизация» в вузах, результатом которой является сокращение ставок и числа штатных работников кафедр, в результате чего сотрудники вынуждены совмещать работу в нескольких организациях, занятия по физической культуре проводятся с большим количеством студентов, зачастую используется поточная система организации учебных занятий. Это приводит к тому, что такие занятия не могут не то что улучшить, но и поддержать физическую подготовку и функциональное состояние студентов, студенты остаются некомпетентными в вопросах физической культуры, поэтому состояние здоровья в период обучения в вузе продолжает ухудшаться. Это доказывают многочисленные наблюдения специалистов и исследования.

Ситуация складывается так, что методика преподавания и её эффективность отходит на второй план. Приоритетом становится повышение показателей внутреннего аудита вуза и государственной аккредитации, например: соответствие учебно-методической документации кафедры ФГОС ВО; объем НИОКР в расчете на одного научно-педагогического работника; наличие индекса цитирования в Scopus и Web of Science; хорошие результаты мониторинга студентов; доля кандидатов и докторов наук в численности работников профессорско-преподавательского состава. Каждый преподаватель вуза проходит конкурс на замещение должностей профессорско-преподавательского состава (ППС). Для участия в конкурсе ППС предоставляет отчетные данные: сведения о фактической общей учебно-методической нагрузке и отдельно об аудиторной нагрузке в текущем учебном году; балльно-рейтинговые оценки; список научных публикаций за последние годы (исследовательская деятельность); данные о повышении

квалификации и об участии преподавателя в жизни вуза (организационная деятельность) и другие данные.

В результате снижается степень мотивации преподавателей кафедр физической культуры к некоторым видам деятельности в вузе. Требования к научно-исследовательской деятельности возросли, поэтому начинают преобладать мотивы, связанные с научно-исследовательской работой. Преподаватели вуза развиваются в профессии в большей мере как преподаватель-учёный. Но мотивация к научно-методической и собственно-педагогической деятельности преподавателей кафедр физической культуры продолжает снижаться. Продолжает снижаться интерес к преподаваемому предмету, стремление к профессиональному росту, стремление совершенствоваться в роли педагога-мастера, в развитии себя в профессии как преподавателя-методиста.

Данная ситуация приводит к снижению эффективности физкультурно-оздоровительной деятельности, а, значит, и к снижению эффективности процесса оптимизации социальной адаптации в условиях вуза.

Следующая проблема, требующая рассмотрения и оказывающая негативное влияние на качество физкультурно-оздоровительной деятельности, является фактическое планирование и практическая реализация общеобразовательной программы по дисциплине «Физическая культура». Политические, экономические и социальные изменения в России, происходящие в последние два десятилетия, вызвали потребность в содержательном и структурном обновлении образования и разработке, введении и внедрении федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС).

Возникла необходимость неоднократной актуализации основных образовательных программ (ООП), обновления, разработки новых ООП, фонда оценочных средств, а также целого ряда документов. В том числе и по дисциплине «Физическая культура». Этот процесс требовал больших временных затрат. И, несмотря на то, что разработчикам ООП в вузах предлагались шаблоны рабочих программ, фонда оценочных средств, инструкции по их составлению и заполнению, содержание дисциплины оставались неизменным и переносилось из более ранних программ, например, из примерной программы 2000 года. Ориентируясь на эту программу, утверждённую 18 лет назад, многие разработчики общеобразовательных программ зачастую действовали по шаблону и оставляли практически без изменений теоретический и практический разделы, а также структуру методико-практических занятий. То есть, разработчики механически переписывали содержание неактуальной программы и пытались вписать старый материал в структуру новой программы с новыми требованиями к обеспечению качества образования.

Это усложнило ситуацию с планированием. Парадоксальность

ситуации состояла в том, что Министерство образования и науки РФ в разъяснениях разработчикам основных образовательных программ для реализации ФГОС ВПО не дало ответа на главный вопрос: «В чём состоят отличия данных дисциплин «Физическая культура» и «Прикладная физическая культура» (в последующем именованную как «Элективные дисциплины по физической культуре»)». Единственный комментарий, относящийся к физической культуре, касался вопроса запрета для вуза изменения наименования дисциплин, приведенных во ФГОС.

