

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«УЛЬЯНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Евразийская ассоциация университетов
Координационный научно-методический Центр кафедр
физического воспитания университетов

**СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ
АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
МОЛОДЕЖИ**

**XVII Международная научно-практическая конференция
(Россия, г. Ульяновск, 14 июня 2019 года)**

Сборник научных трудов

Ульяновск
УлГТУ
2019

УДК 378.172
ББК 74.58
С 69

Редакционная коллегия:

Буянов В. И., канд. пед. наук, профессор, зав. кафедрой «Физическое воспитание» УлГТУ;

Рыжкина Л.А., канд. пед. наук, доцент кафедры «Физическое воспитание» УлГТУ (ответственная за выпуск);

Николаиди Е. С., инструктор-методист кафедры «Физическое воспитание» УлГТУ.

С69 Социально-педагогические аспекты физического воспитания молодежи. XVII Международная научно-практическая конференция (Россия, г. Ульяновск, 14 июня 2019 г.): сборник научных трудов – Ульяновск : УлГТУ, 2019. – 184 с.

ISBN 978-5-9795-1911-1

XVII Международная научно-практическая конференция «Социально-педагогические аспекты физического воспитания молодежи» стала логическим продолжением научных всероссийских конференций, начало которым было положено в 2003 году.

Материалы, представленные на данную конференцию, сопряжены с проблемами физического воспитания, поиском новых здоровьесберегающих технологий и систем, с исследованиями в области спорта высших достижений.

Представленные научные труды могут быть интересны для широкого круга специалистов: ученых, аспирантов, студентов специальных вузов и любителей спорта.

Статьи представлены в авторской редакции.

УДК 378.172
ББК 74.58

ISBN 978-5-9795-1911-1

© Коллектив авторов, 2019
© Оформление. УлГТУ, 2019

НОВЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В ТЕХНИЧЕСКИХ УНИВЕРСИТЕТАХ

**Акишин Б.А., к.т.н., доцент, Казанский национальный
исследовательский технический университет, Казань, Россия**
**Головина В.В., ст. преподаватель, Российский химико-
технологический университет, Москва, Россия**

Аннотация. В статье обсуждаются изменения в физическом воспитании студентов в технических университетах по новому федеральному стандарту образования. В частности, отмечается, что обозначенная в стандарте цель – формирование компетенций в области физической культуры и спорта существенно изменяет традиционные формы учебного процесса. Новая цель ставит перед преподавателем этой учебной дисциплины необходимость использования совмещенных педагогических и тренировочных технологий.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, компетенции, учебные и тренировочные технологии.

Внедрение нового федерального стандарта в систему высшего образования в России по всем направлениям подготовки внесло существенные изменения в технологию обучения. В частности, в области физического воспитания существенно изменилась цель обучения. В последней редакции стандарта ФГОС 3++ новая цель формулируется, как формирование компетенций в области физической культуры и спорта для эффективного использования средств и методов физической культуры и спорта в будущей профессиональной деятельности. Достижение поставленной цели предполагает широкое использование самостоятельной

работы студентов по самому широкому спектру активной физической деятельности.

Эти цели и задачи, в основном, сформулированы в общекультурной компетенции ОК8, в которую вошло большинство требований по освоению ценностей физической культуры и по другим номерам компетенций.

Новые цели и задачи поменяли всю систему физического воспитания студентов. В соответствии с Приказом Министерства образования РФ, № 301 от 05.04.2017 распределение часов на аудиторные и дистанционные, то есть самостоятельные занятия, определяются локальными актами университетов. Новый федеральный стандарт изменил название предмета, дисциплина стала называться «Физическая культура и спорт», которая разделилась на базовый (теоретический) и элективный (практический) курсы.

В частности, в КНИТУ-КАИ распределение часов по физической культуре утверждено следующим образом. Базовый курс состоит из 18 часов аудиторных занятий и 54 часов самостоятельных занятий на первом курсе обучения. Элективная дисциплина, в виде практических занятий по избранному виду спорта, проводится на трех курсах обучения бакалавров в общей сумме 328 часов, то есть 1,5 часа в неделю. Аналогичное изменение структуры организации учебного процесса прошло во всех вузах России, при этом в большинстве вузов такое нововведение не нашло поддержки среди преподавателей физической культуры.

Целью статьи является рассмотрение вопроса, как реализуются требования стандарта образования в условиях реального учебного процесса по физкультуре по направлениям обучения бакалавров.

В области получения необходимых знаний задача решается на типовом уровне для всех студентов одинаково в рамках базового курса дисциплины. Однако объём этих знаний зависит от принятых локальных актов в каждом университете, в которых определяется соотношение

аудиторных и самостоятельных занятий. Ясно, что даже при самом благоприятном для преподавателя случае - активного изучения теоретического материала студентами и пристального контроля полученных знаний на зачете, приобретенные знания недолго сохранятся в памяти. Тем не менее, в этом направлении особенности учебного процесса понятны и могут быть спланированы, и компетенция может быть оценена.

Более сложная задача стоит перед преподавателями при формировании компетенций в рамках умений и навыков. При формировании нового стандарта предполагалось наличие в рабочих программах базового курса дисциплины семинарских и методических занятий. На этих занятиях можно было бы в индивидуальном порядке показать, как выполняются физические упражнения, как формируются комплексы упражнений для улучшения, например, силы, гибкости или скорости, какие упражнения используются при различных заболеваниях, дать практические рекомендации при отклонениях здоровья.

В реальных условиях технических вузов навыки и умения формируются в рамках элективного курса. Обычно студент выбирает ту или иную группу по виду спорта, где он будет заниматься по элективному курсу физической культуры. Однако выбор студентов и возможности университетов не всегда могут совпадать. Например, выбор таких видов спорта, как бильярд, шахматы, или черлидинг, едва ли смогут сформировать ожидаемые показатели физического развития, хотя привить любовь к спорту вполне возможно.

В момент выбора студент решает свою главную задачу - определение траектории своего физического развития, какие навыки и умения он сможет получить в университете. Либо он уходит в спортивную секцию и занимается в рамках тренировочного процесса, либо остается в рамках традиционного учебного процесса под руководством преподавателя физкультуры. В последние годы в вузах России значительно улучшилась

материальная база для занятий физкультурой и современными комплексами физических упражнений. На первом курсе, а затем на каждом курсе студент выбирает, как ему реализовать свою траекторию физического развития в рамках элективной дисциплины, и, следовательно, какие умения он получит по окончании учебы.

Учитывая индивидуальные интересы студентов, университет предлагает им большой выбор видов спорта, в том числе и стандартный набор видов спорта для общей физической подготовки. В этих группах учебный процесс реализуется по традиционной схеме с разминками, элементами легкой атлетики и гимнастики, игровыми упражнениями, регулярными выходами в бассейн и на лыжную базу. Некоторые студенты попадают в сборные команды и тренируются вне учебного расписания по расписанию спортивного клуба.

В последнее время в структуре кафедр физической культуры проходят значительные изменения. Формируются учебно-тренировочные центры, на базе которых учебные занятия совмещаются с тренировочными. Сформировалась ассоциация студенческих спортивных клубов (АССК), которые включают в свой календарь массовые соревнования и привлекают большое количество студентов, не нашедших себя в спорте даже на уровне сборных команд университета. АССК проводит массовые соревнования по стритболу, по воркауту и дворовым видам спорта.

Организация занятий студентов по физической культуре с целью участия их в различных соревнованиях ведет к изменению педагогических технологий на тренировочные. В течение семестра студенту предлагается поучаствовать в соревнованиях по сдаче норм ГТО, проводятся соревнования в рамках внутривузовской спартакиады, различные массовые соревнования по программам АССК, соревнования на кубок ректора, массовые эстафеты и другие соревнования по различным видам спорта.

При этом перед преподавателем ставится задача побеждать в различных командных соревнованиях. Кроме этого для студентов разрабатываются технические нормативы в различных спортивных группах, которые студентам предлагается выполнять, и которые контролируются, как умения и навыки. Таким образом, активное взаимодействие преподавателя и студента позволит контролировать формирование требуемых компетенций во время всего срока обучения.

Очевидно, что полученные навыки на занятиях физкультуры проверить может только сама жизнь человека после окончания вуза. Сможет ли человек пронести и сохранить ценности физической культуры, полученные в университете, помогут ли ему приобретенные навыки в его профессиональной деятельности, примет ли он принципы здорового образа жизни, это в большей степени зависит от личности, а не от преподавателя и оценки, которую ему поставят при сдаче зачета.

ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К ОЦЕНКЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ОТТАЛКИВАНИЯ В ПРЫЖКАХ НА ЛЫЖАХ С ТРАМПЛИНА

**Ардашев А.Е., канд. мед. наук, ведущий научный сотрудник,
Чайковский государственный институт физической культуры,
Чайковский, Россия**

**Попова А.И., канд. пед. наук, доцент, Чайковский государственный
институт физической культуры, Чайковский, Россия**

**Плехов Е.Ю., аспирант, Чайковский государственный институт
физической культуры, Чайковский, Россия**

Аннотация. В данной статье подчеркивается значимость скоростно-силовых способностей при осуществлении фазы отталкивания в прыжках на лыжах с трамплина. Для оценки скоростно-силовых показателей

отталкивая предложено использовать не только традиционное тестирование физических качеств, но и инновационный подход – анализ динамических характеристик отталкивания по результатам тензографии и тензометрии. Разработана шкала оценки динамических характеристик отталкивания прыгунов на лыжах с трамплина.

Ключевые слова: прыжки на лыжах с трамплина, спортивная подготовка, скоростно-силовые способности, динамические характеристики, тензометрия

В прыжках на лыжах с трамплина «ключевой» фазой соревновательного упражнения считается отталкивание. От техники её выполнения во многом зависит формирование полёта и, соответственно, дальность прыжка. По мнению P.V. Komi, M. Virmavirta [1], W. Müller [2] скоростно-силовая составляющая отталкивания особенно важна для прыжков с трамплинов мощностью K-95 и менее [3], где высокая скорость проявления силы увеличивает скорость взлёта и траекторию самого полёта, а фаза полёта относительно быстротечна, отмечает H. Schwameder [4].

Анкетирование тренеров организаций физкультурно-спортивной направленности различных регионов Российской Федерации, отражающее существующий опыт работы со спортсменами, выявило единогласное мнение тренерского состава этапов спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства в оценке вклада показателей физических качеств в результативность прыжка с трамплина. В ранжировании показателей самыми значимыми оказались скоростно-силовые способности и скоростно-силовая выносливость [6].

Анализ нормативных требований [5] и российской практики спортивной подготовки прыгунов на лыжах с трамплина показал, что в основе методов контроля скоростно-силовых показателей в настоящее время заложено тестирование физических способностей с помощью

тестов, в основе которых заложены упражнения прыжковой направленности (прыжок в длину с места, прыжок в высоту с места по Абалакову, тройной прыжок с разбега) [6]. Вместе с тем, результаты этих тестов не всегда позволяют получить объективную картину о текущем состоянии спортсмена и грамотно скорректировать тренировочный процесс. Поэтому, поиск новых подходов к оценке скоростно-силовых показателей отталкивая в прыжках на лыжах с трамплина является актуальной задачей настоящего исследования.

Анализ нормативных требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта прыжки на лыжах с трамплина, предпрофессиональных программ [5] и программ спортивной подготовки спортивных школ Московской и Ленинградской области, Пермского и Красноярского края, республик Башкирия и Татарстан показал, что для оценки скоростно-силовых способностей используются следующие контрольные упражнения: «Прыжок в длину с места», «Прыжок в высоту с места», «Тройной прыжок с места» и «Десятерной прыжок с места». При этом они имеют более высокие значения нормативных показателей, чем, например, для акробатов, прыгунов в воду и на батуте, фристайлистов, лыжников-двоеборцев и представителей других видов спорта, имеющих в программе данные контрольные нормативы. Вместе с тем, проведенный корреляционный анализ данных, полученных при тестировании спортсменов различной квалификации с их результатами соревновательной деятельности показал, что результаты подготовленности спортсменов в данных прыжковых тестах не являются определяющими и имеют среднюю корреляцию с дальностью прыжка [6].

Поиск контрольных нормативов оценки скоростно-силовых показателей, отражающих специфические условия выполнения, отталкивания в прыжках на лыжах с трамплина не привел к желаемому результату [6, 7]. Однако в ходе исследования было выявлено, что в

современной практике этого вида спорта все чаще используют тензографический подход к оценке фазы отталкивания спортсменов по формам графиков силы, полученных на специальном тензометрическом оборудовании [1, 3, 4].

Отметим, что при использовании тензоплатформ возможно получение тензометрических показателей (числовых значений действующих сил) и тензограмм (графиков действующих сил).

Для регистрации динамических показателей используются лабораторные тензоплатформы и тензоплатформы, устанавливаемые на трамплинах. Преимуществами лабораторных исследований являются: минимизация действия факторов окружающей среды, стандартизация процедуры тестирования, высокая воспроизводимость результатов. Полевые исследования на трамплинах могут быть менее валидными, вследствие влияния разнообразных факторов, но в этом одновременно и их преимущество, так как они выполняются в естественных условиях. На самом деле лабораторные и полевые исследования не противоречат, а наоборот, дополняют друг друга. Так, например, исследования на лабораторной тензоплатформе позволяют оценивать физическую подготовленность спортсмена, а использование трамплинной тензоплатформы позволяет выявить недочеты в двигательных действиях спортсмена непосредственно во время тренировочного процесса. Причем, условия данного тестирования полностью схожи с соревновательными упражнениями по координационной структуре движений, пространственным, пространственно-временным, ритмическим и энергетическим характеристикам, нервно-мышечным напряжениям и по преимущественному проявлению физических способностей.

В ходе изучения коэффициентов корреляции тензометрических показателей отталкивания для оценки скоростно-силовых показателей отталкивания в прыжках на лыжах с трамплина было предложено

использовать: относительное значение максимальной суммарной силы - F_{max_1} (Н/кг); относительное значение максимальной эффективной силы - F_{max_2} (Н/кг); высоту прыжка (см); градиент силы (кН/с); коэффициент асинхронности (%); форму тензограмм.

При помощи методов математической статистики были рассчитаны интервалы средних значений, которые могут быть использованы в оценке подготовленности спортсменов. В таблицах 1 и 2 представлены рекомендуемые диапазоны результатов тензометрических показателей в лабораторных условиях для оценки динамических характеристик отталкивания.

Таблица 1 – Оценка динамических характеристик отталкивания прыгунов на лыжах с трамплина (мужчины)

Тензометрические показатели	Уровни						
	очень высокий	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий	очень низкий
Относительные значения максимальной суммарной силы - F_{max_1} (Н/кг)	выше 24,97	23,83-24,96	22,69-23,82	20,42-22,68	19,28-20,41	18,14-19,27	ниже 18,13
Относительные значения максимальной эффективной силы - F_{max_2} (Н/кг)	выше 15,32	14,16-15,31	13,00-14,15	10,6-12,9	9,44-10,59	8,19-9,34	ниже 8,18
Высота прыжка (см)	выше 57,81	55,53-57,80	53,25-55,52	48,7-53,24	46,33-48,60	44,05-46,32	ниже 44,04
Градиент силы (кН/с)	выше 9,21	8,39-9,20	7,57-8,38	5,94-7,56	5,12-5,93	4,30-5,11	ниже 4,29
Коэффициент асинхронности (%)	выше 6,18	5,66-6,17	5,14-5,65	4,11-5,13	3,59-4,10	3,07-3,58	ниже 3,06

Таблица 2 – Оценка динамических характеристик отталкивания прыгунов на лыжах с трамплина (женщины)

Тензометрические показатели	Уровни						
	очень высокий	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий	очень низкий
Относительные значения максимальной суммарной силы - F_{max_1} (Н/кг)	выше 23,19	22,02- 23,18	20,85- 22,01	18,52- 20,84	17,35- 18,51	16,18- 17,34	ниже 16,17
Относительные значения максимальной эффективной силы - F_{max_2} (Н/кг)	выше 13,32	12,17- 13,31	11,02- 12,16	8,73- 11,01	7,58- 8,72	6,43- 7,57	ниже 6,42
Высота прыжка (см)	выше 44,77	42,24- 44,76	39,71- 42,23	34,66- 39,70	32,13- 34,65	43,79- 46,31	ниже 43,78
Градиент силы (кН/с)	выше 8,14	6,96- 8,13	5,78- 6,95	3,43- 5,77	2,25- 3,42	1,07- 2,24	ниже 1,06
Коэффициент асинхронности (%)	выше 13,00	11,80- 13,39	10,20- 11,79	7,01- 10,19	5,41- 7,00	3,81- 5,40	ниже 3,8

Оценка трамплинных тензограмм и тензометрических показателей обычно включает: положение окончания графика отталкивания относительно края стола отрыва, расчет коэффициента асинхронности и оценку формы тензограммы.

Сильнейшие прыгуны мира способны развивать высокие показатели силы из положения низкой стойки разгона, (имея более длинный путь отталкивания и, соответственно, ускорения). Они реализуют применение взрывной силы с соответствующим большим увеличением силы и достигают максимума этого проявления в начале движения разгибания во время отталкивания и приблизительно поддерживают этот уровень на протяжении всей опорной фазы отталкивания.

Таким образом, в ходе проведенного исследования было выявлено, что к инновационным подходам к оценки скоростно-силовых показателей отталкивая в прыжках на лыжах с трамплина можно отнести качественный и количественный анализ тензометрических показателей, полученных в лабораторных условия или на трамплине. При этом показатели, как правило, получены в равных условиях, что унифицировать критерии оценки показателей специальной физической и специальной подготовленности прыгунов на лыжах с трамплина. Данный подход возможно использовать на любом этапе контроля, но при условии наличия соответствующего оборудования. К сожалению, не везде присутствуют данные условия.

Список литературы:

1. Komi P.V. Determinants of successful ski-jumping performance: Biomechanics in Sport / P.V. Komi, M. Virmavirta. – Blackwell Science Ltd, 2008. – P. 349–362; Virmavirta M. Kinetics and muscular function in ski jumping: Neuromuscular Aspects of Sport Performance / M. Virmavirta, P.V. Komi. – Oxford, UK: Wiley-Blackwell, 2010. – P. 91-102.
2. Müller W. Performance factors in ski jumping: Sport Aerodynamics / W. Müller. – Vienna, Austria: Springer, 2008. – P. 139–160.
3. Sasaki T. Kinetic analysis of ski jumping in the period of transition area: Science and Skiing / T. Sasaki, K. Tsunoda, T. Koike. – Aachen, Germany: Meyer & Meyer Verlag, 2005. – P. 367–380.
4. Schwameder H. Biomechanical basics and aspects to specific conceptions for training in ski jumping: Skilauf und Wissenschaft / E. Müller, S. Lindinger, C. Raschner, and H. Schwameder. – Salzburg, Austria: Österreichischer Skiverband, 2000. – P. 65-91.
5. Приказ Минспорта России «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта прыжки на лыжах с трамплина» от 18.06.2013 № 394: зарегистрировано в Минюсте России 22.07.2013 № 29122. –

URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_150441/?frame=1 (дата обращения: 28.04.2019)

6. Обоснование и разработка комплексной программы спортивной подготовки по виду спорта прыжки на лыжах с трамплина: отчет о НИР (промежуточ.) / Чайковский институт физической культуры; рук. Чумаков В.Н.; исполн.: Ардашев А.Е. [и др.]. – М., 2016. – 116 с.

7. Ардашев А. Е. Анализ динамических показателей техники отталкивания прыгуна на лыжах с трамплинов К-125 и К-95 / А. Е. Ардашев, А. И. Попова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2018. – Т. 3. – № 3. – С. 38-46.

ПЛАВАНИЕ КАК АСПЕКТ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В КАЗАНСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ МЕДИЦИНСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ

**Ахмедзянова Э.Р., студентка, ФГБОУ ВО Казанский государственный
медицинский университет Минздрава России, г. Казань, Россия**

**Хасанов А.Р., преподаватель кафедры физического воспитания и
здоровья, ФГБОУ ВО Казанский государственный медицинский
университет Минздрава России, г. Казань, Россия**

Актуальность: в здоровом теле - здоровый дух! Каждый человек должен попытаться сохранить и поддерживать свое здоровье на протяжении всей своей жизни. На сегодняшний день существуют достаточно приемов и физических нагрузок, одним из таких видов спорта является плавание. Кроме всех своих положительных влияний, плавание оказывает профилактическое и оздоровительное воздействие на организм человека. И в данной статье я попытаюсь раскрыть технологию

тренировок в плавании; ведь успешность обучения зависит от использования различных педагогических приемов.

Цель исследования: выявить теоретические и практические основы эффективных методик формирования навыков плавания с установлением доминирующих аспектов для людей.

Результаты исследования: плавание-это вид циклической двигательной деятельности человека в водной стихии, которое имеет оздоровительный и прикладной характер, и включает в себя 4 стиля плавания:

а) кроль на груди - данный вид плавания характеризуется попеременными и симметричными движениями руками и ногами, в котором каждая рука совершает широкий гребок вдоль оси тела пловца, ноги при этом попеременно поднимаются и опускаются.

б) кроль на спине - стиль плавания, техника которой похожа на кроль на груди, но пловец принимает положение, лежа на спине и совершает пронос прямой руки над водой.

в) брасс- вид плавания, в котором пловец лежит на груди, а руками и ногами выполняет симметричные движения в плоскости, которая параллельна водной поверхности.

г) баттерфляй - считается одним из наиболее технически сложных и утомительных стилей плавания, но вместе с тем занимает второе место по скорости после кроля. При передвижении баттерфляем пловец совершает широкий и мощный гребок, приподнимающий его тело над водой, а ноги и таз совершают волнообразные движения.

В современном мире люди отдают особое предпочтение именно данному виду спорту не в целях достижения рекордов, но в первую очередь для избежания несчастных случаев на воде. Стоит отметить, что система плавания изменялась и совершенствовалась в течении более чем ста лет.

Сначала XX века и до ее середины 1920х гг. основным методом тренировок было проплывание длинных дистанций от 400 до 3000 м равномерно в среднем темпе, направленная на развитие выносливости, т.е. увеличения объема и интенсивности плавания, появления переменного и повторного плавания. С середины же 50-х гг. началось внедрение интервального плавания; круглогодичная тренировка с четким делением на периоды стала непременным атрибутом подготовки сильнейших пловцов. Основная методика также была направлена на выносливость пловца, что опережало рост его скоростных возможностей.

1960-1970-е года поистине можно назвать методической революцией в области плавания. Было уделено особое внимание на специфическую силовую подготовку спортсмена на суше с базой на специализированных тренажерах “Мини-Джи”, “Наутилус”, “Универсал”, которые основывались на имитации гребковых движений с развитием силовых качеств и подвижности в суставах. С начала 80-х гг. стала возрастать интенсивность нагрузок, с использованием плавания с жесткими интервалами и высокой скоростью, основная работа была направлена на увеличение эффективности. К середине 80х годов в достаточно быстром темпе распространились и начали применяться тормоза, лопатки, резиновый шнур, растягивающийся пловцом для реализации переноса силы с суши в гребковые движения на воде. Таким образом, до конца XX века все внедренные новшества в методику плавания сыграли большую роль в понимании теории данного спорта и достижении определенных результатов.

Хочется отметить основные теоретические и методические аспекты в практической части плавания, разработанные американским тренером по плаванию Терри Лафлин, которые на сегодняшний день имеют определенное значение.

Так, Лафлин определяет 3 основные техники плавания:

1. **Баланс тела в воде** подобно поплавку, когда верхняя часть тела притоплена, а нижняя часть автоматически поднимается водой.

2. **Максимально вытянутое тело**, т.е. тело пловца должно походить на форму судна и следовать правилу: при скольжении одна рука должна находиться в вытянутом положении впереди тела.

3. **Скольжение на боку** при плавании кролем на груди для уменьшения сопротивления, т.е. с каждым движением нужно перекатываться с одного бока на другой и как можно дольше сохранить такое положение.

Теоретическая часть обучения плаванию по Т. Лафлин включает в себя несколько уроков:

1. Отработка повторов для достижения верных ощущений, путем обдумываний и наблюдений за проделанными упражнениями.

2. Слушать свое тело в том, что упражнение выполняется правильно.

3. Сохранять тонус между телом и разумом, сохранять концентрацию на упражнениях.

4. Чередовать 10-15 минутный отрезок отработки упражнения и тестовый заплыв в полной координации. При ощущении улучшения в каком-то элементе техники, попробовать его усилить.

5. При необходимости выполнять упражнение в ластах, для достижения баланса тела в воде.

6. Понимать, что основной противник пловца-сопротивление воды, для этого необходимо увеличить проплываемый отрезок и уменьшить количество гребков.

Практическая часть обучения включает в себя серию пошаговых простых упражнений, которые помогут овладеть правильной техникой плавания кролем:

Упражнение 1

Первая задача — ощутить, что вы не утонете, если перестанете грести. Вода сама вытолкнет вас на поверхность. Пребывая в абсолютном спокойствии, в положении лежа на спине, руки вдоль тела, медленно и расслабленно перебирайте прямыми ногами. Ваше тело должно быть одновременно вытянуто и расслаблено.

1. В положении лежа на спине, найдите верное положение головы — вода слегка на лбу, у краев очков, у подбородка.

2. Расслабьте плечи. Плечи при этом «пойдут» немного вперед, округлив спину.

3. «Надавите на поплавок»

4. Не используйте руки. Идеальный баланс — ваши руки вдоль тела, вы держитесь на воде без участия рук.

5. Плывайте меньше 25 метров. Ваше состояние всегда должно быть спокойным и расслабленным.

Упражнение 2

Необходимо найти «баланс на боку».

1. Исходное положение на спине, руки вдоль тела, спокойно продвигаетесь вперед за счет ног. Найдите баланс и плывите.

2. Медленно поверните тело в сторону, чтобы плечо и рука (лежит вдоль тела, ладонь на бедре) оказались над водой. Голова на месте, взгляд вверх.

3. Вода вокруг головы (лоб, край очков, подбородок), голова не запрокинута назад, спина круглая.

4. Сконцентрируйтесь на том, что ваше тело одновременно расслабленное и вытянутое.

5. Повторите на другом боку.

Упражнение 3

Как вы помните из теоретической части, необходимо максимально удлинить наше тело по «ватерлинии».

1. Исходное положение — на спине, руки вдоль тела, ноги придают легкое ускорение. Вы должны ощущать расслабленность и поддержку воды.

2. Аккуратно переместите нижнюю руку в вытянутое положение над головой. Ладонь может быть обращена в любую сторону, рука должна быть расслаблена. Продолжайте движение.

3. Теперь слегка вытяните корпус и руку.

4. Скользите в таком положении. Тренируйтесь на обеих сторонах до тех пор, пока вас не удовлетворит скольжение на «слабой» стороне.

При отработке упражнения фокусируйтесь на линии от пальцев вытянутой руки до пальцев ног и максимальной расслабленности. Делайте достаточные паузы с дыхательными упражнениями.

Упражнение 4

В этом упражнении отрабатывается чрезвычайно важный навык — поворачивать корпус для вдоха, а не крутить головой.

1. Исходное положение — на спине, руки вдоль тела, мягкое движение вперед за счет ног. Мягко повернитесь на сторону и вытяните нижнюю руку, как в предыдущем упражнении. Проверьте позу: тело вытянуто и расслабленно.

2. Скользите в этом положении некоторое время. Далее мягко поверните голову вниз в воду и немного доверните за ней корпус. Теперь ваше положение на боку, взгляд в пол, нижняя рука вытянута, верхняя прижата к телу.

3. Не допуская, когда у вас закончится воздух, мягко перекатитесь в исходное положение лицом вверх.

4. Вы должны вернуться в исходное сбалансированное положение тела.

Самыми главными принципами в обучении плаванию являются:

- Эффективность - т.е. максимальное продвижение тела вперед;
- Гармония - соединение внутреннего спокойствия и ритмичных движений тела в воде;
- Путь - процесс продвижения от простых навыков к сложным комбинациям, поиск гармонии и баланса.

На сегодняшний день многие тренеры пользуются следующей схемой обучения пловцов:

Во-первых, вся тренировка чаще делится на 2 части: “сухой” (спортивный зал) и “мокрый” (бассейн) залы. На суше основной педагогический прием направляется на формирование сознания плавания; повышение выносливости и силовых качеств при помощи физических нагрузок с использованием бинта Мартенса и специальных тренажеров для имитации гребковых движений руками, обычной скамьи для имитации движений ногами.

Непосредственно в бассейне на уровне сознания того, что было сделано в “сухом зале” повторяются элементы плавания с использованием определенных техник обучения, т.е. использование лопаток, ласт, игровых кругов, которые определяют правильность гребковых движений руками и попеременных движений ногами, а также формируется выносливость на длинные дистанции.

Во-вторых, идет постепенный и рациональный подход привыкания к нагрузкам, т.е. начинается данный вид спорта с умения держаться на воде, заканчивается проплыванием дистанций в несколько километров.

В-третьих, методика направлена на правильность всех плавательных движений в общей совокупности, а не отдельными элементами.

В-четвертых, методический аспект увеличения проплываемых дистанций с уменьшением затрачиваемого времени в дальнейшем, приводят к увеличению выносливости и формированием морфотипа пловца.

В-пятых, влияние социального окружения пловца и непосредственное общение с тренером, играет теоретическое развитие в спорте.

В-шестых, отслеживание результатов в водной среде и определенных нормативов в спортивном зале для мотивации в достижении больших результатов.

В-седьмых, посещение и участие в соревнованиях для побуждения блестящих результатов.

Основной программы тренировок была - постановка техники с ее усовершенствованием и развитием выносливости; подсчет гребков - уменьшенное количество которого, обеспечивает лучшую технику и меньшее время проплывания дистанций; построения правильного дыхания; смена стиля плавания (до 4х); постановка техники старта, поворотов и финиша.

Особое значение данному виду спорта было уделено после Универсиады 2013, после чего во многих районах нашей республики начали строиться по 1-2 спортивному комплексу с бассейном в обязательном порядке.

В ходе сравнения начала XXI века, когда основная цель плавания была достижение “олимпийских” результатов, в настоящее время задачей плавания являются: оздоровление, обучение и физическое воспитание. А в современном мире еще и личная безопасность при несчастных случаях в водной среде и способах первой помощи утопающим.

Безусловно, эта тема еще долгое время будет оставаться актуальной, так как, начиная с детского возраста спорт расширяет границы сознания, формирует морально-волевой и интеллектуальные способности человека в процессе тренировок.

В заключение хочется сказать, что в совокупности же составляющими спортивной деятельности человека являются социальный, оздоровительный, прикладной и спортивные функции, которые присутствуют на протяжении всей его жизни.

Вывод: освоение плавания не заканчивается на уроках, упражнениях. Совершенствовать технику плавания можно бесконечно. А непрерывные изменения и совершенствования в системе плавания никак не исчерпали возможности для дальнейшего роста, и современные тенденции и приоритеты в данном спорте способны выработать национальную стратегию его развития.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В СОВРЕМЕННЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ РОССИИ

Баченина Е. А., старший преподаватель, Казанский государственный архитектурно-строительный университет, г. Казань, Россия

Някина П. А., студентка Казанского государственного архитектурно-строительного университета, г. Казань, Россия

Аннотация. Актуальность данного доклада заключается в том, что здоровье это самое главное в жизнедеятельности человека, трудовой и физической активности, творческих успехов и долгих лет жизни. Состояние здоровья показывает уровень жизни и благосостоянии страны, безусловно, влияет на продуктивность труда, экономику, нравственные принципы общества, оборону, расположении духа людей.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, физические упражнения.

Люди интересуются занятиями физкультурой достаточно часто, несмотря на сложную экономическую ситуацию в нашей стране. Это значит, что оздоровительная физкультура, отвечающая за здоровье человека, занимает одну из самых важных частей в жизни современного человека, и влияющая на нашу жизнедеятельность. Именно поэтому главной задачей нового поколения является поддержания этого положительного течения, с помощью формирования интереса к занятиям физкультурой у детей. Как правило, физкультурно-оздоровительные технологии считаются основными в развитии. Самыми главными элементами в системе физической культуры считаются физиологическое развитие, профессионально-практическая физическая организация, спорт, адаптационная и оздоровительная физкультура. Все эти элементы содержат в себе задачи развития физических и двигательных умений человека, а также укрепление здоровья. В пример можно привести закаливание организма на свежем воздухе, что повышает устойчивость к воздействию различных природных условий, неблагоприятных факторов на человека. Быстро и стремительно прогрессирующая отрасль кинезиология. Так называют научную и практическую дисциплину, которая изучает мышечное движение во всех его проявлениях. Она несет оздоровительную функцию человеку. Например, когда современный человек делает физические спортивные упражнения, поддерживает свою нервную систему в норме, но, несмотря на это, у него еще есть некоторые проблемы со здоровьем, его посылают к кинезиологу. [1] Основная идея заключается в том, что каждая мышца связана с каким-либо органом человека. Врач способен установить, какие органы в теле работают предпочтительно, какие – похуже в зависимости какие мышцы усилены или ослаблены. Врачи-кинезиологи считают, что тело, душа и ум это одна система. Формирование физкультуры планируется к 2020 году в России. Самая главная проблема — это то, что здоровье человека ухудшается, его развитие, а также физическая подготовка. Минздрав соцразвития сообщает,

что всего 14 процентов подростков можно назвать здоровыми, и более 40 процентов не пригодны на военную службу. В этот круг людей входят те, кто не способен выполнить минимальные нормативы по физкультуре. Установлено, то, что физиологическое бессилие увеличивает риск медицинских проблем и заболеваний в более пожилом возрасте. Сейчас в режиме современного студента меняется его повседневная и образовательная деятельность. Нарушение сна, режима дня, несоблюдение правил здорового питания, большие интеллектуальные нагрузки, напряжения, конфликты и проблемы со сверстниками приводят к росту числа заболеваний. Итак, на старших курсах увеличивается число студентов, отнесенных к конкретному отделению в больнице. Проанализировав и сделав аналитику, можно заметить, что увеличивается число студентов-первокурсников, которые имеют проблемы со здоровьем, а именно с пищеварительной, сердечно-сосудистой, нервной, дыхательной и других систем организма. В России с каждым годом это число стремительно растет.

Физкультура, или Физическая культура – это сфера социальной деятельности, которая заключается в поддержании здоровья человека, его физического воспитания с помощью физических упражнений. Совмещая нагрузку на мышцы с нормальными природными факторами и мерами социальной и индивидуальной гигиены. Оздоровительной физкультурой называется физкультура, нацеленная на улучшение физического состояния человека, обновление его сил, увеличению стабильности человека к воздействию окружающей среды. То есть такая физкультура это производное от определения «физическая культура». Оздоровительная физкультура применяет все без исключения формы, ресурсы и способы физкультуры. [2] Они гарантируют усиление и поддержку здоровья, создают идеальную обстановку для жизни человека. Основными задачами оздоровительной физической культуры становятся общее оздоровление и укрепление, повышения настроения и иммунитета. Организм приспосабливается к

внешним факторам среды, в которой обитает человек. Занимаясь оздоровительной физкультурой, ты не должен ставить перед собой задачу в исполнении достижений в спорте или только лечении своих болезней. Такие занятия полезны и доступны каждому.

На сегодняшний день, физкультурно-оздоровительные технологии никак не считаются имуществом персонального достижения уникальных мастеров, а разрабатываются в соответствии с медициной. [4] Разная физкультурно-оздоровительная разработка содержит в себе проблемы и задачи оздоровления организма, и непосредственно создание физкультурно-оздоровительной работы в разнообразной форме исполнения. Разработка содержит в себе далеко не только лишь реализацию оздоровительного проекта, но и установления степени самочувствия. Проверка физической подготовки и решение вопросов управления и администрирования. Следовательно, физкультурно-оздоровительные технологии – это метод осуществления работы, сосредоточенной на результат и сохранение физического благосостояния и на сокращение рисков формирования болезней с помощью физкультуры и оздоровления. Разбор здоровья сохраняющих технологий зависит от плана, по которому трудятся преподаватели и учителя местных дошкольных и школьных учреждений, от их профессиональной подготовки, от свидетельств заболеваемости ребенка. Нынешнее состояние здоровья, сохраняющие технологии, применяемые в организации дошкольного воспитания, отображают 2 направления оздоровительно-формирующей деятельности: знакомство ребенка с физкультурой и применение развивающих фигур оздоровительного труда. Разновидности состояния здоровья сохраняющих технологии: физкультурно-оздоровительные, медико-профилактические, здоровье сохранение и здоровье обогащение педагогов, технологии представления социально-эмоционального благополучия ребенка, здоровье сберегательные образовательные технологии, валеологического (наука о здоровье)

просвещения опекунов. А формами формирования здоровья сберегательной деятельности являются: самостоятельная деятельность детей, занятия физкультурой, спортом, оздоровительные физкультминутки, спортивные паузы, активные игры, физкультурные прогулки, утренняя гимнастика, физкультурные досуги, оздоровительные процедуры в водной среде, физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами, физические упражнения после дневного сна.

Технологическими процессами сбережения и стимулирования самочувствия являются, например, степ аэробика – это активная и в то же время ритмичная гимнастика, в которой используется степ платформа (ступень). [2] Эти занятия стимулируют и улучшают тонус. Очень четкие движения вырабатывают реакцию. Также аэробика – это система физических упражнений, где кислород осуществляет роль снабжения энергией человека. К аэробным тренировкам принадлежат только лишь те повторяющиеся упражнения, где принимают участие не меньше $2/3$ мышечной массы. Чтобы тренировки стали эффективны, аэробикой надо заниматься 20-30 минут без длительных остановок. Собственно, для циклических упражнений, нацеленных в формирование тотальной выносливости, свойственны основные морфофункциональные модификации систем дыхания и кровообращения. Отличия разных видов циклических упражнений, связанные с отличительными чертами структуры двигательного шага и техникой его исполнения, никак не обладают значимого смысла для совершения профилактического и оздоровительного результата. Ради того, чтобы обучение было еще более увлекательным и наполненным эмоциями, для детей изобретают персональные снаряды – ступени. Степом называют ступень, высота которой не превышает 8 сантиметров, длина 40 сантиметров, ширина – 25 сантиметров. Он легкий и обтянут мягким нескользящим дерматином. Динамические паузы – это упражнения (процедуры) для профилактики утомления. Имеют все шансы состоять из

некоторых компонентов гимнастики для глаз, респирационной (дыхательной) гимнастики и иных в зависимости с разновидностью занятия. Мобильные, активные и спортивные забавы применяются как часть занятия физкультурой. Релаксация (расслабление) – понижение тонуса структурной мускулатуры. Расслабление в особенности эффективно для людей с высоким мышечным тонусом.

Пальчиковая гимнастика – это пассивные либо энергичные движения пальцами рук. [2] Такие упражнения расслабляют и повышают тонус кистей, например, после длительного письма. Гимнастика для глаз – это совокупность особых упражнений, нацеленных на поддержку, сохранение зрения и снятия утомления. Целью выполнения гимнастики для глаз считается развитие у детей дошкольников взглядов о надобности попечения и заботы о собственном здоровье, о значимости своего зрения, равно как составляющего элемента укрепления и сохранения самочувствия. Так чтоб зарядка для глаз была увлекательной, интересной и результативной, следует учесть отличительные черты формирования детей дошкольников, она ведется в форме игры, где ребенок имеет все шансы проявить себя. Дыхательная гимнастика – это совокупность дыхательных упражнений сориентированная в основном на профилактику и терапию болезней, связанных с органами сердечно-сосудистой системы и дыхания. Основная цель дыхательной гимнастики для детей – это обучить его грамотно, глубоко дышать, максимально заполнять легкие при вдохе воздухом, увеличивая и растягивая при этом грудь, а на выдохе освобождать легкие от остаточного воздуха, посредством сжатия легких. Ежели дошкольник никак не делает хороший выдох, то воздух, который остается в легких препятствует поступлению свежего нового воздуха в полном объеме. Существуют еще другие упражнения, которые наоборот предполагают стремительно легкое дыхание. Ортопедическая гимнастика – это система упражнений, нацеленных на усиление и укрепление мышц стоп. Есть собственные характерные черты в

проведении ортопедической гимнастики. Гимнастика должна протекать постоянно и поочередно. Если ребенок выполняет такие упражнения, то для него рекомендуется это делать босыми ногами. Также следует не забывать, что старший считается энергичным соучастником, ассистентом в проведении ортопедической гимнастики. Для молодёжи постарше рекомендуется заниматься не более 25 минут за раз. Закаливающие процедуры — это отличное завершение занятий ортопедической гимнастики. Для оздоровления стопы может быть полезно лазанье по гимнастической лестнице, стремянке, тросу. [3] Ходьба по дощечке, бревну, что формирует не только свод стопы, но и считается превосходным лекарством для предотвращения косолапости и плоскостопия у ребенка. Эффективными считаются процедуры с предметами, имитирующими свод стопы, с применением естественного материала.

Один из ключевых условий здорового образа жизни современного человека считается разумная двигательная активность, проявляемая в типе природных локомоций (бег, ходьба, плавание, кросс, движение), игровых предметов, гимнастических и силовых упражнений, тренажёрных движений, а кроме того, разных нестандартных процедур, ровно как принцип, новаторского нрава. [3] Систематическая физическая активность существенно делает лучше физическое здоровье человека, в особенности положение сердечно-сосудистой и опорно-двигательной систем, увеличивают иммунность, благоприятно оказывают большое влияние на активность и самочувствие человека.

Поддержка и усиление самочувствия ребенка — очень сложная социально-педагогическая задача, требующая переориентации целей воспитания и образования. Стремительно надвигающаяся эпоха не просто оздоровления, а непосредственно здоровье сохраняющих и здоровье воскрешающих инноваций имеет ориентацию, особенностью которой является совершенствование свойства качества тела через профилактику

активных движений, то есть трансформация упражнений направлена на коррекцию мышц, а на коррекцию движений.

Список литературы:

1. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник для студентов вузов, обучающихся по направлению 032100 - Физ. культура и специальности 032101 - Физ. культура и спорт: рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / Л.П. Матвеев. - М.: ФиС; СпортАкадемПрес, 2008. - 543 с.

2. Интернет-ресурс: <https://www.bbc.com/russian/features-444834313>) Теория и методика физической культуры: учебник для вузов / под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. - 3-е изд., стереотип. - М.: Советский спорт, 2007. - 464 с.

3. Интернет-ресурс: <https://www.oum.ru/yoga/osnovy-yogi/relaksatsiya/>

4. Интернет-ресурс: <https://ru.wikipedia.org/wiki>

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ АСИММЕТРИИ В МОТОРНОЙ И СЕНСОРНЫХ СИСТЕМАХ У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКОЙ

Будыка Е.В., канд. психол. наук, ст. науч. сотр. кафедры физического воспитания и спорта, Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова, г. Москва, Россия

Комаров А.М., руководитель отделения гимнастики кафедры физического воспитания и спорта, Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова, г. Москва, Россия

Талызин В.П., ст. препод. кафедры физического воспитания и спорта,

Володина Е.С., студентка факультета психологии, Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова, г. Москва, Россия

Аннотация. В работе представлены результаты исследования признаков функциональной асимметрии в моторной и сенсорных системах

у студентов-спортсменов, специализирующихся по спортивной гимнастике.

Ключевые слова: студенты-спортсмены, спортивная гимнастика, функциональная асимметрия, латеральные признаки, моторные, сенсорные функции.

Введение. Настоящая работа продолжает серию исследований, посвященных анализу специфики функциональной асимметрии, характерной для представителей определенного вида спорта [1, 2, 5, 7, 8, 9]. Изучение моторных и сенсорных функциональных асимметрий, а также связанных с ними индивидуальных особенностей и возможностей учёта обнаруженных взаимосвязей в процессе спортивного совершенствования студентов проводится в лаборатории кафедры физического воспитания и спорта МГУ имени М.В. Ломоносова в течение продолжительного времени [5, 11, 12]. Накоплен большой исследовательский материал, позволяющий обосновать значение индивидуализированного сопровождения спортивной деятельности студентов в непрофильном вузе, учитывающего, в частности, латеральную организацию двигательной и анализаторных систем спортсменов.

Несмотря на то, что проблема функциональной асимметрии в спорте изучается давно, не все связанные с ней вопросы могут считаться разрешенными. Продолжает обсуждаться, в частности, роль не только двигательных, но и сенсорных асимметрий в индивидуализации спортивной подготовки, а также значение учёта совокупности присущих спортсмену латеральных признаков, образующих индивидуальный профиль асимметрии (ИПА) [2, 3], профиль сенсомоторной асимметрии [6] или профиль латеральной организации (ПЛО) моторных и сенсорных функций [10, 11].

Не менее важными являются вопросы изучения изменений латеральных признаков в ходе занятий спортивной деятельностью. Определенный вид спорта, с одной стороны, предъявляет индивидууму специфические требования к симметрии или, наоборот, асимметрии функционирования опорно-двигательного аппарата и основных сенсорных систем, а с другой – может приводить к определенному «сглаживанию» или усилению указанных характеристик [1, 2, 9, 13].

Актуальность проведения настоящего исследования обусловлена и тем, что работ, в которых рассматриваются функциональные асимметрии, значимые для спортивной гимнастики, в литературе представлено недостаточно.

Задача работы состояла в анализе особенностей функциональной асимметрии в моторной и сенсорных системах, выявленных у студентов, занимающихся в отделении спортивного совершенствования МГУ со специализацией по спортивной гимнастике.

Материалы и методы. В исследовании участвовали спортивные гимнасты, юноши-студенты различных факультетов МГУ имени М.В. Ломоносова. Средний возраст испытуемых составил 21 год. В обследованную выборку (25 человек) вошли спортсмены, имеющие разряды (15 человек) в спортивной гимнастике и не имеющие разряда (10 человек).

Особенности функциональной асимметрии исследовали в соответствии с методикой Е.Д. Хомской, И.В. Ефимовой [10], дополнив её пробами на определение ведущей ноги. Изучали следующие виды асимметрий: моторную мануальную (выявляя преобладающую или «ведущую» руку), моторную ножную (преобладающая нога), слухоречевую («ведущее» ухо в слухоречевых функциях) и зрительную («ведущий» глаз). Для определения ведущей руки использовали [3, 10]: а) опросник Аннетт для самооценки преобладающей руки при выполнении

привычных бытовых действий, б) тесты А.Р. Лурия, в) динамометрию, г) теппинг-тест, д) бланковый НДТ (Hand-Dominanz-Test), включающий три субтеста [4]. Ведущее ухо по речи выявляли при помощи методики дихотического прослушивания. Для выявления зрительной асимметрии применялись: тест определения прицельной способности глаз и проба Розенбаха.

Определение доминантной ноги было добавлено к схеме оценки ПЛО [10] в связи с тем, что в спортивной гимнастике (как, впрочем, и в большинстве других видов спорта) ведущая нога (как и рука) имеет высокую значимость при выполнении различных упражнений. Определение ведущей ноги включало субъективный отчет о различиях в использовании правой/левой ноги и выполнение ряда двигательных действий.

На основании совокупности субъективных и объективных показателей функциональных асимметрий для каждого спортсмена определяли индивидуальный ПЛО моторных и сенсорных функций. В соответствии с методикой Е.Д. Хомской, И.В. Ефимовой [10] моторная мануальная асимметрия рассматривалась как наиболее значимая из всех, а индивидуальный профиль описывался по формуле: «ведущие рука – ухо – глаз». Ведущая нога не входила в ПЛО и учитывалась отдельно.

После оценки индивидуальных ПЛО все обследованные испытуемые были распределены в группы, различающиеся типом ПЛО по классификации Е.Д. Хомской, И.В. Ефимовой [10]: а) «чистые» правши (профиль ППП); б) праворукие испытуемые (профили: ППЛ, ПАЛ, ПЛП и др.) – лица, у которых правосторонняя мануальная асимметрия сочетается с иными межполушарными отношениями в слухоречевой и/или зрительной системах; в) амбидекстры (профили: ААА, АПП, АПЛ и др.), среди которых возможны «чистый» и смешанный типы; г) леворукие испытуемые (профили: ЛПП, ЛАА, ЛПЛ и др.), у которых ведущей

является левая рука, а ведущие ухо и/или глаз – правые, левые или их функции симметричны; д) «чистые» левши (профиль ЛЛЛ) – лица с преобладанием левосторонних признаков во всех анализаторных системах.

Результаты исследования. Соотношения латеральных признаков в моторной (мануальной и ножной), слухоречевой и зрительной системах в обследованной выборке гимнастов представлены в таблице.

Таблица. Соотношение латеральных признаков (в %) в моторной и сенсорных системах

Признаки Системы	правосторонние	симметричные	левосторонние
мануальная	88	8	4
ножная	44	36	10
слухоречевая	88	4	8
зрительная	68	12	20

Таблица демонстрирует преобладание правосторонних признаков асимметрии в большинстве систем за исключением ножной. Данные, приведенные в таблице, иллюстрируют незначительную разницу в процентном соотношении обследованных гимнастов, использующих в различных действиях преимущественно правую ногу, и использующих обе ноги в равной степени. Это позволяет сделать, в частности, предположение о том, что и в спортивной деятельности в зависимости от выполняемого элемента выбирается либо правая, либо левая нога, т.е. для более чем трети обследованных юношей, специализирующихся в спортивной гимнастике, ноги имеют равную значимость.