Поэтому и появился диссонанс и многочисленные обращения к различным тематическим форумам. Возникали различные версии, и каждый вуз выходил из ситуации по своему усмотрению. В вузах отсутствовал единый подход к организации физической культуры с учётом новых требований. Главным условием было то, чтобы не возникало противоречий с ФГОС ВПО. Но противоречия всё равно возникали. Например, дисциплина «Физическая культура» была практически выведена из ФГОС ВПО третьего поколения специальности «030900 Юриспруденция».

В настоящее время вопрос о структуре программы по элективным курсам по физической культуре остаётся открытым. Возникает ряд вопросов: «Являются ли в настоящее время «Элективные курсы по физической культуре и спорту» одной самостоятельной дисциплиной?». Если это так, то требуется разработать одну ООП. Или необходимо разработать одну программу и включить в структуру данной учебной дисциплины ряд модулей с целью обеспечения обучающимся возможности выбора конкретных модулей?

Если следовать логике и грамматике русского языка, то название дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» выглядит странным. И, учитывая используемое в формулировке множественное число, речь идёт, скорее всего, о необходимости предоставления обучающимся права выбора конкретных курсов, а, значит, в этом случае вуз должен разработать несколько ООП, соответствующих конкретным элективным курсам.

В этом случае может возникнуть следующее противоречие: с целью предоставления обучающимся возможности выбора вида двигательной активности не каждый вуз способен обеспечить элективные курсы спортивными объектами и специалистами. Учитывая, что академические занятия по физической культуре в вузах зачастую проходят поточно, реализация требований ООП становится практически невозможной.

Всё сказанное говорит о том, что фактическое планирование и практическая организация процесса преподавания физической культуры в вузе являются двумя не связанными процессами. Планирование становится не эффективным и номинальным, идёт процесс формализации планирования. А заявленные разработчиками стандартов идеи и подходы фактически не реализованы.

В сложившейся ситуации в целях повышения уровня физической культуры, сохранения и укрепления здоровья, повышения адаптационных возможностей организма студентов необходим комплексный подход к решению обозначенных задач.

Во-первых, чётко определить содержание дисциплин «Физическая культура» и «Элективные дисциплины по физической культуре»), обеспечить для студентов реальный выбор направленности и форм занятий (элективных курсов) по физической культуре. Основной проблемой, препятствующей реализации этого положения, является сложившийся принцип расчёта нагрузки по кафедре физической культуры. Есть примеры, когда некоторые вузы на Учёном совете принимают положение о том, что численный состав учебных групп в основном отделении на занятиях по физической культуре составляет 30 человек (вместо 12-15 человек, в соответствии с инструкцией по организации и содержанию работы кафедр физического воспитания высших учебных заведений (утверждена приказом Государственного комитета Российской Федерации по высшему образованию от 26 июля 1994 г. № 777). Из этого вытекает необходимость решения следующей задачи.

Во-вторых, необходимо обновить (разработать и утвердить) новую Инструкцию по организации и содержанию работы кафедр физической культуры (воспитания). Неактуальность данного документа привело к тому, что деятельность кафедр физической культуры, по сути, не регулируется и зависит от воли администрации вуза. В Госстандарте прописаны лишь некоторые положения. Например, в соответствии с п. 1 Инструкции было сказано, что «Администрация обеспечивает включение в учебное расписание занятий по физической культуре в объеме обязательных — 408 часов, элективных и факультативных — по решению Ученого Совета вуза». В настоящее время не ясно, сколько часов необходимо выделить на лекционные занятия, сколько на практические. Также в некоторых случаях практические занятия по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» заменяются самостоятельными занятиями. Соответственно, снижается количество учебных часов в кафедральной нагрузке. Увеличение численного состава групп, уменьшение выделенных учебных часов для работы со студентами специальной медицинской группы также приводит к уменьшению кафедральной нагрузки. В результате «оптимизации» на кафедрах происходит сокращение учебных часов и ставок преподавателей.