Как было сказано выше, по итогам оценки отдельных видов функциональной асимметрии для каждого спортсмена был описан индивидуальный ПЛО моторных и сенсорных функций, а затем все испытуемые были распределены в группы по типам ПЛО. Было получено следующее соотношение типов ПЛО в обследованной выборке: в ней было 60% «чистых» правшей, 28% праворуких, 8% амбидекстров. В ней

отсутствовали испытуемые с преобладанием левосторонних признаков во всех системах («чистые» левши), а леворукие были представлены одним человеком (4%).

Описанные данные были сопоставлены с результатами, полученными в аналогичных исследованиях юношей-спортивных гимнастов, студентов МГУ, которые проводились ранее [5, 11]. В указанных исследованиях процент «чистых» правшей в обследованной тогда выборке гимнастов был выше (77%). Также отсутствовали «чистые» левши и леворукие. Праворуких было 14%, а амбидекстров – 9%.

Сравнение показателей по отдельным видам асимметрий, полученных у спортсменов-студентов МГУ в настоящем исследовании, и 20 лет назад, обнаружило, что ведущая правая рука выявлялась у 91% обследованных гимнастов в предыдущем исследовании и у 88% – в настоящем. Процент гимнастов с ведущим правым ухом вырос с 78% до 88%, а процент гимнастов с ведущим правым глазом наоборот уменьшился с 94% до 68%. Это, вероятно, может быть связано с усложнением к настоящему времени элементов и программ в спортивной гимнастике. Тем не менее, явно видно, что преобладание правосторонних признаков функциональной асимметрии в моторной мануальной и основных сенсорных системах у юношей-спортивных гимнастов сохраняется и, возможно, является устойчивой характеристикой, прогностически благоприятной для совершенствования в данном виде спорта. Это соответствует имеющимся литературным данным [1, 2]. И кроме того, подтверждает существующие представления о том, что точная произвольная регуляция сложно-координированных в пространстве движений всего тела, необходимая спортивному гимнасту, обеспечивается «накоплением» правосторонних латеральных признаков [5, 11, 12].

Список литературы:

1. Аганянц Е.К., Бердичевская Е.М., Гронская А.С., Перминова Т.А., Огнерубова Л.Н. Функциональная асимметрия в спорте: место, роль и

перспективы исследования // Теория и практика физической культуры. – 2004. - № 8.

2. Бердичевская Е.М., Гронская А.С. Функциональные асимметрии и спорт // Руководство по функциональной межполушарной асимметрии. – М.: Научный мир, 2009. – Глава 24.

3. Брагина Н.Н., Доброхотова Т.А. Функциональные асимметрии человека. М.: Медицина, 1988.

4. Горина И.С., Степанова О.Б., Быкова А.В. Экспресс-методика, направленная на определение ведущей руки – «Hand-Dominanz-Test» (HDT) / Горина, И.С., // Асимметрия. – 2013. - №1.

5. Ефимова И.В. Межполушарная асимметрия мозга и двигательные способности // Физиология человека. – 1996. – Т.22. – №1.

6. Леутин В.П., Николаева Е. И. Функциональная асимметрия мозга: мифы и действительность. – СПб.: Речь, 2005.

7. Москвин В.А., Москвина Н.В. Индивидуальные различия функциональной асимметрии в спорте // Наука в олимпийском спорте. – 2015. – № 2.

8. Психофизиология индивидуальных различий в спорте: Хрестоматия / Ред.-сост. В.А. Москвин, Н.В. Москвина. – М.: НИИ спорта РГУФКСМиТ, 2013.

9. Фомина Е.В. Сенсомоторные асимметрии спортсменов. – Омск: Изд-во СибГУ, 2003.

10. Хомская Е.Д., Ефимова И.В. К проблеме типологии индивидуальных профилей межполушарной асимметрии мозга // Вестник Моск. ун-та. – 1991: серия 14. Психология. – №4.

11. Хомская Е.Д., Ефимова И.В., Будыка Е.В., Ениколопова Е.В. Нейропсихология индивидуальных различий. – М.: ИЦ «Академия», 2011.

12. Хомская Е.Д., Ефимова, И.В., Куприянов, В.А. и др. Значение профиля межполушарной асимметрии для спортивной деятельности // Теория и практика физической культуры. – 1989. – №1

13. Худик С.С., Чикуров А.И, Войнич А.Л., Радаева С.В. Функциональная асимметрия как биологический феномен, сопутствующий спортивному результату // Вестник Томского государственного университета. – 2017.

КАЗАНСКОЕ УЧИЛИЩЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ГЛАЗАМИ СТУДЕНТА

**Вязьмитинова И.П., к.и.н., преподаватель, Леонтьев П.В., студент,
ОГБПОУ УМТ г. Ульяновск, Россия**

Аннотация. Казанское училище Олимпийского резерва обеспечивает высокий уровень образования и спортивных достижений. Интересно организован досуг и быт студентов.

Ключевые слова: Казанское училище Олимпийского резерва, студенты, спорт, досуг, быт, эмблема, Казань.

Важную роль в подготовке российских спортсменов играет Казанское училище Олимпийского резерва – alma mater одного из соавторов данного материала. Когда анализируют деятельность спортивного учреждения, обычно рассматривают его тренировочную базу, методику, показатели. В данной статье представлен взгляд «изнутри» на систему подготовки, жизнь и быт в стенах Казанского училища.



Казанское училище Олимпийского резерва - это довольно молодое учебное заведение. Оно было основано в 2003 г., является государственным, позволяет

получить основное общее и среднее профессиональное образование. В нём обучаются примерно 240 студентов. Училище ведёт подготовку только по олимпийским видам спорта.

С молодёжью работают высококвалифицированные специалисты, заслуженные тренеры России и СНГ. Это даёт хорошие результаты. Среди студентов и выпускников училища – неоднократные чемпионы России, чемпионы Европы, мира и участники Олимпийских игр. Участие в Олимпийских играх является очень почётным и престижным. [1] По данным на 2015 год, в училище было подготовлено более 35 мастеров спорта России, 275 победителей, призёров первенств и чемпионатов России по разным видам спорта. [3] Ежегодно более пятидесяти учащихся становились победителями и призёрами международных соревнований, чемпионатов и первенств России, являются кандидатами и членами сборных России и Татарстана по олимпийским видам спорта и успешно выступают на международных соревнованиях, чемпионатах России среди команд высшей и премьер - лиги. [2]

Поступление в училище Олимпийского резерва является очень престижным и важным шагом в жизни любого студента данного учебного заведения. Для этого нужно хорошо зарекомендовать себя в каком-либо олимпийском виде спорта и иметь определённые спортивные достижения. Перед молодым человеком открываются огромные перспективы дальнейшего спортивного роста и совершенствования.

Училище обладает значительной материально-технической базой: хорошим студенческим общежитием с уютными комнатами, столовой, где готовят почти по-домашнему, современным спортивным комплексом «Олимпиец», учебными корпусами, библиотекой, медико-восстановительным центром.

Для молодёжи немаловажным является наличие символики. У КазУОР разработана своя эмблема. Она означает принадлежность к училищу Олимпийского резерва и вызывает гордость у студентов.

На данной эмблеме изображены обязательные для всего, что связано с Олимпиадой, пять олимпийских колец, которые стягивают два флага – России и Татарстана. Снизу – хорошо угадываемый силуэт города Казани с Кремлём, церквями, башней и мечетью. Сверху изображён один из символов Казани – барс, вытянувшийся в прыжке. Эмблема точно отражает сочетание специфики учебного заведения и достопримечательностей города, в котором расположено училище Олимпийского резерва.

Для достижения результатов необходима хорошая организация и дисциплина. Это отразилось в строгом распорядке дня. Подъём осуществляется в 7.00 утра. Обязательны учебные занятия, утренняя и вечерняя тренировки. Суббота - рабочий день, и только в воскресенье можно позволить себе отдохнуть.

Многие ребята - приезжие, учатся вдали от родителей, живут в общежитии. На время учёбы КазУОР становится их родным домом.

С учётом специфики учебного заведения за здоровьем студентов осуществляется серьёзный контроль. Два раза в год все спортсмены проходят углубленное медицинское обследование с применением методов функциональной диагностики. Составляется карта здоровья спортсмена, которая позволяет прогнозировать поведение организма под воздействием больших физических и психологических нагрузок.

Для студента важно не только хорошее обучение и качественная спортивная подготовка, но и интересное проведение досуга. КазУОР запомнился также интересными мероприятиями в свободное время. После довольно позднего ужина (20.00 - 21.30), что объясняется наличием вечерней тренировки (18.00 – 20.00), воспитатели, которые следили за успеваемостью в учёбе и спортивными результатами студентов, открывали специальную комнату. Там собиралось почти всё общежитие, где до отбоя (22.30) ребята вместе играли в развивающие игры, шахматы, шашки,

наряды, смотрели фильмы или обсуждали какое-нибудь спортивное событие. Запоминающимися были также ежегодный КВН и новогодняя дискотека.

По выходным часто организовывались походы на спортивные соревнования высокого уровня, в музеи, театры, выставки, на концерты. Они имели большое воспитательное значение, особенно для иногородних студентов. В Казани есть много интересного, что нужно посмотреть.

Анализируя годы учёбы в Казанском училище Олимпийского резерва можно сделать следующие выводы:

1. Училище прививает любовь к спорту, здоровому образу жизни, способствует становлению хорошей физической формы.
2. Благодаря усиленным тренировкам и специальной подготовке можно добиться высоких спортивных достижений.
3. За счёт разумного сочетания учёбы и спорта КазУОР даёт также хорошую образовательную базу, что позволяет успешно учиться в любом другом учебном заведении.
4. Продуманная организация досуга сплачивает коллектив, способствует становлению дружеских связей на годы вперёд, делает время обучения в УОР ярким, запоминающимся.
5. Программа обучения и воспитания составлена таким образом, что позволяет студентам приобщиться к культурным ценностям крупного столичного города. Особенно это важно для ребят из провинции, где культурные возможности существенно ограничены.

Таким образом, учёба в Казанском училище Олимпийского резерва формирует многогранную личность спортсмена и человека.

Список литературы:

1. Вязьмитинова И.П., Блызень Ю.В. СССР и Олимпийское движение. // Совершенствование учебного и тренировочного процесса в системе

образования: сборник научных трудов. – Ульяновск: УлГТУ, 2012. – С. 20-24.

2. Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Казанское училище олимпийского резерва» . Режим доступа: <https://edu.tatar.ru/kirov/org6248/page2953313.htm>
3. Министерство спорта Республики Татарстан. Режим доступа: http://minsport.tatarstan.ru/rus/uchrezhdeniya.htm?department_id=17949

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ПРИКЛАДНОЕ ЗНАЧЕНИЕ АРМСПОРТА В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Галентус Илья Сергеевич, студент, КГМУ, Казань, Россия.

Аннотация. В статье рассмотрено прикладное значение армспорта для студентов высших учебных заведений. Рассмотрен тренировочный процесс данного вида спорта, и высказано мнение по поводу использования его в процессе физического совершенствования.

Ключевые слова: армспорт, физическая культура, здоровье, скорость, сила, спорт, тренировочный процесс.

Эффективность физических упражнений во многом определяется их разнообразностью. Для достижения максимальных результатов в учебно-тренировочном процессе необходимо использовать разные методики, направленные как на развитие физической выносливости, так на развитие скоростных и силовых характеристик.

К сожалению, плановых занятий по физической культуре, регламентированных образовательными стандартами, часто бывает недостаточно для совершенствования своих физических показателей.

Многие студенты, пытаясь заполнить недостаток нагрузки, начинают заниматься самостоятельно, в том числе пробуя себя в разных видах спорта. Зачастую в поисках физического совершенствования учащиеся выбирают силовые виды спорта, которые являются не только весьма доступными, но и достаточно быстро помогают спортсмену улучшить свои физические показатели.

Одним из наиболее доступных силовых видов спорта является армспорт. Как и многие другие единоборства он может похвастаться зрелищностью. Армспорт отлично сочетается с другими видами спорта, в особенности с единоборствами, успехи в которых будут положительно сказываться и на успехах в нем. Многие спортсмены, занимающиеся различным спортом, будь то гребля или вольная борьба, находят себя и в армспорте.

Для достижение каких-то результатов в армспорте необходимы хорошо развитые сила, скорость и выносливость, также немаловажными считаются техника и тактика. Тренировочный процесс включает в себя развитие всех этих навыков, что обеспечивает комплексное развитие спортсмена. Суть армспорта заключается в достижении максимальной силы за минимальный промежуток времени. Экспериментальные данные свидетельствуют о том, что сила спортсменов в среднем различается в 1,5 раза, в то время как различие в скорости двигательных реакций достигает 2,7 раза. В результате развиваемая мощность движения может увеличиться в 5 раз, что и определит победителя.

Очевидно, что тренировочный процесс должен включать динамические упражнения, но будет ошибочно пренебрегать статическими. Борьба между спортсменами примерно одинакового уровня может быть очень протяженной. В подобных ситуациях спортсмены показывают свою готовность к статическим усилиям. Исходя из этого, наиболее грамотным можно считать тренировки, состоящие как из динамических, так и из статических усилий. Важно отметить необходимость правильного сочетания данных видов усилий. Необходимо

начинать тренировку с упражнений на развитие максимальной силы, так как с каждым последующим упражнением количество АТФ (аденозинтрифосфат) в мышцах уменьшается, возникает утомление, на фоне которого наибольшую эффективность имеет развитие не силы, а выносливости.

Самым эффективным способом тренировки в армспорте считаются упражнения с партнером. Они позволяют максимально правильно дозировать нагрузку, а также распределять ее по наиболее важным мышечным группам. Во время занятий с партнером появляется возможность для отработки технико-тактических навыков действия в любой стадии поединка.

Почти во всех видах спорта техника и тактика являются важными составляющими, и армспорт не является исключением. Необходимо заниматься освоением технических умений параллельно с улучшением физических показателей. Совершенствование техники позволяет с наименьшим усилием достичь наибольшего результата. Без должного понимания правильности движений и прилагаемых усилий, как высока бы не была физическая подготовка спортсмена, высоких результатов добиться не получится.

Исходя из вышесказанного можно считать армспорт тем спортом, который подойдет почти любому и обеспечить комплексное развитие физических навыков, воли, а также умственных способностей и скорости адаптации под изменяющиеся условия.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА НЕОТЪЕМЛЕМАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ ВРАЧА

Галентус Илья Сергеевич, студент, КГМУ, Казань, Россия.

Аннотация. Учеба в медицинских университетах предполагает за собой высокую сложность обучения. Для облегчения процесса рекомендуется придерживаться здорового образа жизни. Физическая культура является его значимой составляющей.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, здоровье, физическая культура, спорт

В последнее время наше государство стало серьезно озабочено по поводу поддержания здорового образа жизни населения. Особое внимание уделяется учащимся высших учебных заведений. Это связано в первую очередь с обеспокоенностью здоровьем специалистов, ежегодно выпускающихся из учебных учреждений страны. Слабое здоровье ведет к частым болезням, что отрицательно влияет на работоспособность.

В соответствии с государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования физическая культура является обязательной дисциплиной гуманитарного образовательного цикла. Физическая культура естественным образом соединяет в единое целое в человеке социальное и биологическое, приобщает человека к ее ценностям и, в первую очередь, к здоровому образу жизни. Спорт в составе физической культуры влияет на формирование физического, нравственного и духовного здоровья человека.

Определение здорового образа жизни складывается из многих понятий: полноценный сон, правильное питание, отказ от вредных привычек, поддержание двигательной активности и так далее. Мотивация

к соблюдению здорового образа жизни, занятиям физической культурой и спортом является важной задачей воспитательного процесса в ВУЗе.

Для студентов медицинских университетов соблюдение здорового образа жизни является важным приоритетом в обучении. Большая часть студентов после шестилетнего обучения в вузе поступает в ординатуру, что добавляет к обучению минимум 2 года. На протяжении всего этого времени учащиеся подвергаются огромной учебной нагрузке. Необходимо читать большой объем специализированной литературы, запоминать большое количество терминов. Ежедневная домашняя работа почти всегда связана с работой на компьютере, злоупотребление которым отрицательно сказывается не только на зрении, но и на нервной системе в целом. Практические занятия на клинических кафедрах, нередко предполагают контакт с пациентами, с их болезнями, страданиями, смертью. Это является огромной психологической нагрузкой даже для подготовленного человека.

Физическая культура, ее целенаправленные методы физического и психического воздействия на молодой организм значительно сокращают сроки адаптации, воспринимаемости, переработки и усвоения объемного материала вузовских дисциплин, форм и видов обучения.

Студенты медицинского университета должны помнить, что регулярные занятия физической культурой и спортом сохраняют молодость, здоровье и красоту. И весомое значение в этом имеет сознательное отношение студентов к физическим упражнениям.

СПОРТ КАК СОЦИАЛЬНО-КУЛЬТУРНЫЙ ФЕНОМЕН СОВРЕМЕННОСТИ

Гильмутдинова Н.А., канд. филос. наук, доцент,
Ульяновский государственный технический университет,
Ульяновск, Россия

Аннотация. В предлагаемой статье рассмотрены характерные черты спорта как явления современной культуры, его связь с символами и ценностями древней архаики, а также новые тенденции в легитимации, нормативных ориентациях, понимании смысла здоровья.

Ключевые слова: спорт, состязание, культура, здоровье, постсовременность.

Феномен спорта в современном мире парадоксален: с одной стороны, практически все в той или иной мере занимаются спортом, новости спорта являются постоянной темой всяческих обсуждений, – поэтому современная жизнь немыслима без спорта, однако, с другой стороны, спорт принадлежит всем культурам и эпохам, – поэтому его можно назвать универсальным социокультурным явлением.

Именно этот парадокс обусловил успех деятельности Пьера де Кубертена. Он подчеркнуто обращался к античным корням западной культуры и заимствовал впечатляющие ритуалы древнегреческих Олимпийских игр, что существенно преумножило идеологичность и символичность спорта. Помимо этого, каждый человек третьего тысячелетия подвергается сильному социально-культурному давлению, «настоятельно рекомендуя» спортивный образ жизни и включенность в какие-либо спортивные игры.

Интересно проследить влияние на спорт древних мифов, пристальнее всмотреться в долгую эволюцию этого рода деятельности,

которая, основываясь на традиционно-архаических структурах сознания, активно интегрируется в новые отношения и ценности. Целью этой статьи является попытка объяснить и понять, в чем состоит культурно-идеологическая сила спорта и его всенародно-широкий охват. Сформулирую иначе: моя цель – ответить на вопрос, каким образом сохраняющему верность древним мифам спорту разные социальные слои и «все возрасты покорны»?

Современный спорт, как и в эпоху древней античности, опирается на два культурных паттерна. Во-первых, неизменным для спорта остается культ агона, соперничества, проявляющийся в состязаниях и схватках противостояния, организованных по строгим регламентам. Во-вторых, для человечества свойственна тяга к приключениям, которая движет нами в путешествиях и странствиях, проявляя смекалку, выносливость и отвагу первооткрывателей. В постсовременности спортивные ристалища уже не совпадают с народными праздниками, проведение первых происходит в специальных местах по собственному расписанию. Состязания предваряет усиленная индивидуальная и коллективная подготовка спортсменов, которые стремятся улучшить свои физические кондиции и отработать навыки, идя по доброй воле на известные лишения ради победы; каждый час жизни этих людей подчинен жестким графикам тренировок и выступлений.

Экспликация спорта постепенно переходит от идеологических и нормативных исследований к антропологическому и социологическому осмыслению этого феномена как социально-культурного явления. Все единодушно признают, что одним из оснований современной культуры становится спорт. Он является «всеобъемлющим социальным явлением» (Марсель Мосс), потому что оказывает существенное влияние на весь социум, на все общественные связи и отношения; он присутствует во всех сферах жизни общества – экономической, политической,

технологической, художественной, даже религиозной, – и, конечно, сказывается на повседневной жизни каждого индивида, будь то спортсмен либо болельщик.

Постсовременный мир спорта настолько многофункционален и многообразен, что не представляет возможности строгого и однозначного определения. Находясь в ситуациях постоянной социальной легитимации, спорт сегодня решает важные социально- институциональные проблемы, а также выполняет и существенные нормативные нравственно-правовые функции. Поскольку спорт представляет собой «всеобъемлющее социальное явление», будучи связанным практически со всеми сторонами жизни людей, которые им занимаются (физической, психологической, экономической, социально-культурной и пр.), то необходимо целостное и системное исследование. Со временем всемирные (международные) соревнования превращаются в празднично-торжественную и мирно-состязательную демонстрацию силы команд разных стран. Миллионы зрителей в синхронных телевизионных трансляциях наблюдают за спортивными подвигами, рискованными испытаниями выносливости, самоотверженности и творческого взаимодействия, что серьезно воздействует на сердца и умы.

По-прежнему для победы над соперниками используются все ресурсы: физические и психологические, эмоциональные и волевые, государственные и корпоративные, научные и технические. Достижения современной медицины и прогресс высоких технологий способствуют увеличению продолжительности жизни, сулят нам идеальное здоровье. Однако сам феномен здоровья теперь понимается иначе. Здоровье нашего современника – это тот ресурс, который позволяет вести напряженную жизнь, допускающую намеренные или случайные нарушения «равновесия организма»; здоровым считается не человек, осторожно и почтительно относящийся к собственному телу, ни к коем случае не нарушая

биобаланса, а, напротив, наш здоровый современник – это человек, способный преодолевать опасности и идти на риски.

Используются разнообразные технологии, которые позволяют выйти за границы собственных возможностей и способностей, постоянно растет потребление биохимических стимуляторов, – таково проявление новейших изменений в отношении к здоровью. Все без исключения соревновательные виды спорта как раз способствуют радикальному пересмотру взглядов на здоровый организм и его функции. Эти процессы затрагивают не только спортсменов и людей, непосредственно связанных со спортом (тренеров, администраторов, врачей, диетологов и пр.), но и все человечество, поэтому нашей культуре могут грозить весьма тревожные последствия.

Спорт как разнообразно детерминированное явление, оказывается носителем множества символов и смыслов, богатым поставщиком мифов. Он дает возможность разносторонне взглянуть на многослойное и расколотое современное общество. Он демонстрирует и победно-блестящую, сияющую жизнь призеров, и вытесненную, сумрачно-потаенную жизнь неудачников и проигравших изгоев.

Итак, главное противоречие постсовременного спорта состоит в том, что сегодня, когда его аудитория стала всеохватной, а популярность существенно выросла, система ценностей, лежавших ранее в его основе, значительно изменилась. Потребностям переживающего информационную и сетевую революцию общества спорт отвечает своей поразительной способностью к героизации действительности и порождению ярких символов и образов. Спорт распространяется по миру разнообразными путями, предоставляет каждому многочисленные возможности собственной идентификации и индивидуализации (что дает повод к неоднозначным философским и социокультурным интерпретациям). И это всё соответствует потребностям дезинтегрированного социума, пребывающего в кризисе.

ПРОБЛЕМЫ ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СТУДЕНЧЕСКОМ СПОРТЕ И СПОСОБЫ ИХ РЕШЕНИЯ

**Долгов Владимир Иванович, ст. преподаватель, ФГБОУ ВО
Казанский ГМУ, Российская Федерация, г.Казань.**

Аннотация. Какие аспекты в сфере физической культуры являются ныне ведущими? На мой взгляд, следующие: время, желание, обеспечение. В данной статье будут рассмотрены проблемы, связанные с нежеланием студенческой молодёжи посещать занятия по физической культуре, и варианты их решения. Все факты будут представлены, опираясь на данные региональных опросов молодёжи, которые проводились выборкой по 10 человек с каждого факультета Казанского ГМУ. Общее количество опрошенных составляет 60 человек.

Ключевые слова: пропаганда З.О.Ж., занятие, обеспечение, здоровье, желание, цель.

Актуальность

Актуальность проблемы заключается в привлечении молодого поколения к упорной работе над своим физическим здоровьем

Цель исследования

Определить и устранить факторы, мешающие развитию физической культуры среди молодёжи.

О чём говорят студенты?

В наше время главным ресурсом, который нужен всем и каждому, является время. Действительно, каждый человек занимался бы всем, если бы у него оно было в том количестве, что необходимо конкретно ему. Что самое интересное, при опросе студентов, мы слышали разное представление о том, сколько нужно времени, чтобы всё успеть. От

банальных моментов, связанных с дополнительным выходным вплоть до увеличения времени в сутках. Но их всех объединяли один аспект - неумение управлять тем временем, которым они располагают. Не ходите к учёным, вы прекрасно знаете, как халатно его распределяет студент. Чем лучше тайм менеджмент развит у человека, тем более он успешен.