В-третьих, необходимо изменить систему расчёта ставок ППС кафедр физической культуры. Сложившаяся система расчёта штатов, «привязанная» к количеству студентов и учебных групп, не позволит предоставить студентам право выбора конкретных элективных курсов. Академические часы, выделенные на конкретную учебную группу, входят в учебную нагрузку одного конкретного преподавателя. Поэтому в самой устоявшейся системе планирования заложено противоречие между необходимостью

предоставления выбора для студента места и формы занятий, и формированием учебной нагрузки ППС.

В-четвёртых, необходимо наполнить программы действительно новым, имеющим прикладное значение материалом, основанном на современных знаниях в области физической культуры, общей и спортивной физиологии, валеологии, психологии, с использованием современного инвентаря, элементов новых видов спорта. По дисциплине «Физическая культура» необходимо обеспечить преемственность между всеми видами учебных занятий: лекции, методико-практические, практические. Целесообразно разработать примерную общеобразовательную программу по данной дисциплине (по аналогии примерной программой, утверждённой 26 июля 2000 г.) с привлечением ведущих специалистов в смежных областях науки. По дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» ООП должны разрабатываться в вузе с учётом имеющейся учебно-материальной базы, спортивной инфраструктуры, спортивных традиций и национальных обычаев, географического положения и климатических особенностей и т.д.

В-пятых, рационализация средств физической культуры и методики их применения в условиях обязательных занятий должно послужить основой оптимизации учебного процесса, создать предпосылки для более эффективного усвоения студентами как двигательных, так и профессионально-прикладных навыков, а также будет способствовать их всестороннему развитию и скорейшей адаптации в условиях вуза. Для этого необходимо: обеспечить студентов хотя бы трёхразовыми занятиями в неделю активными физическими упражнениями и любимыми видами спорта; обеспечить возможность заниматься физическими упражнениями и спортивными играми с умеренной интенсивностью во время сессии и сдачи зачётов и экзаменов; предоставить возможность заниматься в спортивных секциях вуза всем желающим студентам, в том числе тем, кто не прошёл отбор в конкретную секцию; иметь студенческие профилактории, оздоровительные центры и лагеря, комнаты психологической разгрузки; широко использовать массовые спортивные мероприятия, дни здоровья, различные профилактические акции, введение в вузовской студенческой прессе раздела о здоровье и здоровом образе жизни (или отдельное издание по данной тематике).

В заключении отметим, что использование одних только средств физической культуры в решении проблемы социальной адаптации в вузе явно недостаточно. Для оптимизации адаптационного процесса необходимо вовлекать студентов академии также и в разнообразную общественную и научно-исследовательскую деятельность, художественную самодеятельность.

Список литературы

1. Андреева Д. А. О понятии адаптации. Исследование адаптации студентов к условиям учёбы в вузе / Д. А. Андреева // Человек и общество: учёные записки. Вып. XIII Проблемы интеллектуального и культурного развития студенчества. Л.: Изд-во ленингр. Ун-та, 1973. С. 62 — 69
2. Гарина О.Г., Милехина И. А., Кадушина В. А. Социально-экономическая значимость занятий физической культурой и спортом // Наука и общество. 2018. № 3(32). С.125–129.
3. Дубровин Д. Н. Психологическая адаптация как фактор личностного самоопределения: автореф. дисс. ... канд. психол. наук. М., 2005. С. 5
4. Милехин А. В., Коновалова М. П., Милехина И. А. Некоторые аспекты социальной адаптации обучающихся в высшей школе // Вестник Саратовского государственного социально-экономического университета. 2019. №1 (75). С. 168–171.
5. Позднякова О. В. Социальная адаптация как стадия социализации личности / О. В. Позднякова // Социально-экономические явления и процессы. № 5–6 (027-028). 2001. С. 362–365.
6. Физическая культура студента: Учебник / под ред. В. И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. С. 175–176.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

Антонова Елена Анатольевна — старший преподаватель кафедры физической культуры Поволжского института управления имени П. А. Столыпина — филиал РАНХиГС, г. Саратов

Бахтина Татьяна Николаевна — кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры Санкт-Петербургского государственного лесотехнического университета имени С. М. Кирова

Беглов Михаил Владимирович — заведующий кафедрой физической культуры Саратовского государственного аграрного университета имени Н. И. Вавилова

Белокозович Екатерина Юрьевна — студентка I курса магистратуры Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта

Богданова Елена Николаевна — старший преподаватель кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна

Борисов Алексей Александрович — кандидат технических наук, профессор, начальник кафедры физической подготовки Военного института (инженерно-технического) Военной академии материально-технического обеспечения имени генерала армии А. В. Хрулёва

Блинов Андрей Валентинович — преподаватель кафедры физической подготовки Военного института (инженерно-технического) Военной академии материально-технического обеспечения имени генерала армии А. В. Хрулёва

Васильева Ирина Геннадьевна — старший преподаватель кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна

Власова Зоя Николаевна — доцент кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного технологического института (технического университета)

Галашевская Татьяна Аркадьевна — старший преподаватель кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна

Головко Андрей Александрович — старший преподаватель кафедры физического воспитания и спортивно-массовой работы Российского Государственного педагогического университета им. А. И. Герцена

Горячкова Виктория Александровна — студентка колледжа физической культуры и спорта, экономики и технологии Санкт-Петербургского государственного Университета

Григорьев Валерий Иванович — доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой физической культуры Санкт-Петербургского государственного экономического университета. Заслуженный работник физической культуры РФ

Гусельникова Елена Викторовна — кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна

Денисова Елена Вячеславовна — доцент кафедры физической культуры Поволжского института управления имени П. А. Столыпина — филиал РАНХиГС, г. Саратов

Джалилов Пирбала Бейрутович — доцент кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна

Дубенюк Владимир Владимирович — кандидат психологических наук, доцент кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна

Евдокимов Иван Михайлович — кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры и спорта Санкт-Петербургского государственного университета аэрокосмического приборостроения

Заика Владислав Андреевич — курсант Военного института (инженерно-технического) Военной академии материально-технического обеспечения имени генерала армии А. В. Хрулёва

Зеленова Ирина Михайловна — доцент кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна

Зуб Игорь Васильевич — кандидат педагогических наук, заведующий кафедрой физической культуры Государственного университета морского и речного флота имени адмирала С. О. Макарова

Иванов Александр Сергеевич — кандидат педагогических наук, профессор заведующий кафедрой физического воспитания и безопасности жизнедеятельности Санкт-Петербургской государственной консерватории им. Н. А. Римского-Корсакова. Заслуженный работник физической культуры РФ

Иванов Павел Евгеньевич — преподаватель кафедры физической подготовки Военного института (инженерно-технического) Военной академии материально-технического обеспечения имени генерала армии А. В. Хрулёва

Киселева Тамара Александровна — директор краевого государственного бюджетного учреждения «Спортивная школа олимпийского резерва единоборств», г. Петропавловск-Камчатский

Клочков Дмитрий Дмитриевич — курсант Военного института (инженерно-технического) Военной академии материально-технического обеспечения имени генерала армии А. В. Хрулёва

Коваленко Татьяна Григорьевна — доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры физического воспитания и оздоровительных технологий Федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Волгоградский государственный университет»

Кокорина Татьяна Юрьевна — старший преподаватель кафедры физической культуры Саратовского государственного аграрного университета имени Н. И. Вавилова

Ковшура Елена Олеговна — доцент кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного технологического института (технического университета)

Ковшура Татьяна Евгеньевна — кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного технологического института (технического университета)

Кольцова Ольга Геннадьевна — старший преподаватель кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна

Кораблева Елена Николаевна — кандидат педагогических наук, доцент. Колледж физической культуры и спорта, экономики и технологии Санкт-Петербургского государственного Университета

Кравченко Анна Владимировна – спортсмен-инструктор «ЦОП» Москомспорт

Кузнецов Дмитрий Александрович — доцент кафедры физической культуры Саратовского государственного аграрного университета имени Н. И. Вавилова

Кузьмина Светлана Анатольевна — старший преподаватель кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного технологического института (технического университета)