Проблема времени

Давайте рассмотрим подробнее, на что же студент тратит своё время. Разумеется, мы параллельно будем обдумывать расход сил студента, если говорить о моральном и физическом аспектах. По данным нашего социального опроса, мы выяснили следующие моменты, на которые студент тратит большую часть своего времени:

1. Сон (20%)
2. Время, проведённое в университете (39%)
3. Увлечения и хобби (5%)
4. Подготовка материала для занятий (16%)
5. Домашние дела (3%)
6. Семейное время (2%)
7. Саморазвитие (5%)
8. Развлечения (10%)

Сейчас разберём подробнее каждый пункт, представленный выше. Именно эти факторы были отобраны, поскольку встречались чаще всего. Что самое интересное, “работа” встречалась у наименьшего количества студентов, что говорит нам о факте проживания большинства с родителями. Отсюда можно сделать вывод, что сейчас у студента больше возможности заниматься учёбой и развитием физической культуры, однако на практике мы видим обратный эффект.

Время, проведённое в университете - занимает большое процентное соотношение (примерно 39%) времени. Многие студенты изъявляли

жалобу на то, что в большинстве случаев они проводят время в учебном учреждении без пользы. Они выделяли факт того, что они просто ничего не делают даже при особом желании, либо не понимают, для чего нужны те или иные дисциплины. Это касается и физической культуры. Зачастую студент приходит на занятие с целью закрыть посещение, потому он просто не отобьётся от отработок, которые чаще всего более утомительны и сложны, в отличие от посещения занятий по расписанию. В Казанском ГМУ преподаватели физической культуры проводят беседы в начале каждого семестра, разъясняя план занятий и ту пользу, которые они принесут студентам. К сожалению, эта информация доходит не до каждого, поскольку не все выделяют её в приоритет. Для многих в определённый момент времени лидирующим элементом является не развитие физической культуры и укрепление здоровья, а обучение основным дисциплинам в медицинском университете. Эту проблему можно решить изменением формы подачи материала, заменив принудительную форму с поощрением и наказанием формой игры и своеобразной системой баллов, основанной на наборе определённого количества “очков”, которые могут принести студенту пользу в виде определённого количества легальных пропусков или же наоборот, дополнительных занятий или бесплатного пользования спортивным залом в его свободное время.

Имеются студенты, которые целенаправленно хотят стать крепче и лучше в плане здоровья, однако порой его принудительно заставляют изменять свои приоритеты в пользу основных дисциплин по причине нехватки времени или невозможности быстро усваивать материал, что порождает собой нужду в дополнительном времени для его изучения. Это происходит из-за того, что наша система обучения направлена на большой поток студентов. По этой причине мы не всегда можем уследить за обучением каждого, хотя тут встаёт вопрос: “Нужно ли?”

Обеспечение

Вторым моментом, связанным с нежеланием студентов посещать занятия по физической культуре является обеспечение помещений.

Что нужно для комфортного проведения занятий, чтобы у студентов горели глаза к посещению? По опросам мы выявили следующие моменты:

1. Комфортная раздевалка
2. Новое оборудование для тренажёрных залов
3. Наличие кулеров с водой
4. Отремонтированные помещения

Разумеется, тренажёрный зал “мечты” стоит определённых средств, и мы можем обвинить в завышенных требованиях студентов, однако, если это спровоцирует желание заниматься спортом, на это можно найти средства.

И так, в нынешнем состоянии тренажёрные залы, залы для гимнастических занятий и занятий ОФП большинства учебных заведений находятся не в очень хорошем состоянии. В частности, имеются проблемы с тем, что тренажёрные залы расположены в старых зданиях и на их ремонт у организации просто нет средств. Однако, если задаться целью привести в порядок помещения для занятий, то стабильность посещений учащимися уроков физической культуры возрастёт в среднем на 15-20%.

Пропаганда и желание

Пропаганда за здоровый образ жизни и развитие физического составляющего здоровья студентов - крайне важный фактор, воздействующий на желание. Сейчас всё больше и больше людей заинтересованы в создании здорового тела, благодаря современным течениям моды и не только. Популяризация, на наш взгляд, должна проходить регионально. Она должна быть привязана к аспектам студенческой жизни каждого отдельного университета, затрагивая

больные темы конкретно каждого вуза. Такая пропаганда должна слоганами и возможностями предлагать решение студенческих проблем через физическую культуру. Игра на близких личных моментах должна увеличить эффективность работы физических программ на 10-13% условно.

Использование новых технологий

Также одной из вариаций решения проблемы заинтересованности в физической культуре могут стать фитнес “трекеры”. Мы провели небольшой эксперимент, который заключался в том, что одному субъекту исследование выдаётся заранее настроенный трекер в виде браслета, а второму субъекту даётся программа тренировок в письменной форме. В ходе эксперимента ни один из участников намеренно не побуждался к занятиям физической культурой, но был предоставлен полный и свободный доступ в тренажёрный зал в любое время суток. В зале начали вести письменный учёт тех, кто приходил на собственные тренировки, также фиксировалось время ухода, чтобы проследить количество времени, потраченное на тренировки. По желанию испытуемых их мог курировать личный тренер, который вносил корректировки в программу тренировки. На эксперимент было отведено два месяца для более объективного наблюдения, чтобы дать испытуемым больше возможности посетить тренажёрный зал.

По истечению срока эксперимента, мы собрали данные из письменных источников тренажёрного зала и фитнес браслета первого испытуемого, чтобы сопоставить результаты. Интересным стало, что испытуемый с фитнес трекером посещал занятия на 35% чаще, чем испытуемый без него. К тому же, мы смогли детально проследить физическую активность, благодаря браслету и сделать выводы о физической нагрузке, которую получал первый испытуемый, что

непосредственно объективно нельзя было сделать с испытуемым без браслета.

После беседы с субъектами исследования обнаружился очень интересный момент: субъект с трекером испытывал своеобразный азарт по отношению к тренировкам, поскольку трекер своеобразно отмечал достижения. Ему было интересно увлекаться процессом, что и побуждало его чаще посещать тренировки. Разумеется, в случае второго субъекта исследования, работающего по классической схеме, ничего сверх нормы не было выявлено.

Да, подобный способ достаточно затратен по средствам для учебных организаций, однако если рассмотреть бюджетный и функциональный вариант с учётом оптов закупки, то обеспечения студентов фитнес браслетами может стать вполне реализуемой задачей. К тому же можно будет пересмотреть способы принятия зачётов по физической культуре, с учётом статистики, которую приобретёт студент во время тренировки.

Вывод

Благодаря тому, что программа будет составляться с учётом трудностей студенческой жизни молодого поколения, мы сможем более активно привлекать его к укреплению физического здоровья. Мы сможем минимизировать процент пропусков занятий, что в совокупности даст прирост к общим показателям здоровья среди студенческой молодёжи. Также интерес к молодёжному спорту можно стимулировать применениями новых технологий и следованию современным трендам в физической культуре.

Список литературы:

1. Бердичевский Ю.И. / Особенности ценностных ориентаций спортсменов / Ю.И. Бердичевский, Г.И. Минц // Спорт в современном обществе: сб. Науч. Тр. - М.: ФКис, 1980. - С. 35-34.

2. Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учебное пособие для высшего образования/ Ю.П. Кобяков. - 2-е изд. - 2014 г. - 252 с.

3. Денисенко В.С., Курьсь В.Н., Смышнов К.М., Яцынин А.И. / Физическая подготовка студента учебного заведения сферы физической культуры монография / В.С. Денисенко, В.Н. Курьсь, К.М. Смышнов, А.И. Яцынин // Севастополь: Изд-во СКФУ, 2014. - 163 с. 2014 год.

ГОТОВНОСТЬ К РИСКУ У СПОРТСМЕНОВ

Захарова В.В., ст. преподаватель, Ульяновский государственный технический университет, Ульяновск

Захаров В.П., учитель физической культуры лицея при УлГТУ, Ульяновск

Аннотация. В данной работе выявлена степень готовности студентов к риску. Если необходимо рисковать, нужно минимизировать его последствия. Нужно помнить о возможности управления риском, используя меры, позволяющие прогнозировать последствия. В статье упомянуты факторы риска, которые характерны для всех видов спорта и их нужно использовать в тренировочном и в соревновательном процессе.

Ключевые слова. Предрасположенность к риску, готовность к риску, профессиональные навыки, спортивная психология, факторы риска, управление риском, ситуативность, прагматичность, социальность, ценностность, повышенная склонность к риску.

Происхождение термина "риск" окутано тайной. Есть предположение, что это слово как-то связано с арабской культурой. Также упоминается оно и в средневековых европейских источниках.

Ожегов в своём словаре описывает термин "риск" следующим образом. Это возможная опасность и действие наудачу в надежде на счастливый исход.

В зрелом возрасте люди обычно меньше предрасположены к риску, чем в молодости. Если же речь идёт о людях с профессиональными навыками, то они рискуют намного реже, чем неопытные специалисты. Касательно половой принадлежности, можно наблюдать следующую картину. Например, женщины готовы пойти на риск, но только при определённых условиях, в отличие от мужчин. Говоря о коллективе, в нём готовность к риску зависит от ожиданий, которые возлагаются на него. В данном случае готовность к риску на порядок сильнее, чем, если бы человек был один. Стоит отметить, что готовность рисковать у человека возрастает в разы при наличии некоего внутреннего противоречия. Из всего этого можно сделать следующий вывод. В том случае, если необходимо рисковать, необходимо минимизировать его последствия, и в то же время нужно помнить о нескольких простых правилах, чтобы не рисковать попусту.

Также следует упомянуть о возможности управления риском, то есть использовать меры, которые позволяют в какой-то степени прогнозировать последствия. Стоит помнить о том, что готовность к риску не является какой-то постоянной величиной, и в зависимости от ситуации человек будет рисковать по-разному. Разумеется, возможность риска зависит от различных факторов, будь то описание проблемных ситуаций или же методы формирования проблем.

Во время оценки готовности к риску при принятии решений необходимо считать в качестве исходных данных следующие установки:

- 1) Личные и профессиональные цели;
- 2) Возможные негативные последствия при принятии решения связанного с необходимостью пойти на риск;

3) Степень готовности пойти на риск в зависимости от последствий.

На данный момент в спортивной психологии большое внимание уделяется исследованию деятельности, которая протекает в экстремальных условиях. При таких условиях, человек испытывает серьезные трудности, преодолеть которые очень трудно без значительных волевых усилий.

Стоит также немного сказать о факторах риска, которые характерны для всех видов спорта. К ним относятся:

- существенная разница между возможностями спортсмена и необходимой спортивной техникой;
- недостаточная специальная физическая подготовка;
- игнорирование разминки;
- отсутствие знаний по возможности выполнения самостраховки;
- несоответствие экипировки спортсмена условиям тренировок и спортивных состязаний;
- нарушение самодисциплины и психоэмоциональные проблемы.

Обычно говорят о следующих видах риска, которые возникают во время профессиональной деятельности:

- ситуативный (принятие решения исходя из обстановки);
- прагматический (достижение поставленной цели);
- социальный (используется для получения нового социального статуса);
- ценностный (возможность самореализации).

Было проведено анкетирование студентов-легкоатлетов 3-4 курсов ГФ, МФ, РТФ, ЭФ. При оценивании возможности риска использовался метод-опросник Г. Шуберта, состоящий из 25 вопросов. Оценивались результаты по непрерывной шкале как отклонение от среднего значения. Меньше -30 баллов (слишком осторожны); от -10 до +10 баллов (среднее значение); свыше +20 баллов (склонны к риску).

В анкетировании участвовало 22 студента в возрасте 21-22 лет. Среди них 7 девушек и 15 юношей.

Исходя из результатов проведенного анкетирования, стало ясно, что повышенная склонность к риску у студентов-легкоатлетов составляет всего 4,5 %, а остальные 95,5 % имеют среднюю степень готовности к риску.

Полученные результаты помогают использовать показатели психологических особенностей склонности к риску во время отбора студентов, в процессе привыкания к нагрузкам, подготовки к соревновательным состязаниям с целью выявления психической устойчивости.

НАУЧНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Ильин С. Н., старший преподаватель

Ишмухаметова Н. Ф., старший преподаватель

Казанский государственный институт культуры

Казанский государственный архитектурно-строительный университет

Казань, Россия

Аннотация. Улучшение качества отслеживания процесса тренировки является насущной проблемой, и для любителей спорта различных возрастных групп, и для профессиональных спортсменов сборных страны. Особенность управления спортивной тренировки, ее эффективность может рассматриваться как реализация потенциальных возможностей спортсменов для достижения определенных целей. Осуществление способов управления тренировкой с применением компьютерных программ оказалась крайне успешной. В данной статье мы рассмотрим, какие инновации помогли дальше развиваться сфере спорта и спортивных тренировок.

Ключевые слова: спорт, инновации, технологии, тренировки, оптимизация, подготовка, восстановление, адаптация, средства восстановления.

Актуальность. Современный мир напрямую оказывает влияние на развитие спорта и спортивных технологий. По мере развития общества физическая активность и спорт все больше проникают во все сферы жизни людей, становясь важной и неотъемлемой частью мира. Профессиональный спорт также быстро развивался в последние несколько лет, со временем становясь отдельной сферой деятельности. Спортивная наука, в последнее время все больше становится самостоятельной научной дисциплиной, в которую вовлекаются специалисты самых разных специальностей. Для исследования и анализа действий спортсмена применяют новейшие достижения науки от микроэлектроники до молекулярной биологии. Явным итогом прогресса науки являются изменения в спортивном оборудовании и достижение высочайших результатов, о которых нельзя было и мечтать. Наибольшую эффективность от тренировочного процесса можно получить путем объединения многих знаний, полученных специалистами сферы спорта. Сложность в создании концепции индивидуальной тренировки на данный момент состоит в отсутствии ясной модели, объединяющей различные достижения в разных сферах научной деятельности. Спортсмены и тренеры вынуждены работать в ситуации постоянных нововведений и инноваций. Инновации, которыми может воспользоваться тренер, разнообразны: новые методики спортивной тренировки, деловые игры, проблемное обучение, диалоговое преподавание. Повышение интеллектуального уровня тренеров, методистов и всех специалистов, работающих в сфере профессионального спорта, является первоочередной задачей всех ведущих спортивных стран.

Цель исследования. Целью моего исследования является изучение технологий тренировки. Их эффективности и необходимости.

Спорт в современном мире сложно представить без научных исследований и внедрения современных средств, методов, организации и управления процессом спортивной тренировки. Как известно, победа спортсменов и сборных напрямую зависит от обоснованной организации подготовки, новых интересных решений, внедрения в практику достижений спортивной науки и смежных дисциплин (в основном, медико-биологических), технических разработок тренажеров, спортивного оборудования и снаряжения. В становлении спорта как науки непосредственно принимают участие специалисты различного профиля:

- преподаватели
- специалисты по психологии
- психиатры
- врачи спортивной медицины
- биохимики
- физиологи
- диетологи
- гигиенисты
- инженеры
- математики
- физики
- строители

Научное обеспечение тренировочных и соревновательных процессов имеет следующие направления:

Улучшение организационных основ подготовки.

Задачи: улучшение организационной структуры в программах педагогики физического воспитания и спорта; структура проведения судейства на соревнованиях; разработка критериев оценки эффективности подготовки на всевозможных этапах; улучшение рациона и распорядка

спортсменов; изучение наилучших вариантов сочетания всех типов тренировок.

Улучшение материально-технического обеспечения.

Задачи: разработка и внедрение в практику спортивного инвентаря, тренажеров, специального оборудования, устройств и аппаратов, спортивной одежды, спортивных сооружений, трасс и покрытий, спортивного инвентаря.

Улучшение планирования всевозможных структурных единиц тренировочного процесса: в отдельных тренировках, этапах многолетнего планирования. Выделяют главные факторы, на которые обращают внимание:

- 1) обеспечение наилучших условий протекания адаптационных процессов в организме;
- 2) выполнение больших объемов работы при ее высоких качественных характеристиках;
- 3) оптимизацию процессов восстановления после тренировочных и соревновательных нагрузок;
- 4) соответствие различных элементов тренировочного процесса многолетней и годичной подготовки с индивидуальными, возрастными и половыми особенностями организма спортсмена.

Исследования спортивных достижений, выступления отдельных спортсменов и команд. Мониторинг состояния спортивной тренировки в мире, анализ средств и методов подготовки, новых тактических приемов и особенностей подготовленности спортсменов мировой элиты. Научный прогноз результатов на предстоящих чемпионатах и Олимпийских играх. Анализ структуры подготовленности спортсменов различного уровня и разработка современных приемов спортивного планирования.

Диагностика и моделирование подготовленности и соревновательной работы, разработка рекомендаций по персональной ориентации и коррекции тренировочного процесса.

Оптимизация планирования соревновательной деятельности:

а) определение правильного количества соревнований и стартов, соотношение различного уровня соревнований для конкретного спортсмена;

б) изучение оптимальной структуры соревновательной деятельности;

в) изучение схемы соревновательной деятельности предполагаемых соперников в главных соревнованиях;

г) разработка моделей соревновательной деятельности спортсменов и команд с учетом наиболее эффективных способов ведения соревновательной борьбы.

Спорт и все что с ним связано – тема, которая изучалась давно и детально. Казалось бы, здесь не может быть ничего нового, многое изучено уже давно. Но, не смотря на это, спорт совершенствуется вместе с жизнью, человеком и технологиями. Новейшие методы и подходы спортивных тренировок привлекают для изучения не только тренеров, но и ученых, а так же самих тренируемых, то есть спортсменов.

Целью любой спортивной тренировки является: осуществление максимального уровня тренировки и высочайших результатов соревнований. Очевидно что, всегда нужно принимать во внимание специфику вида спорта и условия всех обстоятельств.

Цели спортивных тренировок весьма разнообразны, представляю некоторые из них:

- достижение необходимых волевых и моральных качеств для дальнейших занятий и соревнований;

- освоение главных навыков: тактики и техники конкретного вида спорта; развитие двигательных и функциональных возможностей организма спортсмена, которые несут максимальную нагрузку в выбранном виде спорта;

- развитие психической подготовки до заданного необходимого уровня; освоение теории и практики по виду спорта;

- общее совершенствование и подготовка спортсмена к соревнованиям. Подготовка спортсмена такими задачами вовсе не ограничивается.

Существуют главные направления, у каждого из них вполне самостоятельные характеристики.

Совершенствование техники предусматривает формирование у тренируемого необходимого понимания и конкретных представлений о спортивной технике и навыках. Овладеть новыми приемами, увеличить арсенал технических навыков и двигательных параметров, обеспечить функциональные возможности, сделать технику спортсмена устойчивой к разного рода отвлекающим факторам – все это входит в «техническое» направление спортивной подготовки.

Тактическое направление подразумевает под собой серьезную подготовку к предстоящим соревнованиям: анализ навыков соперников и разработку тактики поведения на соревновании. В этом направлении часто применяют моделирование будущих событий с отработкой тактических схем и выбором наилучших вариантов в той или иной ситуации.

Физическая подготовка – это повышение уровня двигательных качеств и повышение физического состояния спортсмена. Сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация движений и постоянное их совершенствование – вот перечень задач «физического» раздела.

Одно из наиболее важных направлений – психологическая подготовка. Одно только то, что без должной психологической подготовки все другие составляющие тренировки могут уйти в полный ноль, делает психологический модуль абсолютно необходимым. Прежде всего, это способность управлять своим настроением и общим состоянием во время состязаний.

Интегральная подготовка включает в себя все полученные навыки, умения, знания и опыт, которые связаны в единое целое.

Деление спортивной подготовки на такие направления довольно условно. Но оно может помочь систематизировать понятие спортивного

мастерства, определять средства и методы спортивных тренировок. Позволяет вести эффективный контроль процесса развития спортсмена.

Классификация методов спортивной тренировки

Серьезные методы тренировок подразумевают планирование и детализированную программу упражнений. Методы по своей сути определяют стиль и манеру проведения подготовки и могут быть разделены на две большие группы: общепедагогические и спортивные. Общепедагогические методы спортивной тренировки также включают в себя три подвида:

- **Словесные методы.**

Важный и значимый метод. С нужными словами тренера мало что может сравниться. Это может быть объяснение подопечному формата, цели и задач тренировки. Обсуждение и совместный анализ результатов и ошибок – лучший способ мотивации спортсмена для упорной работы. Партнерские взаимоотношения между тренером и спортсменом – самый оптимальный формат коммуникаций во время спортивных тренировок.

- **Наглядные методы**

Визуальная поддержка для подготовки спортсмена также важна. Это не только просмотр роликов «как необходимо» или наглядный показ техники выполнения какого-либо упражнения. Это и съемки самих упражнений с последующим разбором ошибок и методов их исправления.

- **Сенсорно-коррекционные методы**

Это специальные способы использования спортсменом комплекса чувств и эмоций: образного мышления, внутренней речи, двигательных ощущений для воздействия на общее состояние и готовность организма к тренировке или соревнованию. Если коротко, то такая подготовка больше похожа на психологическую самоподготовку.

Спортивные методы

Большое количество упражнений являются строго регламентированными. Они применяются в разнообразных схемах, но

строго регламентированы по своим характеристикам и назначению. Их также можно разделить на две группы:

- направленные на освоение спортивной техники;
- направленные на развитие двигательных качеств.

Данные методы постоянно идут в паре, они тесно взаимосвязаны. Более того, эффективное выполнение задач спортивной тренировки будет возможным только при использовании методов из обеих групп.

Методы освоения спортивной техники

Чаще всего это разделение сложного упражнения на простые составные элементы, чтобы хорошо проработать их в дальнейшем. В фитнесе и бодибилдинге применяется довольно редко, это больше метод профессионального спорта: освоение упражнения в целом и по частям. Здесь применяются имитационные и подводящие упражнения. Пример подводящей тренировки – бег с высоким подниманием бедра или бег прыжками для легкоатлетов. Это делается для подготовки к бегу и улучшению его элементов – хорошему отталкиванию, например. В имитационной тренировке освоение основных движений специально облегчается. Чаще всего это работа на тренажерах самого разного вида и назначений. Пример - отработка pedalных движений на велотренажере для велосипедистов.

- Игровой метод

Способ развития спортивных навыков для игры, который необычайно распространен во многих видах спорта: даже тяжелоатлеты играют в игры перед соревнованиями. Прежде всего это помогает повысить позитивные эмоции в сложной обстановке и постоянно меняющейся ситуации. Это требует решения тактических и психологических задач по ходу игры. Инициативность, смелость, самостоятельность решений – качества, которые необходимы каждому спортсмену. Таким образом, игровые тренировки способствуют всестороннему развитию спортсмена. Также следует взять во внимание тот факт переключения на другой вид активности, что полезно в качестве

восстановления и адаптации или поддержки уровня физической подготовленности.

- Соревновательный метод

Это своего рода модель соревновательной атмосферы, которая расценивается как один из самых подходящих способов повышения результативности тренировки. Соревновательный компонент может быть усложнен либо наоборот, проводиться в более легких условиях. Главное – всестороннее развитие подготовки спортсмена. В модельных соревнованиях у спортсмена стимулируется и проявляется максимальный уровень физических и двигательных способностей. Более того, данный уровень выявляется именно на таких тренировках. Здесь же оценивается способность спортсмена к максимальной нагрузке. В таких условиях волевые качества воспитываются самым эффективным образом.

Заключение. Исходя из вышеизложенного, можно сделать вывод о том, что способы спортивных тренировок нового поколения различаются собственной технологичностью, многообразием и четкой тенденцией. Большой спорт многое позаимствовал из бизнеса и науки: современные тренеры знают и умеют все - от разработки корпоративной этики до формирования стратегического плана. Задачи, средства и методы спортивной тренировки часто сравнивают с бизнес-процессами, и это верно. Прежде всего, это критерии оценки успеха работы в ясном измерении – секундах, метрах, килограммах и количестве забитых голов. Эти единицы измерения успеха отлично укладываются в концепцию KPIs – ключевых показателей результативности. А практические методы спортивной тренировки очень близки с видом и описанием ключевых показателей. Налицо взаимовыгодный обмен опытом и практикой.

Список литературы:

1. Бальсевич В.К. “Перспектива развития общей теории и технологии спортивной подготовки и физического воспитания” - 1999, № 4, с. 21-25.

2. Журавлева А.И. “Спортивная медицина и лечебная физкультура.” - М.: Медицина, 1999. - 266 с.

3. Кузин В.В., Лаптев А.П. “Система восстановления и повышения спортивной работоспособности.” – М. 1999. - 31 с.

4. Лаптев А.П. “О системе гигиенического обеспечения спортивной подготовки” - Теор. и практ. физ. культ. 1975, с. 71-73

5. Ильин С. Н. Статья "Инновации в сфере физической культуры и спорта" в сборнике "Современные проблемы физического воспитания и безопасности жизнедеятельности в системе образования" 2019 С. 80-82

6. Мугатарова Э. Р., Ишмухаметова Н. Ф. Статья "Нетрадиционные оздоровительные технологии как средство снятия нервно-эмоционального напряжения студентов" в сборнике "Двигательная активность учащейся молодежи в современном образовательном пространстве. 2015. С. 136-138

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА

Ильин С. Н., старший преподаватель

Ишмухаметова Н. Ф., старший преподаватель

Казанский государственный институт культуры

Казанский государственный архитектурно-строительный университет

Казань, Россия

Аннотация. Содержание работы соответствует цели образования, предполагающую личностное развитие учащегося в процессе обучения. Выявление проблем и перспектив развития спорта среди студентов.