Курова Нина Владимировна — кандидат педагогических наук, профессор кафедры физической культуры Санкт-Петербургского государственного лесотехнического университета имени С. М. Кирова

Лабзо Ксения Сергеевна — старший преподаватель кафедры физической культуры Санкт-Петербургского государственного экономического университета

Ларина Ольга Владимировна — доцент кафедры теоретических основ физического воспитания института физической культуры и спорта Саратовского национального исследовательского государственного университета имени Н. Г. Чернышевского

Ломова Ирина Александровна — старший преподаватель кафедры теории и методики неолимпийских видов спорта Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта

Малютин Владимир Станиславович — преподаватель кафедры физической культуры Саратовского государственного аграрного университета им. Н. И. Вавилова

Милехин Александр Викторович — кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры Саратовского государственного аграрного университета имени Н.И. Вавилова.

Милехина Ирина Алексеевна — кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта Саратовского социально-экономического института (филиала) «РЭУ имени Г. В. Плеханова»

Михайлов Борис Алексеевич — профессор, кандидат физико-математических наук, профессор кафедры физической культуры и спорта Санкт-Петербургского государственного университета

Моор Анатолий Робертович — старший преподаватель кафедры физической культуры Саратовской государственной юридической академии

Напреенков Андрей Алексеевич — директор спортивного клуба, доцент кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна

Наумова Марина Александровна — доцент кафедры физической культуры Саратовского государственного аграрного университета имени Н. И. Вавилова

Неробеев Николай Юрьевич — доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методики борьбы Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта

Неробеева Лариса Валентиновна — кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры Санкт-Петербургского государственного экономического университета

Никулина Лариса Борисовна — старший преподаватель кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна

Носова Елена Александровна — доцент кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна

Онищук Анастасия Олеговна — студентка 2 курса магистратуры ИФКиС Российского государственного педагогического университета имени А. И. Герцена

Осипов Георгий Вячеславович — профессор кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна

Павлов Иван Дмитриевич — кандидат биологических наук, старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта Санкт-Петербургского государственного университета аэрокосмического приборостроения

Пяткина Наталья Александровна — старший преподаватель кафедры физической культуры Саратовского государственного аграрного университета имени Н. И. Вавилова

Романенко Владимир Иванович — кандидат технических наук, доцент кафедры физической культуры Санкт-Петербургского государственного лесотехнического университета имени С. М. Кирова

Руденко Елена Александровна — кандидат педагогических наук, доцент, инструктор-методист краевого государственного бюджетного учреждения «Спортивная школа олимпийского резерва единоборств», г. Петропавловск-Камчатский

Сидорова Ольга Валентиновна — доцент кафедры физического воспитания и безопасности жизнедеятельности Санкт-Петербургской государственной консерватории им. Н. А. Римского-Корсакова

Сингуринди Анастасия Эдвардовна — студентка Санкт-Петербургского государственного лесотехнического университета имени С. М. Кирова

Скосырева Елена Николаевна — доцент кафедры физической культуры Саратовского государственного аграрного университета имени Н. И. Вавилова

Смага Людмила Александровна — кандидат экономических наук, преподаватель высшей категории профессионально-педагогического колледжа Саратовского государственного технического университета имени Гагарина Ю. А.

Соколов Николай Гурьевич — кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физической культуры и БЖД Российского государственного гидрометеорологического университета

Соколова Валерия Сергеевна — специалист отдела развития управления координации и обеспечения приема, студенческий спортивный клуб «ГУТИД». Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна

Стогова Елена Анатольевна — доцент кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна

Суркова Татьяна Николаевна — доцент кафедры физической культуры Саратовского государственного аграрного университета имени Н. И. Вавилова

Талибов Абсет Хакиевич — кандидат педагогических наук, доктор биологических наук, профессор кафедры теории и методики атлетизма Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта

Трунин Виктор Васильевич — кандидат биологических наук, профессор кафедры физического воспитания и безопасности жизнедеятельности Санкт-Петербургской государственной консерватории им. Н. А. Римского-Корсакова