Ключевые слова: студенческий спорт, спорт, проблемы, перспективы, популяризация спорта, перспективы развития спорта, проблемы развития спорта.

В современных учебных заведениях одной из приоритетных задач на сегодняшний день является поддержание и развитие спортивных навыков

у их учащихся. Одной из задач ректора является контроль за тем, как в учебном заведении организовываются спортивно-массовые мероприятия и наблюдение за состоянием здоровья учащихся. Ответственными за выполнение этих задач являются администрация, кафедра физического воспитания и общественные организации ВУЗа. Они должны организовывать и проводить соответствующие учебному плану учебно-воспитательные мероприятия по физическому воспитанию студентов. Кафедра физического воспитания, спортивные клубы и общественные организации ВУЗа должны проводить спортивную и физкультурно-оздоровительную работу со студентами.

Целью данной работы является определение проблем и перспектив развития студенческого спорта в РФ.

Для того, чтобы определить проблемы и перспективы развития спорта среди студентов в РФ и Казани, составить рекомендации, которые необходимы для успешного выполнения поставленных перед нами целей и задач, нужно выявить основные законодательные и организационные проблемы в развитии спорта среди студентов, возможные перспективы и выгоды для студентов и ВУЗов при успешном развитии спорта среди студентов.

Существует несколько основных проблем, таких как:

- а) ухудшение здоровья населения страны;
- б) ухудшение физической подготовки населения страны;
- в) отсутствие необходимой эффективной системы детско-юношеского спорта;
- г) отставание от ведущих стран в научно-техническом оснащении и усилении конкуренции среди них.

На сегодняшний день в Российской Федерации развитие спорта совершается в соответствии с федеральными и региональными нормативно-правовыми актами, разработанными ответственными за это

министерствами. Определением понятия «студенческая спортивная лига» является «некоммерческая организация, создаваемая с целью содействия популяризации студенческого спорта и развития одного или нескольких видов спорта», и «организации и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий со студентами» в соответствии с законом от 3 декабря 2011 г. № 384-ФЗ.

Зададим себе вопрос: «Достаточно ли студенческой спортивной лиге быть некоммерческой организацией?». Давайте обратим внимание на поставленный вопрос и ответим на него.

С уверенностью можно сказать, что если Государство хочет получить активное развитие спорта среди студентов, то студенческим спортивным лигам недостаточно быть просто некоммерческими организациями. Статус спортивного клуба как юридического лица дает возможность расширить границы студенческого управления и дает возможность у студентов общекультурные и профессиональные компетенции в сфере физической культуры и спорта. Таким образом, это выявит одновременно 2 проблемы развития студенческого спорта в РФ. Первая - непроработанная система законодательной базы, вторая - недостаточное финансирование развития спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности ВУЗов.

Развитие студенческого спорта, его важность и необходимость нужно рассматривать с точки зрения социальной значимости, а не финансовых возможностей инвесторов. Его концепция, которая существует в РФ, ставит одной из важных целей увеличение популярности здорового образа жизни среди молодежи. Ведь именно в возрасте 16-25 лет осуществляется личностное развитие у юношей и девушек. Из этого следует, что, как социальное явление, спорт важен и необходим. Однако при составлении учебного плана стоит учесть «многогранную направленность» развития спорта среди студентов, и спорт должен быть

совмещен с учебными процессами. Ведь студентам нелегко спланировать свой график так, чтобы спорт и учеба не мешали друг другу, несмотря на увеличивающееся число студенческих лиг, проектов и взаимодействий университетов с профессиональными спортивными командами.

Много ВУЗов в нашей стране страдают от нехватки спортивной инфраструктуры: залы, бассейны, стадионы, площадки. Однако в некоторых учебных заведениях организация спортивной деятельности была неплоха, но в большинстве случаев это маленький процент от всех учебных заведений страны. К тому же только хорошо обеспеченные учебные заведения могут позволить себе хорошую спортивную инфраструктуру.

А почему ВУЗы должны финансировать спортивную деятельность, ведь основной и главной задачей ВУЗа является подготовка квалифицированных специалистов, а не профессиональных спортсменов? Как говорил исполнительный директор ассоциации студенческого баскетбола Сергей Крюков, внесший огромный вклад в развитие спорта среди студентов: «Спорт — это не только явление физической активности, это значительно больше! Имидж вуза! Одна из лучших пиар технологий! Помимо имиджа, университет создает вузовскую культуру, а далее именно эти ребята будут ассоциироваться с символом вуза и продвигать локальный патриотизм. Развитие спорта показывает разностороннюю направленность деятельности университета и повышает его социальный статус. Это означает, что университет тратит средства на развитие личностных качеств студентов, популяризацию здорового образа жизни среди молодежи. Это повышает конкурентоспособность университета в привлечении студентов, как в пределах России, так и за ее рубежом. Ну и скажу тривиальную вещь – это пропаганда здорового образа жизни».

С этими словами сложно не согласиться. Ведь развитый студенческий спорт может, например, помочь не только ВУЗу, но и

государству повысить репутацию среди других стран и усилить влияние на международной арене.

Среди абитуриентов ВУЗы, у которых есть развитый спортивный клуб, могут вызывать больший интерес для поступления. К тому же такие ВУЗы могут иметь больший рейтинг, чем у других высших учебных заведений

Так же спорт одно из самых популярных зрелищных массовых мероприятий, которые пользуются большим успехом, а не только способ реализации спортсменов. Студенческий спорт может набрать довольно многочисленную аудиторию.

Поведя анкетирование среди учащихся, мы проанализировали отношение студентов к спорту и выяснили, что:

А) студенты, имеющие желание заниматься спортом, получают от этого положительные эмоции и не хотели бы прекращать занятия спортом;

Б) студенты, имеющие желание заниматься спортом, не могут им заниматься по причине нехватки времени;

В) студентам скучно заниматься спортом: не приносит удовольствия, лень.

Можно отметить ещё раз, что учебная программа не рассчитана на совместимые с учебной занятиями спортом. К тому же часто преподаватели говорят, что место, где учатся студенты, это высшее учебное заведение, где студенты получают знания, и в нем не место занятиям спортом. Также нередко, вместо того чтобы идти навстречу студентам, занимающимся спортом, наоборот относятся к ним предвзято.

Исходя из вышеизложенного, можно сделать вывод о том, что проблемы, которые связаны с развитием студенческого спорта в РФ, необходимо преодолевать. К тому же важно учесть важный факт: студенческий спорт – это продукт, имеющий возможность заинтересовать большую аудиторию - от обычного зрителя до бренда магазина одежды.

Студенческий спорт имеет высокий потенциал к большому спросу, массу возможностей и многочисленные перспективы в развитии для студентов-спортсменов и ВУЗа в целом. И если в РФ и в Казани в развитии спорта среди студентов и молодежи видно положительную динамику, то исследование показывает, что студенческий спорт сталкивается с рядом проблем. Но планомерное их решение может позволить ему выйти на высокий конкурентоспособный мировой уровень.

Список литературы:

1. Корчагина Е.В., Варнаев А.В. Олимпийские игры как инструмент формирования имиджа страны // Журнал социологии и социальной антропологии. 2013. № 5 (70). С. 189-202.

2. Ильин С. Н. Статья "Инновации в сфере физической культуры и спорта" в сборнике "Современные проблемы физического воспитания и безопасности жизнедеятельности в системе образования" 2019 С. 80-82

3. Мугатарова Э. Р., Ишмухаметова Н. Ф. Статья "Нетрадиционные оздоровительные технологии как средство снятия нервно-эмоционального напряжения студентов" в сборнике "Двигательная активность учащейся молодежи в современном образовательном пространстве. 2015. С. 136-138

РОЛЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ МЛАДШИХ КУРСОВ К ВУЗОВСКОЙ СИСТЕМЕ ОБУЧЕНИЯ

**Кальбердин И.С. преподаватель, Денисова В.А. ст. преподаватель.
Самарский национальный исследовательский университет имени
академика С.П. Королева, г. Самара, Россия**

Аннотация. В статье рассматриваются влияние физической культуры на здоровье и особенности адаптации организма студентов младших курсов к вузовской системе обучения. С помощью комплекса

антропометрических, психофизиологических и других методик изучается взаимосвязь между статусом физического здоровья и особенностями адаптации студентов к вузовской системе обучения.

Ключевые слова: адаптация, психоэмоциональный стресс, морфофункциональные показатели, показатели здоровья, студенты младших курсов.

Студенческий возраст жизни человека, как правило, совпадает с периодом интенсивного биологического, физиологического и социально-психологического развития организма. Современная студенческая молодежь сталкивается с возросшим воздействием учебной нагрузки, роста объема и содержания образования, на фоне ряда неблагоприятных факторов (гиподинамии, ухудшения показателей физического здоровья [1]). Все это отрицательно сказывается на состоянии здоровья студентов, особенно у первокурсников, которые адаптируются к новым условиям вузовского обучения. Несмотря на наличие данных о социальной адаптации студентов-первокурсников [3][4], остаются малоизученными механизмы и роль физической культуры в процессе адаптации студентов младших курсов к обучению в вузе.

Целью данной статьи стало изучение роли занятий физической культурой в адаптации студентов младших курсов к вузовской системе обучения.

Исследования проводились в течение 2018-19 годов. Двухгодичное наблюдение велось на репрезентативной выборке студентов младших курсов Самарского университета. Выборка исследования в группе составила 29 человек. Для проведения исследования была составлена комплексная методика исследования адаптационных механизмов, отражающих восстановительные возможности организма и его устойчивости к стрессам. Все респонденты подвергались измерению морфофункциональных показателей с подбором системы тестов. Для

определения морфологического статуса применялись методики на основе антропологических измерений длины, массы тела, обхвата грудной клетки (ОГК). На основе основных антропологических показателей определялся уровень физического развития с вычислением индекса массы и показателя крепости. Оценка адаптивных возможностей организма строилась на измерении функциональных показателей студентов (пульсометрии, динамики АД, метода функциональных проб). Далее рассчитывались показатели степени напряжения симпатического, парасимпатического и центрального компонентов деятельности сердца на расчете вегетативного индекса Кердо. Для сбора информации о психоэмоциональной сфере студентов использовались валидные методики (стандартизированный тест М.Люшера [5]), а также обрабатывались результаты анкетирования.

Двухгодичное наблюдение за студентами младших курсов выявило, что адаптационный период студентов-первокурсников не всегда протекал успешно, и часто сопровождался состояниями психоэмоционального стресса. Это часто приводит к значительным патологическим сдвигам со стороны жизнеобеспечивающих процессов [2]. Основной системой, лимитирующей адаптационные возможности человека, является сердечно-сосудистая система, так как именно она, в первую очередь, обеспечивает стрессоустойчивость организма. Психоэмоциональный стресс формирует специфические сдвиги кардиоритма, значимыми его признаками являются преобладание симпатического контроля вегетативной нервной системы и повышением значения индекса напряжения Баевского, что позволило нам выделить три вида вегетативной регуляции у участников эксперимента: симпатотонию, нормотонию и ваготонию [2].

Результаты наблюдения показали, что специфика вузовского обучения представляет для бывших школьников определенную сложность, и больше половины студентов-первокурсников испытывали затруднения, связанные с адаптацией. На вопрос «Сколько времени в режиме дня Вы

отводите занятиям физической культурой?» большинство студентов (56 %) ответили, что им достаточно нагрузок на уроках физической культуры. Педагогам кафедр физического воспитания необходимо донести до студентов, что на занятиях физической культуры в течение учебной недели объем двигательной активности не превышает 10-20 % от необходимой организму для хорошего самочувствия. Большая доля дефицита двигательной активности может компенсироваться только в том случае, если студент вовлекается к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом путем формирования у себя устойчивой привычки физического совершенствования и самовоспитания.

На вопрос «Занимаетесь ли вы ФКиС дополнительно к занятиям по физической культуре в вузе?» утвердительно ответили лишь 44 % опрошенных студентов, основной причиной отрицательных ответов чаще всего отмечались: отсутствие свободного времени из-за учебной нагрузки в вузе, отсутствие мотивации и собственная лень.

Обработав экспериментальные результаты и данные опросов, всех студентов-первокурсников отнесли в три группы по интегральному показателю адаптированности (рис.1).

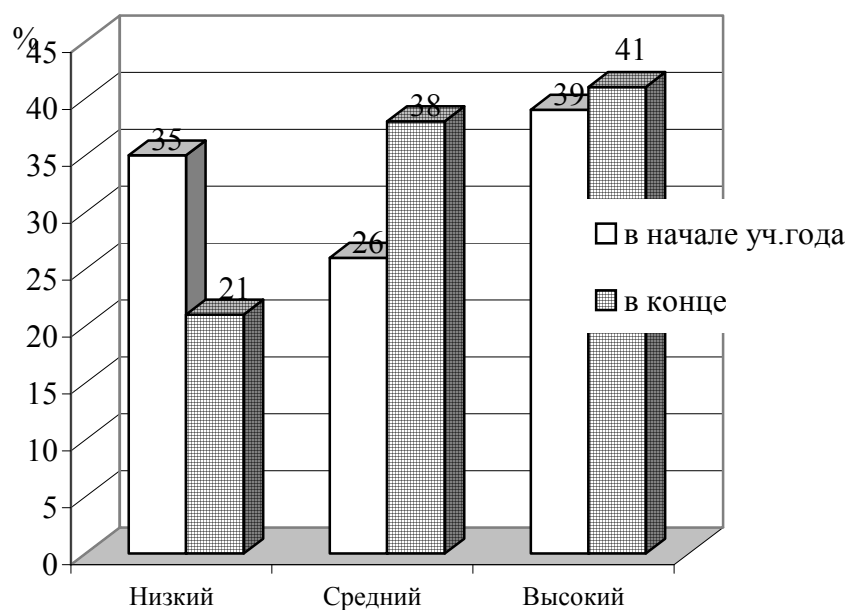


Рис.1. Распределение студентов-первокурсников (в %) по показателю адаптации в течение учебного года

Далее нами выявлялась корреляция между рядом показателей: 1) изменение адаптивных возможностей организма; 2) распределение студентов по уровню физического развития от низкого к высокому; 3) расчеты вегетативного индекса Кердо от симпатоника к нормотонику и веготонику в сопоставлении с динамикой ЧСС, артериального давления и восстановления сердечной мышцы по пробе Руфье. Адаптация первокурсников к вузовской системе образования сопровождалась высоким уровнем протекания стресса. У большей части обследованных (51,7%) в первом семестре отмечены выраженные признаки стрессовых состояний, достигающие своего максимального апогея в первый предэкзаменационный период, когда показатели психоэмоционального напряжения возрастали в 1,5-2 раза.

У студентов второго года обучения трудности в учебе в основном не связаны с необходимостью адаптации. Обнаружена тесная прямая корреляция адаптационных возможностей первокурсников с их уровнем

физического развития ($r=0.71$): чем выше уровень физического развития и здоровья, тем успешней привыкают к требованиям вузовского образования. Нами определена взаимосвязь между адаптационными возможностями первокурсников и проявлениями стресса на основе выбора предпочтительных цветов по методике М. Люшера. В ходе эксперимента выявлена значительная специфика реагирования на стрессовую ситуацию лиц с различным вегетотипом. В группе наблюдения студентов с высоким уровнем адаптации к вузовским требованиям чаще всего встречались норматоники и вегатоники. При сохранении общей направленности динамики показателей кардиоритма лучше адаптированными в условиях вузовского обучения оказывалась сердечная деятельность представителей ваготонического типа студентов.

В группе с высоким уровнем адаптации обнаружены достоверные коррелятивные связи ($r=0.65$) между нормальным показателем восстановления работоспособности сердца по пробе Руфье и адекватной динамикой артериального давления на нагрузки в зависимости от ее интенсивности. Ко второму курсу студенты с высоким уровнем адаптации отличались хорошим уровнем физического развития, поэтому с удовольствием посещали занятия физической культурой, дополнительно занимались в спортивных секциях, придерживались установок на здоровый образ жизни.

Студенты с низким уровнем адаптации чаще пропускали занятия по физической культуре, были в большей степени приобщены к вредным привычкам, а также почти все свободное время уделяли учебе, сидя за компьютером или за учебниками, т.е. больше времени вели малоподвижный образ жизни. Часто студенты этой группы становились злостными «прогульщиками» занятий по физической культуре, объясняя это плотной «занятостью» самостоятельной учебой. В конце второго года обучения именно в этой группе наблюдалась выраженная тенденция ухудшения физического здоровья.

Таким образом, обнаружена тесная корреляция между уровнем физического здоровья и адаптацией студентов младших курсов в течение всего периода наблюдения. Но с возрастом интерес к занятиям по физической культуре снижается и намечается тенденция уклонения от занятий по физической культуре, как правило, наиболее выраженная в группе с низким статусом физического здоровья.

Наше исследование подтверждает необходимость оказания педагогической помощи в адаптации студентов первого и второго года обучения к условиям вузовского обучения, в противном случае риск истощения адаптационных резервов организма возрастает. Преподавателям физической культуры следует тщательно разрабатывать свои занятия, вводя в их содержание учебный материал, позволяющий студентам младших курсов успешней адаптироваться к условиям обучения в вузе. Этот процесс может обеспечиваться как групповыми методами, так и в форме индивидуальных консультаций, при сформированности соответствующих компетенций у преподавателей.

Таким образом, можно сделать логичное обобщение, что систематические занятия физической культурой определяют не только качественное изменение отношения студентов к своему здоровью, через формирование установок на здоровый образ жизни, но и задают оптимальный уровень активации реакции организма на учебные нагрузки вузовского обучения.

Не следует забывать, что в студенческом возрасте происходит окончательное формирование стиля жизни, который является итогом, в том числе и учебы в вузе. Сформированная мотивация к физической культуре не только побуждает студентов младших курсов самостоятельно заниматься физической культурой и спортом, но и позволяет студентам в дальнейшем смоделировать оптимальную физическую активность, которая

будет хорошую работоспособность в учебной деятельности, но и будет актуальной и в дальнейшей профессиональной и личной взрослой жизни.

Список литературы:

1. Алешина, Ю.А. Особенности адаптации студентов-первокурсников к вузовской системе обучения среднего и высшего уровней профессионального образования Современные педагогические и информационные технологии в образовании и медицине [Текст] / Ю.А. Алешина, Л.Н.Самыкина.– Самара, 2015. – С.266-269.

2. Баевский, Р.М. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний [Текст] /Р.М.Баевский, А.П. Берсенева. – М.: Медицина, 1997. –С. 265.

3. Закиров, Т.Р. Современные проблемы физического воспитания в технических вузах [Текст] /Т.Р.Закиров //Вестник Казанского технолог.универс., 2007. – С.280-282.

4. Кальбердин, И.С. Роль занятий физической культурой в оптимизации адаптационных механизмов организма студентов-первокурсников к вузовской системе обучения // Актуальные проблемы физического воспитания и спорта в вузе//Материалы Всероссийской научно-методической конференции Российский государственный университет нефти и газа (национальный исследовательский университет) имени И.М. Губкина 30 января – 1 февраля 2019 года. – М., 2019. – С.250-252.

5. Лидак, Л.В. Детерминанты успешной адаптации первокурсников к современной образовательной ситуации вуза// Прикладная психология и психоанализ [Электронный ресурс]/ Л.В.Лидак, Л.А.Антипова// Режим доступа: <http://www.ppip.idnk.ru/index.php>

6. Люшер, М. Цвет вашего характера [Текст] /М.Люшер. – М., 1996. – 400с.

«ВЕЛИКИЕ» СЕМИДЕСЯТЫЕ В МИРОВОМ СПОРТЕ: ПРОТИВОСТОЯНИЕ США И СССР

Камалова Р.Ш., кандидат философских наук, доцент

Кондратьев В.Д. , студент 1 курса радиотехнического факультета

УлГТУ, Ульяновск, Россия

Аннотация. Эта статья посвящена анализу международных спортивных соревнований 1972 года, влиянию достижений советских спортсменов на формирование чувства патриотизма у граждан СССР.

Ключевые слова: спорт, патриотизм, Советский Союз, хоккей, баскетбол, олимпиада.

С самых древних времён спорт способствовал физическому и интеллектуальному развитию. Спортсмены совершенствовали свои навыки и умения, для того чтобы они смогли опередить своих соперников. Для выявления лучших атлетов проводились олимпийские игры. Первые Олимпийские игры современности проходили с 6 по 15 апреля в Афинах в 1896 году. Российские спортсмены также собирались там принять участие, но из-за нехватки средств не смогли туда попасть [1; 3].

Шли годы, список олимпийских видов спорта пополнялся всё новыми видами спортивных состязаний. Так, соревнования по баскетболу впервые появились на Олимпийских играх в 1936 году в Берлине. В период с 1936 по 1968 года чемпионами становились исключительно спортсмены из США, но в 1972 году «титаны баскетбола» были повержены командой СССР. На протяжении всего турнира страна следила за нашей сборной. В тяжелейшем поединке, после неразберихи у судейского столика в концовке матча, советская команда баскетболистов победила. Они совершили настоящий подвиг. Вдохновленные победой по всей стране множество мальчишек и девчонок начали просить у своих родителей

отдать их в баскетбольные школы. Тогда ещё не шла речь о больших контрактах, деньгах и множестве других привилегий, которые есть у нынешних представителей спорта. Дети желали защищать флаг своей страны, родины. Это и есть то самое искреннее чувство. Ведь, патриотизм - это любовь к отечеству, преданность ему, стремление своими действиями служить его интересам [2; 4].

В том же 1972 году состоялась хоккейная «суперсерия» между СССР и Канадой. Если говорить о команде с северного материка, то они просто не признавали европейский хоккей, в котором доминировала советская команда. На протяжении всей истории соперничество этих стран на политическом уровне было самое острое. Канадские спортсмены бойкотировали чемпионаты мира, потому как считали себя самыми лучшими. Так, на политическом уровне было решено провести серию матчей между этими командами. В них никто не верил. Один журналист пообещал съесть свою статью, если эта команда «любителей» победит хоть в одном матче, и он сдержал своё слово. Канада всё же победила, но сборная СССР показала достойный результат. При этом, как отмечает в своих воспоминаниях заслуженный врач Российской Федерации, полковник медицинской службы в отставке Олег Белаковский, канадцы в той игре грязно и неспортивно играли против Харламова: «Казалось бы, незаметный тычок клюшкой, и у Харламова разбита переносица. Мне с трудом удаётся остановить у него кровь. Удар в переносицу — штука очень болезненная, но сейчас не до боли, и Валерий снова рвётся на лёд. Канадцы ставят перед собой задачу — сломить этого упрямца, сломить любой ценой. И тут же на глазах у тысяч возмущённых зрителей происходит нечто отвратительное: Рик Лэй, канадский защитник, настигает Валерия и бьёт кулаком в лицо ни с того ни с сего, бьёт кулаком в переносицу. Удар Лэя служит сигналом, и начинается настоящее побоище. Больше всего достаётся Харламову, Якушеву, Мальцеву,

Васильеву, Лутченко. Все они серьёзно травмированы. Я едва успеваю перевязывать, подмазывать, подклеивать. Едва успеваю потому, что ребята буквально рвутся в бой. Рвутся, несмотря на опасность новых столкновений. Это было поистине великое противостояние» [5].

Чувство патриотизма нельзя вызвать по щелчку пальцев. В то время каждый человек страны верил в победу своей Родины, хотел представлять нашу страну на соревнованиях. Благодаря подвигам спортсменов в людях крепло чувство патриотизма. Многие атлеты того времени стали кумирами для нашей страны. Ведь они сражались за свою любимую страну, ради которой каждый готов был истязать свой организм, но отстаять честь своей Родины [6].