Трушина Татьяна Леонидовна — старший преподаватель кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна

Ульянов Дмитрий Александрович — кандидат педагогических наук, заведующий кафедрой физического воспитания и оздоровительных технологий Федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Волгоградский государственный университет»

Федорова Алина Валентиновна — кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры Санкт-Петербургского государственного экономического университета

Фролов Сергей Николаевич — кандидат педагогических наук, профессор кафедры теории и методики спортивного и синхронного плавания, аквааэробики, прыжков в воду и водного поло Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (РГУФКСМиТ), г. Москва

Храпов Виктор Иванович — кандидат технических наук, профессор, заведующий кафедрой физического воспитания Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна

Чепиков Евгений Михайлович — кандидат педагогических наук, доцент кафедры методики обучения физической культуре и спортивной подготовки ИФКиС Российского государственного педагогического университета имени А. И. Герцена

Чистова Наталья Александровна — кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики спортивного и синхронного плавания, аквааэробики, прыжков в воду и водного поло Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (РГУФКСМиТ), г. Москва

Шамис Владимир Яковлевич — старший преподаватель кафедры физической культуры и БЖД Российского государственного гидрометеорологического университета

Ширинова Тамара Алексеевна — старший преподаватель кафедры физической культуры и БЖД Российского государственного гидрометеорологического университета

Шитов Денис Геннадьевич — кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры и спорта Саратовской государственной юридической академии

Шкарупа Александр Владимирович — доцент кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна

СОДЕРЖАНИЕ

Е. А. Антонова, Е. В. Денисова, Л. А. Смага Формирование эмоционально-этических, нравственных и психологических отношений между студентами.....	3
Т. Н. Бахтина, В. И. Романенко, А. Э. Сингуринди Кистевая динамометрия как объективный показатель точности руления в автомобильном спорте.....	10
Е. Ю. Белокозович, Е. В. Гусельникова Мотивация спортсменов-любителей при занятиях хоккеем.....	14
Е. Н. Богданова Подготовка студентов к сдаче норматива ГТО (бег на средние дистанции).....	18
И. Г. Васильева, Т. А. Галашевская, О. Г. Кольцова Подготовка студентов к сдаче норм ГТО.....	22
Т. А. Галашевская, О. Г. Кольцова, И. Г. Васильева Техническая подготовка спортсменов-ориентировщиков в условиях спортивного зала.....	25
А. А. Головко Виды мотивации баскетболистов с нарушением слуха на занятиях по физической культуре.....	30
А. А. Головко Физическое воспитание в жизни баскетболисток с нарушением слуха.	35
А. А. Головко Баскетбол как средство физического воспитания спортсменов- сурдлимпийцев в высшем учебном заведении.....	39
В. А. Горячковская, Е. Н. Кораблева, В. В. Трунин Динамика изменения рекомендаций к недельному двигательному режиму школьников и студентов.....	44
В. И. Григорьев Проектное управление элективной физической культурой.....	48
Е. В. Гусельникова Развитие любительских хоккейных лиг в России.....	55
П. Б. Джалилов, А. Х. Талибов Использование биохимического экспресс-анализа для оценки функционального состояния спортсменов.....	59
В. А. Заика, А. В. Блинов, П. Е. Иванов Поддержка и развитие спорта для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями.....	64
И. В. Зуб Некоторые аспекты планирования тренировочного процесса в секции дзюдо университета.....	67

Д. Д. Клочков, А. А. Борисов Классификация материально-технических средств проведения ВФСК ГТО лиц с ограниченными возможностями.....	73
Т. Е. Ковшура, Е. О. Ковшура, З. Н. Власова Оптимизация учебного процесса как фактор укрепления здоровья студента.....	78
С. А. Кузьмина Студенческая теннисная лига Санкт-Петербурга, основная деятельность и пути развития.....	82
Н. В. Курова, Т. Н. Бахтина, А. Э. Сингуринди Формирование здорового образа жизни, как фактор сохранения и укрепления здоровья студентов СПбГЛТУ.....	89
И. А. Ломова, Б. А. Михайлов Принцип комплектования и особенности работы со сборной командой по спортивному ориентированию в вузе.....	93
А. В. Милехин, Т. Ю. Кокорина, О. В. Ларина Формирование коллектива как приоритетная задача в организации спортивной занятости.....	98
А. В. Милехин, Д. А. Кузнецов, Д.Г. Шитов Темпоритмическое содержание спортивного движения как объект внимания.....	104
А. В. Милехин, Н. А. Пяткина, А. Р. Моор Акме уровень временной реконструкции спортивной деятельности....	109
А. В. Милехин, Е. Н. Скосырева, М. А. Наумова Особенности реализации спортивного движения.....	114
И. А. Милехина, А. В. Милехин, М. В. Беглов Современные подходы к воспитанию положительного отношения к ценностям физической культуры.....	119
А. А. Напреенков Организационные особенности становления спортивного клуба в Балтийском государственном техническом университете («ВОЕНМЕХЕ») имени Д. Ф. Устинова.....	124
М. А. Наумова, Н. А. Пяткина, В. С. Малютин Психологическая (психическая) подготовка армспортсменов в тренировочной и соревновательной деятельности.....	128
Л. В. Неробеева, Н. Ю. Неробеев Специальная подготовка ватерполисток.....	134
Е. А. Носова, В. В. Дубенюк, А. В. Шкарупа Спортивные игры в здоровьесберегающих программах для студентов.	138
А. О. Онищук, Е. М. Чепаков Совершенствование специальной физической подготовки в пулевой стрельбе на этапе начальной спортивной специализации.....	142

Г. В. Осипов, И. М. Зеленова Студенческое водное поло как траектория спортивного совершенствования.....	147
И. Д. Павлов, И. М. Евдокимов Основы техники выполнения упражнения рывка гири одной рукой при подготовке студентов для сдачи нормативов ГТО.....	150
Е. А. Руденко, Т. А. Киселева Перспективы развития краевого государственного бюджетного учреждения «Спортивная школа олимпийского резерва единоборств» г. Петропавловска-Камчатского.....	154
Н. Г. Соколов, Т. А. Ширшова, В. Я. Шамис Реализация программы повышения физической активности «Человек идущий» со студентами РГГМУ.....	158
В. С. Соколова Спортивный клуб как движущая сила здорового образа жизни студентов.....	163
В. В. Трунин, А. С. Иванов, О. В. Сидорова Роль самостоятельных занятий студентов в формировании универсальной компетенции по физической культуре.....	168
Т. Л. Трушина, Л. Б. Никулина Физические упражнения, направленные на профилактику шейного остеохондроза.....	173
Д. А. Ульянов, Т. Г. Коваленко Самореализации студенческой молодежи в профессиональной и творческой сфере посредством участия в спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работе вуза.....	178
А. В. Федорова, К. С. Лабзо Физическая готовность студентов как фактор подготовки к профессиональной деятельности.....	182
С. Н. Фролов, Н. А. Чистова, А. В. Кравченко Особенности игровых действий и плавательной подготовленности ватерполисток различных игровых амшлуа.....	186
В. И. Храпов, Е. А. Стогова Некоторые особенности реализации программных документов по развитию физической культуры и спорта в вузах.....	199
Е. М. Чепаков, Т. Л. Трушина Противоречия как движущая сила развития физической культуры.....	203
Д. Г. Шитов, Т. Н. Суркова Физическая культура в оптимизации процесса социальной адаптации студентов в условиях вуза.....	211
Сведения об авторах.....	219

Научное издание

Спортивно-массовая работа и студенческий спорт: возможности и перспективы

Материалы V всероссийской научно-практической конференции с международным
участием
Санкт-Петербург, 29 ноября 2019 года

*Оригинал-макет подготовлен на кафедре физического воспитания и печатается
в авторской редакции.*

Подписано в печать 18.11.2019 г.
Формат 60x84 1/16. Печать трафаретная.
Усл. печ. л. 13,2. Тираж 100 экз. Заказ 429.
Отпечатано в типографии ФГБОУВО «СПбГУПТД»
191028, Санкт-Петербург, ул. Моховая, д. 26