Список литературы:

1. endic.ru – Словарь [Электронный ресурс] URL: <http://endic.ru/ozhegov/Patriotizm-22142.html> (Дата обращения 02.04.2019)
2. olimp-history.ru – История Олимпийских игр [Электронный ресурс] URL: <http://olimp-history.ru/node/1> (Дата обращения 02.04.2019)
3. olympiady.ru - История Олимпийских игр [Электронный ресурс] URL: http://www.olympiady.ru/cgiin/olgames/games.cgi?event=sports&sport_id=3 (Дата обращения 02.04.2019)
4. rsport.ria.ru – Спортивные новости [Электронный ресурс] URL: <https://rsport.ria.ru/20120902/614275473.html> (Дата обращения 02.04.2019)
5. libking.ru – Электронная библиотека [Электронный ресурс] URL: <https://libking.ru/books/home-/home-sport/569203-2-ilya-melnikov-harlamov-tretyak-grettski-troe-velikih-hokkeistov-mira.html#book> (Дата обращения 02.04.2019)
6. Камалова Р.Ш. Спорт как отражение международной политики в современном мире // Социально-педагогические аспекты физического воспитания молодежи. [Электронный ресурс] URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=36557436> (Дата обращения 05.04.2019)

ПРОБЛЕМА В СПОРТЕ: ИСТОРИЧЕСКИЙ ЭКСКУРС И ВОЗМОЖНЫЕ ПУТИ РЕШЕНИЯ

Кирьянова Л.А., кандидат педагогических наук, доцент, Северо-Западный институт управления, Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации, Санкт-Петербург;

Переверзева И.В., кандидат педагогических наук, доцент, Ульяновский государственный технический университет, Ульяновск

Аннотация. Статья посвящена проблеме использования спортсменами различных допингов и запрещенных стероидов для повышения спортивных результатов. Раскрыты исторические корни и сформулировано понятие «допинг», определена роль ВАДА при ужесточении антидопингового законодательства, разработке антидопинговых информационно-образовательных программ для молодого поколения спортсменов.

Ключевые слова: спорт, допинг, допинг-контроль, ВАДА, АДО, РУСАДА, запрещенные вещества, допинг-тесты, санкции.

Важнейшая и весьма болезненная проблема российского и мирового спорта – употребление неразрешенных препаратов и борьба с ними. Это нелицеприятный факт современного спорта. Законодательством Российской Федерации и решениями Международного олимпийского комитета (МОК) запрещено употребление спортсменами веществ, методов, содействующих улучшению физических сил и выносливости и увеличению работоспособности, но, несмотря на это, допинговая зараза продолжает с каждым годом поражать все новые и новые виды спорта.

Повышение напряженности соревновательных баталий, завышенные нагрузки и требования, планомерно подводят спортсменов к пределу своих

физических возможностей. В результате у амбициозных атлетов, стремящихся к рекордам, нередко возникает потребность в дополнительном источнике энергии. И этот источник энергии они находят в применении допинга. Продолжительный прием допинга приводит к потере стабильности результата, и поэтому требуется увеличение дозы. Последнее обстоятельство роднит их с наркотиками.

Эта болезнь распространяется по всему миру. Ухудшающая ситуация в спорте способствовала формированию структур, нацеленных на борьбу с допингом. Это – Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), Региональная антидопинговая организация (РАДО) стран Восточной Европы, РУСАДА (Российская). В функции данных организаций входит разработка допинг-контроля, т.е. проверки, способствующей выявлению фактов по применению запрещенных препаратов и лекарств, в тренировочном и соревновательном периодах [3].

Допинг не стал открытием XX века. Прибегать к стимулирующим препаратам стали одновременно с проведением соревнований и развитием спорта в целом. Огромное желание выиграть у соперника и стать победителем любой ценой, и даже ценой собственного здоровья, это сущность человеческой природы. «Допинг» в переводе с английского – «давать наркотики». Практически до 20-х годов прошлого столетия кокаин и героин были первым серьезным допингом, так как не были запрещены законом.

Итак, **допинг** – это введение или применение спортсменами разных видов фармакологических препаратов или методов, повышающих работоспособность организма. Принято считать, что употребление допинга – это просто использование какой-либо запрещенной субстанции, однако нарушение других антидопинговых правил также приравнивается к употреблению допинга. Всемирный антидопинговый кодекс – основополагающий документ, в котором объединены антидопинговые

методики, правила и нормы для спортивных организаций и органов государственной власти. Употребление допинга определяется как нарушение одного или нескольких антидопинговых правил – в спортивном сообществе это называется нарушением антидопинговых правил (НАДП).

Употребление допинг-препаратов в спорте, вызывающих непродолжительный стимулирующий эффект, впервые отмечено в XIX веке. Однако отношение к стимуляторам существенно менялось за последние десятилетия. Кардинально изменилась актуальность проблемы в национальных федерациях (велоспорта, легкой атлетики и др.) после трагических происшествий с известными спортсменами.

Перспективы решения допинговой проблемы бывший президент МОК Жак Рогге оценивал скептически. Он полагал, что проблему допинга в спорте невозможно искоренить. Допинг – это своеобразная форма преступности в спорте, от которой общество не может избавиться. В связи с этим всегда будет существовать, и совершенствоваться система допинг - контроля [3].

Считается, что слово «допинг» имеет еще более глубокие исторические корни, и произошло оно от голландского слова «dop», названия алкогольного напитка, сделанного из виноградной кожуры. Воины племени зулусов принимали его для увеличения своей отваги во время боя. Термин приобрел современное значение в начале 20-го века и первоначально имел отношение к нелегальному использованию допинга для скаковых лошадей.

Древнегреческие атлеты для увеличения своих сил использовали специальные диеты и стимулирующие настойки. Стрихнин, кофеин, кокаин и алкоголь часто использовались в 19 веке велосипедистами и спортсменами других, требующих высокой выносливости видов спорта. Марафонец Томас Хикс одержал победу на олимпийских играх 1904 года в Сент-Луисе, принимая по ходу забега сырые яйца, инъекции стрихнина и

порции бренди. К 1920-м годам стало очевидно, что необходимо вводить ограничения касательно использования допинга в спорте.

Первой международной федерацией, начавшей борьбу с допингом, была Международная федерация легкой атлетики, запретившая в 1928 году использование стимуляторов. Несмотря на то, что борьбу поддержали и другие федерации, она оставалась неэффективной, поскольку тестов на запрещенные препараты не существовало.

Проблема усугубилась в 1930-х годах с изобретением синтетических гормонов и их широкого использования в качестве допинга в 1950-х. Смерть голландского велосипедиста Кнуда Энемарка Йенсена во время заезда на Олимпийских играх 1960 года в Риме (вскрытие показало наличие следов амфетамина) усилило давление на спортивные власти для скорейшего введения допинг-тестов. В 1966 году Международная федерация велоспорта и ФИФА ввели регулярный допинг-контроль на проводимых ими чемпионатах мира. В 1967 году Международный олимпийский комитет (МОК) создал медицинскую комиссию и – предоставил первый список запрещенных субстанций.

Первые тестирования на Олимпийских играх были проведены в 1968 году на зимних Играх в Гренобле и на летних в Мехико. За год до этого, необходимость внедрения антидопинговых мер была подтверждена еще одной трагической смертью велосипедиста Тома Симпсона во время велогонки Тур де Франс.

В 1970-х большинство международных федераций начали проводить проверку спортсменов на допинг, однако широко распространенные (особенно в силовых видах спорта) анаболические стероиды оставались «неуловимыми». Достоверный метод их выявления был разработан в 1974 году, а уже в 1976 году МОК включил анаболические стероиды в список запрещенных субстанций. В результате в конце 1970-х значительно увеличилось количество дисквалификаций, связанных с применением

допинга, особенно в силовых видах спорта (в частности, в метании и тяжелой атлетике). В 1970-х и 1980-х годах вести антидопинговую работу было достаточно сложно, из-за финансируемых властями допинговых практик в некоторых странах (подтверждено доказательствами в бывшей Германской Демократической Республике). Архивные материалы и показания спортсменов подтвердили, что спортсменам без их ведома давали стероиды, нанося непоправимый ущерб их здоровью. Самый известный скандал, связанный с допингом разгорелся вокруг чемпиона по бегу на 100-метровой дистанции Бена Джонсона, получившего положительный результат по итогам теста на станозолол (анаболический стероид) во время Олимпийских игр 1988 года в Сеуле. Дело Джонсона привлекло внимание мировой общественности к проблеме использования допинга как никогда раньше.

В то время как борьба против стимуляторов и стероидов стала достаточно эффективной, основное направление антидопинговой войны переместилось в сторону кровяного допинга. «Обогащение крови» (забор и последующее вливание крови спортсмена для увеличения количества гемоглобина, переносящего кислород) практиковалось с 1970-х годов. МОК запретил кровяной допинг в 1986 году. К другим попыткам кровяного допинга относится забор крови спортсмена с последующим вливанием и использованием эритропоэтина (ЭПО) для увеличения уровня гемоглобина. ЭПО в список запрещенных субстанций МОК включил в 1990 году. Эффективный метод выявления ЭПО был впервые применен в 2000 году на Олимпиаде в Сиднее. В настоящее время появились как новые эритропоэтиновые тесты, так и более комплексные методы их определения.

Гормон роста человека (ГРЧ), запрещенный МОК еще в 1989 году, не выявлялся вплоть до 2004 года. В настоящее время тест постоянно

совершенствуется, последний вариант был введен на Олимпийских играх 2012 года в Лондоне.

В феврале 2010 года Британское антидопинговое агентство объявило о первом случае положительного теста на гормон роста человека. Первый случай неблагоприятного результата анализа на гормон роста человека и последовавшие санкции в Северной Америке были зафиксированы канадским центром по этике в спорте в сентябре 2010 года. Во время Паралимпийских игр 2012 года в Лондоне два российских тяжелоатлета подверглись санкциям! Казалось бы – «бескомпромиссная борьба с допингом», но до сих пор доподлинно неизвестно, было ли это неоформленным терапевтическим исключением. К слову – в 2015 году 200 американских спортсменов имели терапевтические исключения, а россияне – всего 15.

Другим громким судебным процессом стало использование специально созданных стероидов фирмы BALCO. Известный фармацевт Виктор Конте, осужденный в свое время за распространение запрещенных веществ через компанию BALCO, а сейчас организовавший центр спортивной подготовки Scientific Nutrition for Advanced Conditioning (SNAC), поставлял целому ряду американских спортсменов, включая Мэрион Джонс, Си Джея Хантера и Тима Монтгомери, стероид под названием «the clear». В результате расследования спортсмены подверглись санкциям и некоторые из них – аресту.

Вызовы будущего – генный допинг. Современные медицинские исследования свидетельствуют о том, что лечение комплексных заболеваний, скоро, станет намного эффективнее, благодаря, использованию генной терапии. В то же время, в спортивном мире некоторые спортсмены уже сейчас рассматривают возможность использования генной терапии для улучшения спортивных результатов. Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА) предвидя потенциальные

угрозы, в мае 2002 года организовало конференцию по генному допингу в Банбери-центре в Нью-Йорке. Эксперты, ученые, специалисты по этике, спортсмены, представители олимпийского движения и правительственных организаций всесторонне изучили данную тему и пришли к выводу, что есть большая вероятность того, что эта методика будет использована для допинга в ближайшем будущем. В результате в 2003 году генный допинг был включен в список запрещенных субстанций и методов под определением «не терапевтическое использование клеток, генов, генетических элементов или модуляции экспрессии генов, способных повысить спортивные результаты».

В 2004 году ВАДА создало экспертную комиссию по генному допингу. Основные задачи комиссии: изучение последних разработок в области генной терапии, методов выявления допинга и анализу результатов. Агентство провело несколько симпозиумов по проблеме генного допинга. Экспертная группа ВАДА продолжает проводить регулярные совещания на тему проблем и опасности генного допинга [4].

Большинство спортивных специалистов отмечают, что спортсменам, испытывающим значительные нагрузки, высокую интенсивность тренировочного цикла, очень сложно восстанавливаться без применения фармакологии.

В кругу многих спортсменов, тренеров и спортивных чиновников сформировался устойчивый стереотип допустимости применения допинга для улучшения результатов (55% респондентов). Это убеждение только осложняет возможности борьбы с этим пагубным явлением в спорте [5, с.112].

Опасность состоит в доступности запрещенных субстанций и методов. Их без особого труда можно заказать через Интернет или воспользоваться другими каналами распространения. На основании полученного опыта, собранных доказательств и самосовершенствования,

за первые десять лет своего существования ВАДА твердо убеждено в том, что для успешной борьбы с допингом в спорте и защиты прав честных спортсменов по всему миру, помимо традиционных методов тестирования, должно разрабатывать дополнительные способы сбора, распространения и использования сведений относительно получения и применения запрещенных субстанций и методов спортсменами, находящимися под их юрисдикцией. Важность проведения расследований способствовала в разработке Международного стандарта тестирования и расследованиям 2015 года, который ранее назывался Международным стандартом тестирования.

Целью является установление строгих норм сбора, оценки и эффективного использования информации и проведения расследований в случаях возможного нарушения антидопинговых правил. Тестирование для выявления запрещенных субстанций будет всегда оставаться важным элементом борьбы с допингом, но одного его недостаточно для выявления значительного числа предусмотренных Кодексом нарушений антидопинговых правил, расследование и пресечение которых входит в обязанности АДО (антидопинговая организация). Нарушения, связанные с наличием и использованием запрещенных субстанций и методов, могут быть выявлены только при лабораторном анализе проб мочи и крови, взятых у спортсмена. Однако владение запрещенными веществами или методами, их назначение или распространение может быть достоверно установлено только не лабораторными методами сбора информации и доказательств. Для этого необходимо внедрять новые методики и технологии расследования, а также устанавливать новые способы взаимодействия, в особенности между спортивными движениями и государственными органами, которые ведут борьбу с запрещенными веществами в масштабах всего общества. налаженное взаимодействие с правоохранительными органами позволит АДО использовать все

преимущества методов работы следственных органов, такие как обыски, конфискация имущества, слежка и привлечение свидетелей к ответственности за дачу ложных показаний. АДО могут оказывать содействие правоохрнительным органам, предоставляя необходимую информацию и экспертные данные. Сотрудничество с правоохрнительными органами поможет АДО выявлять достоверные доказательства для использования в дисциплинарном разбирательстве против недобросовестных спортсменов и тренеров [4].

ВАДА в своей деятельности взяла курс на разработку антидопинговых информационно-образовательных программ для молодого поколения спортсменов. Это еще одно направление антидопинговой борьбы, помимо ужесточения антидопингового законодательства вплоть до уголовного.

В настоящее время так и не найдено образовательного компонента антидопинговой политики. До сих пор не существует цельной информационной базы по образовательным программам для дальнейших разработок. В спортивных колледжах, в центрах по спортивной подготовке, в спортивных школах антидопинговая работа с молодежью практически сведена к нулю.

Солдатенков Ф.Н. настаивает на внедрение в систему детско-юношеского спортивного образования и в программу вузов физической культуры, образовательных методик антидопингового характера. Преимущество данного направления заключается в его доступности, а так же является наименее затратным направлением антидопинговой деятельности.

Антидопинговое образование – это не только процесс обучения, воспитания и развития личности, направленный на формирование системы теоретических и практических знаний, умений, ценностных ориентаций, поведения и деятельности в духе неприятия допинга, но и ответственное

отношение к самому себе, уважение к правилам соревнований, сопернику, зрителям [6,с.19].

Целью антидопингового образования является воспитание негативного отношения к нарушению антидопинговых правил; формирования внутреннего убеждения у спортсмена о благородстве и справедливости спортивной борьбы [1,с.8]. Необходимо развивать в тренерской среде, у руководства и педагогического коллектива учебно-спортивных учреждений негативное отношение к применению допинга, с помощью систематических теоретических занятий по антидопинговой проблематике. Немаловажно обеспечение ДЮСШ, СДЮСШОР, центры спортивной подготовки специальной антидопинговой литературой, не только для самих спортсменов, но и для тренеров, преподавателей физического воспитания. Важно подходить к изучению антидопинговой проблематики комплексно: с исторической, экономической, юридической и социально-политической точки зрения. Тем самым более четко формируя гражданскую и морально-нравственную позицию [2, с.5].

Подводя итоги можно сделать вывод: применение допинга наносит непоправимый ущерб здоровью спортсмена. Использование допинга в спорте убивает идею честных и «чистых» соревнований, являющейся основой спорта и олимпийского движения.

Необходимо активное внедрение в тренировочный и соревновательный процессы политики, направленной на воспитание моральных принципов честной спортивной конкуренции, осознание каждым спортсменом, спортивным врачом, тренером смертельной опасности, которые несут с собой допинги [3].

В заключение процитируем Клода-Луи Гальена, президента ФИСУ (2015): «Информирование и образование – это, несомненно, единственные средства, которые помогут спортсменам и персоналу осознать опасность действий, движимых культом успеха. А ведь именно такое мышление

закладывается с раннего возраста, и не только в спортивных сообществах, но и в бизнесе, и во многих других сферах деятельности. Просто скажите допингу: «Нет!», и вы не прогадаете!»

Список литературы:

1. Бадрак, К.А. Влияние экспериментальной антидопинговой образовательной программы на отношение молодежи к допингу, с учетом социально-педагогических факторов/К.А. Бадрак // Адаптивная физическая культура. - 2011. - № 2. - С. 8-11.

2. Бадрак, К.А. Экспериментальная антидопинговая образовательная программа и результаты ее внедрения (на примере молодых борцов)/ К.А.Бадрак // Паралимпийское движение в России на пути к Лондону: проблемы и решения: материалы Всероссийской научно-практической конференции / СПб. науч.-исследоват. ин-т физ. культуры. - СПб, 2011. - С. 5-7.

3. Кирьянова, Л.А. Педагогические и организационные вопросы борьбы с допингом в спорте / Л. А.Кирьянова, Л. В.Морозова, И. В. Дмитриев, А. В.Федорова, О. В. Демиденко// Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта.– 2018. – № (155). – С. 108-117.

4. Mueller, R. K. (2010) – History of doping and doping control. Handbook of Experimental Pharmacology, 195p.

5. Солдатенков, Ф.Н. Современное состояние антидопингового движения и возможности его развития в рамках физкультурно-спортивного образования / Ф.Н. Солдатенков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта.– 2010. – №2 (60). – С. 112-116.

6. Солдатенков, Ф.Н. Формирование ценностных ориентаций антидопинговой направленности в образовательном процессе студентов вуза физической культуры. Автореф. канд. пед. наук. - Смоленск, 2011. – 19 с.

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

Козмодемьянов А.И., студент, ФГБОУ ВО «КНИТУ-КАИ» им. А.Н. Туполева–КАИ, Казань, Россия

Раузетдинова Г.А., старший тренер-преподаватель кафедры ФКиС ФГБОУ ВО «КНИТУ-КАИ» им. А.Н. Туполева–КАИ, Казань, Россия

Аннотация. Информационные технологии продолжают активно входить во все сферы нашей жизни. В данной статье повествуется о новых тенденциях в организации спортивной тренировки с использованием информационных технологий.

Ключевые слова: информационные технологии, спортивная тренировка, здоровье, современные технологии.

Современные (и информационные – в частности) технологии развиваются с невероятной скоростью, входя во все сферы человеческой жизни. Спорт так же не смог стать исключением, ведь он является весьма сложным процессом, в котором нужно контролировать большие объемы информации. Информационные технологии, разработанные на основе современных достижений вычислительной техники, обеспечивают обработку больших объемов данных, что позволяет очень во многом облегчить труд спортсмена по самоконтролю и саморазвитию [1]. Вычислительная техника помогает собирать и анализировать ту информацию, которую человек самостоятельно контролировать не способен. К примеру: уровень сахара в крови, пульс в течение суток, насыщенность крови кислородом, количество шагов и т.д. Зная всю эту информацию, человек способен выстраивать для себя некоторые дополнительные инструкции и нормы, которые позволят быстрее и безопаснее добиться желаемых целей [2].

Существует множество сложных систем контроля как процесса соревнований, так и состояния самих спортсменов. Комплекс Hawk-Eye, например, моделирует траекторию мяча в различных видах спорта, что активно применяется для судейства соревнований. GoalControl-4D, как следует из названия, позволяет быстро и безошибочно определить, был ли забит гол в футболе, либо же нет. Кроме них, существуют и другие комплексы систем, но рассматривать их подробно мы не будем и перейдем к основному вопросу данной статьи.

Как же информационные технологии могут помочь во время тренировки? Носимые датчики – важный аспект защиты здоровья человека, и спортсмена в частности. Они широко распространены в спорте и медицине. Носимые датчики позволяют отслеживать физиологические параметры и различные симптомы, на основе которых могут быть обнаружены различные аномалии и предотвращены опасные ситуации. Данная технология вывела область охраны здоровья на новый уровень, потому что она позволяет производить непрерывный мониторинг за человеком в течение всех суток, не ограничивая его свободу действий [3].

Большую популярность как среди спортсменов, так и среди людей, ведущих активный и здоровый образ жизни, набирают трекеры активности, которыми уже переполнен рынок электроники. Они являются носимыми компьютерами, содержат в себе определенный перечень датчиков, которые контролируют частоту сердечных сокращений, преодоленное расстояние, количество потребленных калорий, качество сна, активность по времени в сутки. Трекеры активности бывают разной формы, имеют небольшой размер, не стесняют движений и долго сохраняют заряд. Наибольшую популярность получила форма браслета, ведь она позволяет считывать некоторые данные прямо во время выполнения упражнения – достаточно только взглянуть на руку. Трекеры активности могут помещаться и в различные аксессуары (например,

наушники), так же в кроссовки (позволяет очень точно контролировать бег и пройденное расстояние) и в другую одежду. Вкупе, это является достаточно мощным средством, контролирующим и прогнозирующим состояние спортсмена в реальном времени на основе показателей его организма. Повышается безопасность человека при выполнении упражнений.

Таким образом, информационные технологии активно используются во многих видах спорта. Их внедрение заметно расширяет возможности спортсмена и его тренера, позволяет ему еще более эффективно осуществлять тренировки. С другой стороны, ставит новые задачи перед спортсменом. Кроме того, не мало людей высказываются против введения компьютерных технологий в спорт, так как «машина» лишена человеческого фактора, что может отнимать часть эмоций от наблюдения состязаний. Тем не менее, информационные технологии в тренировочном процессе позволяют добиться более высоких результатов, при этом повышая безопасность спортсмена.

Список литературы:

1. ГОСТ 34.003-90 Автоматизированные системы. Термины и определения
2. Старков Е.А. Информационные технологии в спорте // Молодежный научный форум: Технические и математические науки: электр. сб. ст. по мат. XIX междунар. студ. науч.-практ. конф. № 12(19). URL: [https://nauchforum.ru/archive/MNF_tech/12\(19\).pdf](https://nauchforum.ru/archive/MNF_tech/12(19).pdf) (дата обращения: 08.05.2019)
3. Трекер активности // Википедия. [2019—2019]. Дата обновления: 20.03.2019. URL: <https://ru.wikipedia.org/?oldid=98747440> (дата обращения: 08.05.2019).

АНАЛИЗ СЕРДЕЧНОГО РИТМА ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ТЕХНОЛОГИЧНОСТИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

**Красильников Алексей Николаевич к.б.н., доцент ФГБОУ ВО
Самарский государственный технический университет, г. Самара,
Россия**

**Кожевникова Евгения Георгиевна, к.т.н., доцент, ФГБОУ ВО
Самарский государственный технический университет, г. Самара,
Россия**

Аннотация. Математический анализ дает количественно-качественную характеристику деятельности физиологических систем организма как в состоянии покоя, так и при мышечной работе, и является одним из путей измерения и оценки реакций организма.

Ключевые слова: математическая статистика, структура сердечного ритма, параметры физиологических функций, паттерн дыхания, физическая нагрузка.

Математическая статистика дает специалистам-практикам мощный, хорошо разработанный аппарат для объективного анализа результатов педагогического и медицинского обследований и выработки практических рекомендаций по совершенствованию спортивной подготовки.

Математический анализ дает количественно-качественную характеристику деятельности физиологических систем организма как в состоянии покоя, так и при мышечной работе, оценку состояния его регуляторных систем. Он может быть использован как для непрерывных, так и для дискретных измерений.

По степени централизации управления физиологическими функциями на основе математико-статистических данных могут быть выявлены различные уровни управления, позволяющие осуществить раннюю диагностику утомления или уровня физической тренированности.

Анализ изменений структуры сердечного ритма проводился методами математико-статистического, автокорреляционного и спектрального анализов. Такой анализ ритма сердца позволяет оценить степень участия центральных и автономных механизмов регуляции сердечного ритма; состояние регуляторных систем организма, в частности активности симпатического и парасимпатического отделов вегетативной нервной системы; оценить состояние и степень напряжения регуляторных механизмов целостного организма.

Математический анализ сердечного ритма является одним из путей измерения и оценки реакции организма. Аппарат управления кровообращением представляет собой один из наиболее удобных объектов для анализа информационных процессов.

Первичная обработка материалов исследований проводилась по общепринятым методикам с определением следующих показателей одномерного распределения R-R интервалов:

- средние арифметические значения R-R интервалов \bar{X} ;
- дисперсию D ;
- средние квадратические отклонения σ ;
- мода M_0 ;
- амплитуда моды AM_0 ;
- вариационный размах ΔX ;
- коэффициент вариации V ;
- асимметрия A_S ;
- эксцесс E_X .

Графически распределение R-R интервалов было представлено в виде гистограмм. Ширина разряда гистограммы составляла 0,08 с. Такая ширина разряда дает более равномерное заполнение разрядов, что обусловлено нахождением испытуемого в состоянии оперативного покоя.

По приведенным показателям деятельности ССС рассчитывали ряд физиологических характеристик:

- индекс функциональных изменений **ИФИ**;
- пульсовое давление **ПД**;
- среднее динамическое давление **СДД**;
- систолический объем **СО**;
- индекс вегетативного равновесия **ИВР**;
- вегетативный показатель ритма **ВПР**;
- коэффициент возврата **КВ**;
- минутный объем кровотока **МОК**;
- удельное периферическое сосудистое сопротивление **УПСС**;
- показатель адекватности процесса регуляции **ПАПР**;
- индекс напряжения **ИН**.

Производилась оценка переходных процессов сердечного ритма через аппроксимацию зависимости «ЧСС – текущее время эксперимента» обобщенной экспонентой и аппроксимацию полиномиальной регрессией.

Комбинаторный анализ проводился с помощью подпрограммы обработки сердечного ритма, в которой вся шкала длительности кардиоинтервалов делилась на каналы (классовые ряды) по 20 мс каждый. Каждый канал кодировался номером, соответствующим его длительности. Полученный временной ряд преобразовывался в матрицу переходов кардиоинтервалов из i канала в $i+1, \dots, i+n$ каналы, где последовательность строк составляют номера каналов, предшествующих кардиоинтервалов, а ячейки на их пересечении содержат количество переходов определенного предшествующего кардиоинтервала к соответствующему последующему. Если последующий кардиоинтервал попадает в тот же i -й класс независимо от его номера, это считается нулевой коррекцией (K_0) (диагональ матрицы). Если последующий кардиоинтервал попадает в $i+1,$

... $i+n$ каналы, то такие изменения определяют как замедление, трофотропные коррекции I, II, ... n порядка. Далее подсчитывается количество и вероятность реализации каждого типа.

Программная обработка данных обеспечивала вычисление энтропийных показателей и скрытой периодичности в дисперсии сердечного ритма:

- энтропия по Шеннону H ;
- отношение всех коррекций трофо/эрго;
- энтропийная мощность по нормальному распределению;
- энтропия матрицы;
- энтропия устойчивости ритма;
- энтропия трофотропных коррекций;
- энтропия эрготрофных коррекций;
- отношение энтропий матрицы главной диагонали.

Исследования волновой структуры сердечного ритма проводились методами корреляционно-спектрального анализа. Через преобразования Фурье производилось разделение исходного спектра на спектры с собственными частотными диапазонами, соответствующими дыхательным и медленным волнам. Определялись следующие показатели:

- значение автокорреляционной функции на первом сдвиге $R_1(k_1)$;
- сдвиг автокорреляционной функции, на котором она первый раз стала отрицательной m_0 ;
- число шагов автокоррелограммы до значения коэффициента корреляции менее 0,3 $m_{0,3}$;
- средняя частота спектра f_{cp} ;
- эффективная полоса пропускания спектра $f_{эф}$;
- значение спектра на нулевой частоте S_0 ;

- амплитуда дыхательных волн S_g ;
- амплитуда медленных волн 1 порядка S_{MB1} ;
- амплитуда медленных волн 2 порядка S_{MB2} ;
- ИЦ.

Указанная группа статистических показателей отражает активность межсистемного уровня управления, состояние подкорковых нервных центров, т.к. чем больше период колебаний, тем больше звеньев участвует в регуляции сердечного ритма.

Важным показателем деятельности ВНС в состоянии напряжения регуляторных механизмов является КГР. Она является суммарным биологическим эффектом, который определяется состоянием основных систем организма и позволяет довольно тонко анализировать их. Сдвиги КГР определяются условно рефлекторными механизмами.

1. Корреляционно-спектральный динамического ряда R-R интервалов отражает наличие медленных и дыхательных волн, позволяет определить их период и мощность. Коэффициент корреляции k позволяет оценить степень и характер влияния центрального контура управления на автономный.

2. Спектральный анализ с выделением трех типов волн: дыхательные, медленные волны 1 и 2 порядка (S_o , S_m , S_d) отражающих активность межсистемного уровня управления (S_o), состояние подкорковых нервных центров (S_m) и автономного контура регуляции сердечного ритма (S_d).

Частотный метод статистического анализа заключается в разделении исходной кривой на кривые с собственным частотным диапазоном (преобразования Фурье).

MB1 – сверхмедленные колебания с периодом более 30 с., связаны с активностью гипоталамуса (до 0,03 Гц).

МВ2 – с периодом колебаний от 10 до 30 с. Порождать эти волны может как СНС так и ПНС, центр из зарождения – продолговатый мозг, они коррелируют с колебаниями АД (0,03-0,1 Гц).

Если мощность волн БВ превосходит 400 мс*мс, то это отражает парасимпатическое влияние на регуляцию синусового ритма. Степень этого влияния можно оценить по ЧСС – чем она ниже, тем сильнее роль вагуса в регулировании.

3. Используя комбинированный метод математической статистики, можно сопоставить измерения и на их основании сделать вывод о механизмах регуляции сердечного ритма. Дифференциальный индекс ритма отслеживает только супербыстрые колебания (до 2 с.) и не учитывает медленные процессы.

Расчеты проводились с помощью программ математической и статистической обработки данных сердечного ритма «OSC» «RIF» «PULSD» и пакета математического и статистического анализа Excel 2010. Обработка результатов исследований по использованию данных кардиоритмограммы для коррекции функционального состояния спортсменов ациклических видов спорта проводилась с помощью диагностической системы «Валента» на базе Самарского государственного технического университета.

Все использованные в исследовании методы основаны на математическом анализе сердечного ритма, обуславливающим современный информативный и системный подходы к исследованию процессов управления сердечным ритмом. Они позволяют определить состояние вегетативного гомеостаза по степени преобладания симпатического и парасимпатического отделов ВНС, оценить напряжение регуляторных систем организма в ответ на изменение параметров паттерна дыхания и физическую нагрузку.

СТАТИСТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Красильников Алексей Николаевич, к.б.н., доцент, ФГБОУ ВО Самарский государственный технический университет, г. Самара, Россия

Кожевникова Евгения Георгиевна, к.т.н., доцент ФГБОУ ВО Самарский государственный технический университет, г. Самара, Россия

Аннотация. Статистика дает специалистам-практикам мощный, хорошо разработанный аппарат для объективного анализа результатов педагогического, медицинского и психофизиологического обследований и выработки практических рекомендаций по совершенствованию подготовки в спорте высших достижений. Математический анализ дает количественно-качественную характеристику деятельности физиологических систем организма как в состоянии покоя, так и при мышечной работе, и является одним из путей измерения и оценки реакций организма.

Ключевые слова: математическая статистика, физиология спорта, спорт высших достижений, корреляционный и регрессионный анализ.

В настоящее время влияние науки на спорт так велико, что основная борьба происходит в тиши лабораторий, вычислительных центрах и конструкторских бюро, откуда приходят математически рассчитанные программы тренировок и рационы питания, новые препараты, ускоряющие восстановление и повышающие работоспособность, современный спортивный инвентарь и тренажерные устройства.

Актуальность. Трудно найти современную область научных исследований, где бы ни использовались методы математической статистики. В последнее время они нашли широкое применение в спортивной медицине, физиологии, физической культуре и спорте.

Специалист, занимающийся исследованиями в конкретной области физической культуры, должен доказать справедливость своей рабочей гипотезы.

Традиционная схема эксперимента заключается в том, что набираются две группы испытуемых: контрольная и экспериментальная. Контрольная группа подготавливается по традиционной методике, а экспериментальная — с применением предлагаемых нововведений. Уже на этапе отбора в контрольную и экспериментальную группы приходится сталкиваться с новыми вопросами: численность группы и уровень подготовленности. Увеличение численности группы связано с возрастанием организационных, материальных, временных затрат. Решить эти задачи можно с помощью формальных методов математической статистики. После проведения контрольных наблюдений исследователь получает фактический материал – большой объем числовых данных. Здесь используются методы описательной статистики, которые дают возможность сравнивать между собой различные данные, делать определенные выводы. Часто целью исследования является установление наличия и степени связи между результатом и определенными показателями тренированности, между силой мышц и скоростью их сокращения. Подобные задачи решаются методами корреляционного и регрессионного анализа.

Актуальной проблемой спортивной физиологии и медицины является гемодинамическое обеспечение мышечной деятельности, выяснение взаимосвязей разных параметров подсистем кровообращения организма спортсменов-пловцов высокой квалификации. Известно, что именно в этом виде спорта предъявляются высочайшие требования в кардиореспираторной системе.

В качестве обобщающих числовых показателей используются средние значения и характеристики варьирования экспериментальных

данных. Здесь не обойтись без применения математических методов проверки статических гипотез. Согласно «Таблице оценки спортивных результатов по плаванию», средний результат спортсменов-пловцов по экспериментальной группе составлял 122 ± 3 очка.

Полученные данные были подвергнуты статистической обработке с использованием компьютерной программы «Stadia». Были рассчитаны средняя арифметическая, ее стандартная ошибка; получены гистограммы распределения. Достоверность отличий определена с использованием критериев t-Стьюдента, Фишера, Вилкоксона с определением суммы рангов, Колмогорова-Смирнова, Манна-Уитни, Вальда-Вольфовица. Необходимость такого подробного анализа была вызвана тем, что на уровне средних арифметических величин в сравниваемых группах видимых различий часто не обнаруживалось, так как диапазон индивидуальных колебаний был весьма значителен. Основная задача управления кровообращением при физических нагрузках состоит в поддержании оптимальной линейной скорости кровотока в капиллярах.

При помощи программы «Нейрокартограф» оценивалась когерентность в стандартных частотных диапазонах. Параметры газообмена и легочной вентиляции измеряли на газоанализаторном комплексе «Эрих Эгер». Для оценки показателей вентиляторной чувствительности дыхательного центра применяли гиперкапнический тест по методу Рида и гипоксический тест по методу Вейла. Вычисляли средние значения параметров, оценивали достоверности их отличий от исходных данных по критериям Стьюдента и Вилкоксона, рассматривали множественные корреляции между данными газообмена и электроэнцефалографии. Полученные данные обрабатывали при помощи программы статистического анализа «Статистика». При изменении функционального состояния мозга или при патологии средние уровни когерентности отчетливо меняются, что выявляется в возникновении

определенной пространственной структуре связей. Средние уровни межполушарной когерентности изменяются под действием ИГТ, что отражает процесс централизации регуляции дыхания за счет правого полушария мозга и включения компенсаторных механизмов при незавершенной адаптации.

При описании функционирования биологических систем применяют теорию линейных дифференциальных уравнений, при описании работы биологических систем по одному показателю — теорию дифференциальных уравнений первого или второго порядка. При синтезе математических моделей, описывающих динамику многих параметров, составляют и используют системы линейных дифференциальных уравнений, а при конкретном моделировании применяют все формальные математические методы решения дифференциальных уравнений, в том числе и методы вычислительной математики.

Математическая обработка результатов заключалась в следующем:

- статистический анализ;
- математическое ожидание динамического ряда кардиоинтервалов, отражающее активность гуморальной регуляции ритма сердца;
- вычисление ошибки при воспроизведении физиологических параметров в % от заданных величин: за 100% брались показания приборов;
- вычисление соответствия величин закону нормального распределения для оценки случайных нестационарных компонентов динамического ряда;
- расчет средних арифметических величин ошибок, позволяющих исключить случайные ошибки измерений;
- вычисление средних квадратических отклонений как одного из показателей, характеризующих состояние механизмов регуляции, в том числе активность вагусной регуляции ритмов сердца; они указывают на суммарный эффект влияния на синусовый узел симпатического и

парасимпатического отделов вегетативной нервной системы;

- вычисление коэффициента асимметрии, отражающего наличие и выраженность переходных процессов регуляции;
- вычисление стандартных ошибок средних арифметических ошибок для исключения влияния случайных ошибок;
- вычисление коэффициентов вариаций допускаемых ошибок как показателя нормирования по частоте физиологического параметра;
- вычисление вариационного размаха, отражающего активность вагусной регуляции ритма сердца;
- оценка достоверности различных средних величин ошибок (по Стьюденту);
- расчет парных коэффициентов корреляции между реальными и ощущаемыми показателями с помощью коэффициента корреляции Браве-Пирсона (R);
- определение уровня значимости полученных результатов для данной выборки результатов.

Статистическая обработка полученных результатов производилась на кафедре прикладной математики и информатики Самарского государственного технического университета. Введя полученные данные в программу HELBAS и LINBAS, получили уравнения линейной и нелинейной зависимости (Y) между показателями лактата и скоростью плавления, лактатом и частотой двигательных и дыхательных циклов, лактатом и ЧСС, лактатом и суммой ЧСС. Также находили критерий Фишера (F), определенный по дисперсии Y и по остаточной дисперсии, который показывает, во сколько раз уменьшается рассеяние относительно полученного уравнения по сравнению с рассеянием относительно среднего Y . Чем больше значение F превышает табличные для уровня значимости и степеней свободы, тем эффективнее полученное уравнение регрессии. С помощью коэффициента R оценивали тесноту нелинейной связи по

величине корреляции отношения. С помощью программы по алгоритму экспоненциальной аппроксимации по методу наименьших квадратов рассчитывали скорость плавления при лактате 2, 4, 8 ммоль/л, что соответствует мощности работы на уровне ПАО, ПАНО, МПК соответственно.

С целью совершенствования процессов управления физиологическими функциями была предпринята попытка интерпретации процесса сличения с позицией теории информации. Данная теория не рассчитана на тонкий физиологический анализ механизмов, лежащих в основе управления функциями организма, и характеризует «макроподход» к управлению спортсменом функционального состояния с помощью объективной срочной информации. При обработке и обсуждении полученных данных был использован метод графического изображения экспериментальных данных для повышения наглядности и выявления общих тенденций в изменении точности самооценки величин физиологических параметров.

Анализ изменений структуры сердечного ритма проводился методами математико-статистического, автокорреляционного и спектрального анализов. Такой анализ ритма сердца позволяет оценить степень участия центральных и автономных механизмов регуляции сердечного ритма; состояние регуляторных систем организма, в частности активности симпатического и парасимпатического отделов вегетативной нервной системы; оценить состояние и степень напряжения регуляторных механизмов целостного организма. Математический анализ сердечного ритма является одним из путей измерения и оценки реакции организма. Аппарат управления кровообращением представляет собой один из наиболее удобных объектов для анализа информационных процессов.

Графически распределение R-R интервалов было представлено в виде гистограмм. Ширина разряда гистограммы составляла 0,08 с. Такая

ширина разряда дает более равномерное заполнение разрядов, что обусловлено нахождением испытуемого в состоянии оперативного покоя. Производилась оценка переходных процессов сердечного ритма через аппроксимацию зависимости «ЧСС – текущее время эксперимента» обобщенной экспонентой и аппроксимацию полиномиальной регрессией.

Комбинаторный анализ проводился с помощью подпрограммы обработки сердечного ритма, в которой вся шкала длительности кардиоинтервалов делилась на каналы (классовые ряды) по 20 мс каждый. Каждый канал кодировался номером, соответствующим его длительности. Полученный временной ряд преобразовывался в матрицу переходов кардиоинтервалов из i канала в $i+1, \dots, i+n$ каналы, где последовательность строк составляют номера каналов, предшествующих кардиоинтервалов, а ячейки на их пересечении содержат количество переходов определенного предшествующего кардиоинтервала к соответствующему последующему. Если последующий кардиоинтервал попадает в тот же I -й класс независимо от его номера, это считается нулевой коррекцией (K_0) (диагональ матрицы). Если последующий кардиоинтервал попадает в $i+1, \dots, i+n$ каналы, то такие изменения определяют как замедление, трофотропные коррекции I, II, \dots, n порядка. Далее подсчитывается количество и вероятность реализации каждого типа.

Программная обработка данных обеспечивала вычисление энтропийных показателей и скрытой периодичности в дисперсии сердечного ритма. Исследования волновой структуры сердечного ритма проводились методами корреляционно-спектрального анализа. Через преобразования Фурье производилось разделение исходного спектра на спектры с собственными частотными диапазонами, соответствующими дыхательным и медленным волнам. Указанная группа статистических показателей отражает активность межсистемного уровня управления, состояние подкорковых нервных центров, т.к. чем больше период колебаний, тем больше звеньев участвует в регуляции сердечного ритма. Важным показателем деятельности ВНС в состоянии напряжения

регуляторных механизмов является КГР. Она является суммарным биологическим эффектом, который определяется состоянием основных систем организма и позволяет довольно тонко анализировать их. Сдвиги КГР определяются условно рефлекторными механизмами.

Математический анализ дает количественно-качественную характеристику деятельности физиологических систем организма как в состоянии покоя, так и при мышечной работе, оценку состояния его регуляторных систем. Он может быть использован как для непрерывных, так и для дискретных измерений.

По степени централизации управления физиологическими функциями на основе математико-статистических данных могут быть выявлены различные уровни управления, позволяющие осуществить раннюю диагностику утомления или уровня физической тренированности.

К ВОПРОСУ ОПТИМИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

**Ларионова Н.Н., к.п.н., доцент, Южный федеральный университет,
г. Ростов-на-Дону, Россия**

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы положения физической культуры в высших учебных заведениях г. Ростова-на-Дону в свете реформы высшего образования. Плюсы и минусы "оптимизации" физического воспитания.

Ключевые слова: оптимизация, физкультурно-спортивные интересы, элективный курс, программа по физической культуре, оценка по БРС.

До начала перестройки высшего образования вузы России осуществляли работу по "Примерной программе дисциплины "Физическая культура" (2000 г.). В четырех разделах ее четко расписаны цели, задачи, содержание курса, формы итогового контроля. С введением новых образовательных стандартов высшего профессионального образования появились рабочие программы дисциплины. Вузы по-разному трактуют и реализуют их содержание. В плане организации занятий по физической культуре в вузах появились обязательные и элективные (по выбору) части физической культуры, объем которых в разных вузах варьируется. Руководство вуза определяет объем часов для каждого раздела. Так, в ЮФУ, дисциплина полностью вынесена из расписаний учебных занятий факультетов и проводится во внеучебное время как элективный курс. Занятия организованы по секционному принципу. Предполагалось, что так вуз сможет максимально реализовать физкультурно-спортивные интересы занимающихся. Но кафедра физической культуры исходит не из интересов студентов, а из возможностей и специализации преподавателей. Запись в секции проводится на сайте университета в строго ограниченные сроки, с ограниченным количеством занимающихся. Часть студентов не получает возможности попасть на занятия в интересующую его секцию и вынужден записываться в любую, чтобы быть в итоге аттестованным. Количество занимающихся в группе 20 человек, тогда как в предыдущей программе этот норматив составлял 12-15 человек основного отделения. Студент имеет право перезаписываться в другую секцию каждый семестр учебного года. Фактически он не получает в плане физического совершенствования ничего, кроме оздоровления и "экскурсии" по секциям. Вуз предоставляет ему образовательную услугу. Т.к. институт преподавателей ответственных за учебную, оздоровительную работу на факультетах упразднен, студенты всю информацию по физической культуре черпают на сайте университета. Теоретические и методико-практические занятия не проводятся. Оценку

результата работы студента в секции кафедра проводит по балльно-рейтинговой системе (БРС), причем каждый преподаватель разрабатывает содержание БРС самостоятельно исходя из уровня физической подготовленности группы. Так, в одной группе могут заниматься разрядники и новички. Соответственно и требования к аттестации приходится разрабатывать индивидуально. Итоговая аттестация на первом-втором курсе в виде зачета проводится в конце года, т.е. положенные 68 часов нагрузки разбиты на два семестра. Зачет не дифференцирован, поэтому студент старается набрать хотя бы минимальное количество баллов (60).

Отрадно отметить, что в ряде вузов города дисциплина «физическая культура» сохранилась в расписаниях занятий, присутствует теоретический раздел в виде лекций; методико-практический раздел; сохранился факультетский принцип организации учебно-тренировочных занятий и преподаватели, которые информируют, координируют процесс физического воспитания студентов. В осенний и весенний период занятия проводятся на стадионах и открытых спортивных площадках, что важно в плане закаливания организма. Итоговая аттестация в этих вузах проводится по единым контрольным нормативам. Студенты работают в течение двух лет обучения на кафедре с одним преподавателем, который может в полной мере осуществить индивидуальный подход, оценить динамику физической подготовленности занимающихся, сравнить с показателями студентов других групп, т.е. оценить качество своей работы. Все это невозможно сделать после "оптимизации" работы по физической культуре в ЮФУ.

Физическая культура - дисциплина практическая, требующая от преподавателя творческого подхода к работе, но огромным тормозом является бесчисленный сонм указаний, детально регламентирующий его поведение буквально во всем: в выставлении и подсчете баллов, в

беспрестанных переделках "учебно-методических комплексов", программ и прочих не нужных документов. Особенность дисциплины "Физическая культура" заключается в том, что в ней, как не в какой другой, преподаватель в течение занятия общается практически с каждым студентом. Сегодня же в вузе вошли в моду "сетевые" формы общения, студент больше общается с машиной (компьютером) нежели с преподавателем.

Еще одной немаловажной проблемой в ЮФУ является начальствующие демагоги, которые ошибочно утверждают, что в вузе главное - студенты. Главный в вузе - преподаватель, ибо каков преподаватель, таков и студент. Нынешний преподаватель - жертва бесконечных экспериментов, который мечется, задавленный постоянными преобразованиями. Он не видит и не понимает своих профессиональных перспектив. Горизонт трудовых контрактов сокращается до года и менее. В таких условиях что-то планировать на перспективу невозможно и не имеет смысла.

Резюмируя сказанное выше, хочется выразить надежду, что "оптимизация" вузовской физической культуры когда-нибудь закончится и вузы вернуться к прежней, апробированной временем программе. Западные стандарты образования нам чужды, непонятны. Преподаватели вузов в большинстве своем мечтают вернуться к отечественной системе физического воспитания. Занятия математикой в виде бесконечного подсчета баллов, разноски их после каждого занятия в электронный журнал, при отсутствии бумажного - раздражает. Практически все считают баллы от "фонаря" и не скрывают этого. Однако достучаться и доказать что-то руководству вуза не представляется возможным. При таких "новациях" и "оптимизациях" в перспективе мы потеряем физическую культуру в вузе и придем к западному образцу образования, в котором место есть только спорту. С потерей дисциплины, исчезнут и кафедры физической культуры.

РОЛЬ РАЗМИНКИ В СОВРЕМЕННОЙ СИЛОВОЙ ТРЕНИРОВКЕ СПОРТСМЕНА

И.В. Машницкий, аспирант, кафедра физического воспитания и спорта, Белорусский государственный университет, Минск, Беларусь

Аннотация. Обязательной частью спортивной тренировки является разминка. В статье рассмотрены современные подходы к разминке в контексте решения педагогических задач, содержания, принципов и правил построения учебно-тренировочного процесса. Предлагается вариант базовой разминки для функциональной силовой тренировки спортсменов.

Ключевые слова: спорт, разминка, функциональная силовая тренировка.

В процессе совершенства разминка претерпевает множество различных вариантов, специфических средств и способов её реализации. Требования современного спорта предполагают оптимальный вариант разминки, который позволит эффективно, в заданный временной период, подготовить организм спортсмена к выполнению основных задач тренировки или соревнования. Безусловно, разминка – это «комплекс, специально подобранных физических упражнений, выполняемых атлетом с сознательной целью – подготовить организм к предстоящей работе» [2, с. 40].

В этой связи следует акцентировать внимание на «специально подобранных физических упражнениях», так как их сущность и содержание органически связаны с последующими действиями занимающихся. В конкретном случае можно утверждать, что сочетание разминки и основной части тренировки или соревнования носит характер взаимодействия.

Второй важный момент – это сознательность. Упражнения только тогда принесут ожидаемый эффект, если у занимающегося сформируется осмысленное отношение к цели и качественному их выполнению. Это возможно только при условии постоянного самосовершенствования. Однако, по ряду причин (недостаток концентрации на отдельном элементе упражнения или его несоответствие основному действию, комбинации) нередко качество разминки становится неразрешимой проблемой. Поэтому целесообразно подбирать такие упражнения, которые в любом случае будут полезными для спортсмена при выполнении задания. То есть это должны быть упражнения, методически аргументированные с учетом возможных рисков при их выполнении.

Подготовить организм к предстоящей работе, как физиологически, так и психологически – главная задача разминки. Для перевода человека с одного уровня физической активности на другой необходимо «оптимальное вращивание систем организма в соответствии с требованиями предстоящей деятельности» [1, с. 325]. Однако стоит помнить, что многое зависит не только от функционального состояния спортсмена. Здесь могут сыграть определенную роль предварительная (не целевая) физическая двигательная активность и эмоциональное состояние. Поэтому методически грамотно выполненная разминка позволяет тренирующемуся показать максимум своих возможностей, а также упредить серьезные повреждения и травмы. Чем лучше проведена разминка, тем продуктивнее последующая работа.

Независимо от того, к какой деятельности подготавливается спортсмен, можно выделить следующие основные задачи разминки:

- 1) повышение температуры тела или разогрев. Организм тренирующегося должен разогреться (при любой температуре окружающей среды);

2) повышение ЧСС. Эта задача выполнима при использовании беговой дорожки и эллипса. Иногда этими тренажерами пытаются заменить всю разминку. Однако, этого недостаточно. К тому же, в ходе выполнения разминочных динамических упражнений у атлета и так повышается пульс. Поэтому без кардиотренажера и пробежки вполне можно обойтись;

3) мобилизация основных суставов – коленных, тазобедренных, плечевых. Приседания, вращение бедра, работа руками наиболее эффективны для решения этой задачи;

4) восстановление эластичности связок. На этом этапе хорошо помогает динамическая растяжка;

5) активизация мышц основной для данного вида спорта группы мышц, особенно тех, которые к началу занятий не были активны;

6) проработка основных двигательных паттернов. Если атлет готовится к функциональной силовой тренировке, то ему необходимы такие разминочные упражнения, которые помогут ему наклоняться, приседать, выполнять жим и тягу.

Общеизвестно, что задачи на физиологическом уровне нацелены на активацию центральной нервной системы (ЦНС) и постепенный перевод организма в состояние готовности к основной части тренировки.

Важно отметить, что разминка в различных видах активности может отличаться. Например, если атлету дается задание, связанное с бегом и прыжками – включение в разминку бега и прыжков будет уместно. Если в основной части тренировки нет бега и прыжков, то можно обойтись без них и в разминке. Таким образом, цель определяет средства.

При проведении спортивной разминки нужно помнить о ее основных частях, а также правилах построения и организации. Они вытекают из вышеописанных задач и общей логики ее проведения. Условно в разминке можно выделить несколько частей:

1) предварительный комплекс общих упражнений для разогрева организма;

2) блок динамического стретчинга (растяжки);

3) основной блок или комплекс подводящих упражнений;

4) бег и прыжки (при необходимости);

5) специфическая часть спортивных упражнений.

Проведение всех обозначенных частей разминки подчиняются правилам проведения разминки:

- постепенное усложнение координации движений;
- повышение темпа и увеличение амплитуды движений. При этом темп и амплитуда нарастают постепенно [3, с. 192].

В соответствии с этим, первая часть разминки – это разогрев: ходьба либо бег с высоким подниманием бедра, приставной бег, лицом, спиной, боком, змейкой, с подскоками, с вращением рук, с обниманием себя с постепенным увеличением темпа и амплитуды. Пример упражнения первого этапа разминки – ходьба с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени показана на рисунке 1.



Рис. 1

Затем, для решения задачи восстановления эластичности связок в разминке необходим блок динамической растяжки.

В этой части разминки используется комплекс различных упражнений: подтягивание бедра, захват голени, ходьба с наклонами, вращение бедра и т.д. Важным моментом этого этапа является выполнение движений с высокой амплитудой. Пример упражнения второго этапа разминки – подтягивание бедра и голени изображен на рисунке 2.



Рис. 2

Наконец, решение задач мобилизации основных суставов и проработки основных двигательных паттернов происходит в силовом блоке разминки. Базовый набор упражнений, которые позволяют проработать все крупные суставы, состоит из выпадов, приседаний с опорой, наклонов, «журавлика» (одноногие наклоны). Стоит заметить, что так называемый «журавлик» является также упражнением активного стретчинга, восстанавливает подвижность крупных суставов, влияет на улучшение баланса и активизирует многие мышцы. Упражнения основного блока разминки изображены на рисунке 3.



Рис. 3

После выполнения упражнений, включающих основные двигательные паттерны, предстоит блок активных двигательных упражнений – бега и прыжков (в более усложненном и динамическом варианте, чем при первичном разогреве). Этот блок является необходимым, если основная часть тренировки будет включать много динамики. Перед стандартной силовой тренировкой дополнительные бег и прыжки можно опустить.

Заключительный этап разминки – спортспецифическая часть, в которой выполняются разминочные упражнения, характерные для определенного вида спорта и формата тренировки.

Таким образом, в базовый вариант разминки перед силовой функциональной тренировкой можно включить следующий список упражнений:

- 1) ходьба с высоким подниманием колена 15-15;
- 2) ходьба с захлестыванием голени 15-15;
- 3) ходьба с подтягиванием к туловищу колена и голени 15-15;
- 4) приседания с поддержкой 10-15 раз;
- 5) наклон 10-15 раз;

- б) сплит-приседания с поддержкой 10-10;
- 7) наклон на одной ноге с поддержкой 10-10.

Итак, исходя из решаемых разминкой задач, можно сказать, что она является необходимой частью любой современной спортивной тренировки. Построение разминки, дополнение ее специальными упражнениями, интенсивность должны определяться целью, которую она решает. Критерием качества разминки является результат: спортсмен должен выглядеть размявшимся, не только физически, но и ментально. А главным мотивом разминки должно быть снижение риска получения травм, что является особенно важным в силовых тренировках спортсменов любых видов спорт.

Список литературы:

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб. для ин-тов физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 534 с.
2. Озолин Н.Г. Разминка спортсмена – Москва: Физкультура и спорт, 1967. – 192 с.
3. Теория и методика физического воспитания: учеб. для студентов вузов: в 2 т. Т. 2 : Методика физического воспитания различных групп населения /под. ред. Т. Ю. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – 392 с.

ИЗУЧЕНИЕ ПОДХОДОВ К ОПРЕДЕЛЕНИЮ ЗАВИСИМОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО КАЧЕСТВА «ВЫНОСЛИВОСТЬ» ОТ УРОВНЯ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ

Пермяков Игорь Александрович, к.мед.н., ст. научн. сотр.

**Уваров Владимир Автономович, к.пед.н., профессор, зав. НИЛ
кафедры физического воспитания и спорта**

Симонов Вячеслав Николаевич, к.ист.н., доцент, ст.преподаватель

Гуров Юрий Николаевич, ст. преподаватель

Булавина Татьяна Андреевна, мл. научн. сотр.

**Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова,
Москва, Россия**

Аннотация. В работе представлена информация о взаимосвязи физического качества «выносливость», отдельных морфофункциональных показателей и данных электропунктурной диагностики.

Ключевые слова: физические качества, выносливость, морфофункциональное состояние студентов, электропунктурная диагностика.

Приоритетным направлением научных исследований на кафедре физического воспитания и спорта МГУ является «Совершенствование форм и методов физического воспитания и спортивного мастерства студенческой молодежи».

По результатам тестирования студентов I курса (302 человека) на учебных занятиях в 2017 г. было установлено, что нормативные требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в беге на длинные дистанции 3000 м доступны 56% обследованных юношей основной медицинской группы, нормативы серебряного знака выполнили 13%, а золотого – 12% студентов. По

данным тестирования в 2018 г. (369 студентов) выявлено, что 75,3% преодолели дистанцию 3000 м на бронзовый знак Комплекса ГТО и выше, 50,9% – на серебряный знак и выше и 8,1 % студентов – на золотой знак. Не уложились в норматив бронзового знака Комплекса ГТО 24,7 % юношей.

Целью настоящего исследования являлось изучение зависимости физического качества «выносливость» от морфофункционального состояния студентов. Изучением выносливости занимались многие известные ученые, такие как В.М. Зациорский (1970), Н.Г. Озолин (1959), В.М. Волков (1973), Е.Б. Мякинченко, В.Н. Селуянов (2005, 2009) и другие. Новизна нашего исследования заключается в привлечении дополнительных диагностических методик в оценке морфофункционального состояния студентов.

Для выполнения поставленной цели в 2017-2018 учебном году было проведено морфофункциональное обследование студентов (юношей) I курса (всего 103 человека) с использованием компьютерного диагностического комплекса «Диакомс» [1, 6], по методу Y. Nakatani [1, 2, 3, 6]. В данном методе используется измерение электропроводности 24 репрезентативных точек на коже человека и оценивается состояние линий хорошей электропроводности – риодараку (по Y. Nakatani), соответствующих 12 классическим китайским энергетическим меридианам. «Накатани на основе огромной эмпирической исследовательской базы разработал собственный метод электропунктурной диагностики (ЭПД) и убедительно обосновал применение тестирующего тока в диагностических целях для оценки так называемого «висцеро-кожного симпатического рефлекса»» (цит. по: Бойцову И.В.) [2]. Изменения состояния внутренних органов как функционального, так и органического характера отражаются на электропроводности соответствующих проекционных зон кожи и могут

способствовать оценке состояния нормы или патологии как отдельных органов и систем, так и организма в целом [4, 5, 7].

Проведенное в настоящей работе морфофункциональное обследование студентов заключалось в измерении основных морфометрических параметров (длина и масса тела, ЖЕЛ); регистрации ЧСС, АД с расчетом производных показателей для оценки состояния кардиореспираторной системы в состоянии покоя, нагрузочных тестах Руффье и степ-теста, с расчетом общей физической работоспособности (PWC170). Для оценки основных физических качеств проводилось тестирование по видам испытаний ГТО. Из обследуемой группы норматив «выносливость» на бронзовый знак и выше выполнили около 45%.

При проведении корреляционного анализа показателя «выносливость», оцениваемого по времени бега на 3000 м, с основными морфофункциональными показателями установлено, что коэффициент корреляции с показателем «Масса тела» составил $r = 0,323$ ($p < 0,05$); с расчетным показателем МОК $r = 0,289$. С показателем, в основном оценивающим скоростно-силовые качества студента, – «прыжок с места», коэффициент корреляции составил $r = -0,328$ ($p < 0,05$), с подтягиванием на перекладине (физическое качество «сила») $r = -0,406$ ($p < 0,05$); с показателем, характеризующим общую физическую работоспособность, – PWC 170 – $r = -0,494$ ($p < 0,01$), с расчетным показателем МПК/кг (характеризующим максимальную аэробную способность) коэффициент корреляции составил $r = -0,575$ ($p < 0,005$). С Индексом Руффье, характеризующим реактивность сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку, коэффициент корреляции составил $r = 0,461$ ($p < 0,05$). При проведении корреляционного анализа показателя «выносливость» с показателями электропунктурной диагностики выявлены достоверные зависимости с меридианами «Лимфатическая система» (ЛС) $r = 0,398$ ($p < 0,010$) и «Поджелудочная железа, Селезенка» (ПС) $r = -0,334$ ($p < 0,05$). По интерпретации Лакина В.В. [1] «... меридиан ЛС контролирует деятельность эндокринной системы и влияет на симпатический отдел

ВНС; меридиан ПС – одна из функций, контроль за внутриклеточным обменом веществ, за счет выделения инсулина происходит увеличение проницаемости глюкозы внутрь мышечных клеток и способствует синтезу гликогена» [1].

Таким образом, при проведении сравнительного анализа взаимосвязи физического качества «выносливость» с основными морфофункциональными параметрами, показателями таких физических качеств как сила (подтягивание), скоростно-силовые (прыжок в длину с места), с результатами выполнения теста на общую физическую работоспособность (PWC–170), с расчетным показателем МПК/кг выявлены достоверные корреляционные зависимости, свидетельствующие о зависимости выносливости и результатов тестирования физической подготовленности от морфофункционального состояния студентов. Показано, что электрофизические характеристики кожи в определенных электропунктурных зонах также имеют достоверные корреляционные зависимости с показателем «выносливость», которые впоследствии могут служить оценочным и прогностическим критерием уровня данного физического качества.

Список литературы:

1. Лакин В.В. Метод электропунктурной диагностики Накатани и компьютерного комплекса «Диакомс»: учебно-методическое пособие. М.: Изд-во РГМУ, 2003. – 101 с.
2. Бойцов И.В. Основные принципы электропунктурной диагностики// Рефлексотерапия. – 2003.-№ 3(6) – С. 51-55.
3. Неборский А.Т., Неборский С.А. Электропунктурная проводимость в оценке функционального состояния организма человека (экспериментально-теоретическое обоснование) / Под ред. Р.А. Вартбаронова. – М.: Медицина, 2007. – 224 с.
4. Портнов Ф.Г. Электропунктурная рефлексотерапия. – Рига, 1988. – 261 с.
5. Табеева Д.М. Руководство по игло-рефлексотерапии: Учеб.

пособие. - 2-е изд. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2006. – 752 с.

6. Чижов А.Я., Дудоров О.Е., Аль Али Нада. Эколого-физиологический мониторинг активности функциональных систем организма // Материалы XI Международного симпозиума «Эколого-физиологические проблемы адаптации». 27-28 января 2003 года. – М.: Изд-во РУДН, 2003. – С 619.

7. Готовский М.Ю., Косарева Л.Б. Электропунктурная диагностика. Сообщение I. Возникновение и развитие современных методов электропунктурной диагностики// Традиционная медицина. – 2012. – № 4 (31). – С. 14-19.

ВЛИЯНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

**Рыжкина Л.А., к.п.н., доцент кафедры “Физическое воспитание”,
Ульяновский государственный технический университет,
г. Ульяновск, Россия**

**Малькова В.С., студентка Ульяновского государственного
технического университета, г. Ульяновск, Россия**

**Аль-Джорани Али Басим Мохаммед, студент Ульяновского
государственного технического университета, Ирак**

Аннотация. В данной статье рассматривается влияние инновационных технологий на организм человека, и то, как это способствует улучшению здоровья и продлению жизни. Также приводятся примеры упражнений с использованием инновационного подхода.

Ключевые слова: атипичные движения, упражнения, мозг.

В последнее время стало очень популярно использовать атипичные, то есть нестандартные, движения в качестве упражнений. Это стало

своеобразным новым трендом в физической культуре, поэтому эта тема очень актуальна. Такие упражнения очень полезны для человеческого организма. Они развивают координацию, равновесие, положительно влияют на мозг, формируя новые связи между нервными клетками (нейронами). Также эти упражнения в прямом смысле омолаживают организм и продлевают жизнь. И преимуществом атипичных упражнений является то, что их можно использовать людям всех возрастов.

London University College проводил исследование, в ходе которого было выявлено, что люди, которые крепкожимают друг другу руки при встрече или долго балансируют на одной ноге, живут дольше. Такой вывод был сделан английскими экспертами на основе обобщения результатов 14 экспериментов, общее количество респондентов которых – 53476 человек (по большей части это люди старше 70 лет). Ученые сравнивали лучшие результаты и худшие. Выяснилось, что 25% пенсионеров, показавших лучшие результаты, жили в среднем на 10 лет дольше, чем те 25% , которые справились хуже прочих.

Темой атипичных движений занималась Татьяна Соломоновна Лисицкая, советский и российский учёный, профессор, кандидат биологических наук, мастер спорта СССР по художественной гимнастике. И она утверждала, что способность удерживать равновесие, крепко жать руки и координировать свои движения – показатель здоровья нервной системы и залог долголетия. А, значит, если тренировать подобные упражнения с атипичными движениями, можно реально продлить жизнь.

Т.С. Лисицкая предлагала несколько таких упражнений, которые достаточно просты в выполнении и поддерживают в тонусе все основные группы мышц. А самое главное, что их можно делать в домашних условиях, так как они не требуют никакого специального оборудования. В качестве примера можно привести несколько упражнений.

Упражнение с подушкой

Данное упражнение помогает тренировать чувство равновесия. Для начала можно подложить одну подушку, потом уже две, а затем можно

подкладывать и три подушки. Техника: нужно положить на пол подушку, наступить на нее, отвести одну ногу назад или в сторону и пытаться удержать равновесие. Положение рук при этом может быть любым, главное – не размахивать ими. Также есть более сложный вариант этого упражнения. Нужно удерживать равновесие, стоя на одном колене. Повторять это упражнение нужно три – пять раз с каждой ноги, стараясь сохранять равновесие как можно дольше. Есть один нюанс, помогающий выполнять это упражнение: удержать равновесие проще, если сфокусировать взгляд на какой-нибудь точке прямо перед собой.

Упражнение с мячиком

Как уже было сказано ранее, крепкое рукопожатие для долголетия не менее важно, чем чувство равновесия. Чтобы сохранить крепкую хватку до глубокой старости, можно выполнять следующее нехитрое упражнение с мячом. Техника: взять в руку теннисный мячик, подбросить его и поймать, повернув кисть. Но есть один нюанс: не нужно подкидывать мячик высоко. Рука должна следовать за мячом и поворачиваться в самый последний момент.

Упражнение с палкой

Это упражнение для тренировки координации движений. Для него понадобится простая палка длиной полтора метра. Техника: нужно встать прямо, палку держать обеими руками параллельно полу, подбросить ее выше головы и поймать, скрестив руки. Повторить 5-10 раз.

Упражнения со стулом

Кому-то может показаться, что эти упражнения слишком простые. Но они работают. Первый сет – тренировка квадрицепсов (мышц передней поверхности бедра), которые как раз отвечают за способность легко подниматься со стула и элегантно на него опускаться. Техника: нужно сесть на стул, ноги прямо перед собой, руки опущены вдоль туловища. Медленно начать приподниматься, помогая себе руками. Повторить 5-10 раз.

Второй сет – тренировка мышц боковой и внутренней поверхности бедра. Похожее упражнение только вставать со стула нужно вбок. Техника: сесть на стул, отвести ногу в сторону, перенести на нее вес всего тела и встать.

Третий сет – своеобразная степ-тренировка. Техника: встать перед стулом или сбоку от него, подтянуть согнутую в колене ногу к животу и поставить на стул. То же самое с другой ногой. Повторить 5-10 раз для каждой ноги. Есть нюанс: стул должен быть с жестким сиденьем и без колесиков.

Также существует такое упражнение как ходьба задом наперед. Эта ходьба очень полезна. Она сжигает много калорий. 100 шагов задом наперед равно 1000 обычным шагом. При такой ходьбе ягодичные и спинные мышцы становятся более крепкими, а еще начинает работать голова. Улучшается координация, равновесие, пространственное ориентирование и боковое зрение, мозг начинает быстрее соображать.

Техника такой ходьбы: исходное положение - прямая спина, живот нужно втянуть, руки поставить на пояс. Выбирать нужно дорожки без препятствий, поначалу будет сложно ходить вперед спиной, но со временем можно ускориться и переходить уже на бег.

Нестандартная ходьба омолаживает мозг. При этом виде ходьбы наращиваются связи между нейронами. В мозг поступает сигнал о нестандартной координации и мозг, обрабатывая эти сигналы, создает новые цепи нейронов, тем самым, заставляя его «работать» и поддерживать в тонусе.

Так же существует специальная гимнастика для мозга, в которую входят так называемые ассиметричные движения. Такая гимнастика запускает оба полушария мозга, то есть синхронизирует оба полушария. В 1981 году американский нейропсихолог **Роджер Сперри** получил Нобелевскую премию за "открытия, касающиеся функциональной специализации полушарий головного мозга". На основании его исследований сделан вывод, что, **синхронизируя оба полушария**

мозга, мы повышаем качество любого обучения во много раз. Таких упражнений можно найти немало, здесь некоторые примеры:

Упражнение 1 – кулак-ладонь: одну руку нужно сжать в кулак, а другую выпрямить в ладошку. Затем нужно начать последовательно менять их: кулак- ладонь. Сначала делается упражнение медленно, а когда оно начинает получаться - ускорять темп.

Упражнение 2 – ухо-нос: одну руку поставить на нос, а вторую перекрещивая руки, поднести к уху. Хлопок и поменять их местами.

Упражнение 3: большие пальцы рук соединяются с указательными пальцами противоположной руки. Потом нижние пальцы отсоединить, далее нужно сделать виток вверх и там снова их соединить, ускоряясь и делая упражнение быстрее.

Исследователи пришли к выводу, что чем больше связей между нервными клетками мозга, тем сильнее память, интеллект.

Таким образом, можно сделать вывод, что все эти упражнения направлены на проработку сенсомоторной системы человека. То есть работают не столько мышцы, сколько мозга. И как уже говорилось в начале, по статистикам исследователей, такие упражнения действительно продлевают жизнь.

И возвращаясь к Т. С. Лисицкой, нужно сказать, что по ее мнению, с возрастом всем нужно переходить именно к осознанной гимнастике: пилатесу, фитнес-йоге, функциональному тренингу, чтобы включать в процесс голову. Также она приводила в одной своей статье высказывание своего инструктора, которое очень подходит к этой теме и, наверное, с которым трудно не согласиться: «Надо тренироваться так, чтобы мозги потели».

Список литературы:

1. Лисицкая, Татьяна. Упражнения для развития чувства равновесия и координации движений [Электронный ресурс] // jv.ru: телеканал. 2009-2019. URL: <https://www.jv.ru/news/18490-uprazhneniya-dlya-razvitiya-chuvstva-ravnovesiya-i.html> (дата обращения: 25.12.18)

2. Гринчук, Татьяна. 11 упражнений для мозга [Электронный ресурс] // econet.ru. URL: <https://econet.ru/articles/174673-11-uprazhneniy-dlya-mozga> (дата обращения: 17.02.19)

3. <http://medicina-netradicionnaja.ru/poleznye-sovety/40605-omolozhenie-mozga-hodba-po-kitayski-zadom-napered.html> (дата обращения: 25.12.18)

4. <https://sovet.boltai.com/topics/trenirovki-bez-sport-zala/> (дата обращения: 25.12.18)

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ С ПАТОЛОГИЕЙ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

Рыжкина Любовь Анатольевна, к.п.н., доцент кафедры “Физическое воспитание”, Ульяновский государственный технический университет, г. Ульяновск, Россия

Татаринцева Анастасия Владиславовна, студентка Ульяновского государственного технического университета, г. Ульяновск, Россия

Элнемер Абдалла Ахмед Мохамед, студент Ульяновского государственного технического университета, Египет

Аннотация. В данной статье пойдет речь о проблеме применения средств физической культуры для укрепления здоровья людей и профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы. В статье представлены особенности применения различных средств физической культуры, современные представления о причинах заболеваний сердечно-сосудистой системы, о здоровом образе жизни и роли физической культуры в жизни современного человека.

Ключевые слова: молодежь, физическая культура, заболевания сердца, сердечно-сосудистая система.

Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) являются основной причиной смерти во всем мире: ни по какой другой причине ежегодно не умирает столько людей, сколько от ССЗ. Большинство сердечно-сосудистых заболеваний можно предотвратить путем принятия мер в отношении таких факторов риска, таких как употребление табака, нездоровое питание и ожирение, отсутствие физической активности и вредное употребление алкоголя, с помощью стратегий, охватывающих все население.

Актуальность работы заключается в том, что всё больше людей с каждым годом начинают страдать заболеваниями сердечно-сосудистой системы. Однако эти заболевания можно предотвратить путём соблюдения некоторых условий: выполнения комплекса физических упражнений, соблюдения правильного питания.

Цель нашей работы — расширить рамки представлений о возможностях применения средств физической культуры для профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы, обмена веществ. Изучить статистику по заболеваниям сердечно-сосудистой системы и суточного режима.

По оценкам организации Всемирного здравоохранения, в 2012 году от ССЗ умерло 17,5 миллиона человек, что составило 31% всех случаев смерти в мире. Из этого числа 7,4 миллиона человек умерли от ишемической болезни сердца и 6,7 миллиона человек в результате инсульта.

Что же такое сердечно-сосудистые заболевания? Сердечно-сосудистые заболевания представляют собой группу болезней сердца и кровеносных сосудов, в которую входят: ишемическая болезнь сердца — болезнь кровеносных сосудов, снабжающих кровью сердечную мышцу; болезнь сосудов головного мозга — болезнь кровеносных сосудов, снабжающих кровью мозг; болезнь периферических артерий — болезнь кровеносных сосудов, снабжающих кровью руки и ноги; врожденный порок сердца — существующие с рождения деформации строения сердца.

Инфаркты и инсульты обычно являются острыми заболеваниями и происходят, главным образом, в результате закупоривания сосудов, которое препятствует току крови к сердцу или мозгу. Основными факторами риска болезней сердца и инсульта являются неправильное питание, физическая инертность, употребление табака и вредное употребление алкоголя.

Мы провели анкетный опрос среди студентов и их родителей. В анкете мы спрашивали, есть ли у людей существующие заболевания ССЗ, предрасположенность к ССЗ. В выборку попали 127 человек, из которых: 87 молодые люди в возрасте до 25 лет, у остальных 40 человек возраст 40-65 лет.

62% подвержены риску развития сердечно-сосудистых заболеваний. 15% имеют заболевания ССЗ.

Доказано, что прекращение употребления табака, уменьшение потребления соли, потребление фруктов и овощей, регулярная физическая активность и предотвращение вредного употребления алкоголя снижают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Кроме того, для снижения риска развития ССЗ и профилактики инфаркта и инсульта при диабете, повышенном кровяном давлении и повышенном уровне липидов может быть необходима лекарственная терапия. В целях усиления мотивации людей в отношении выбора и поддержания здоровых форм поведения необходима политика в области здравоохранения, обеспечивающая создание благоприятной среды для возможности здорового выбора и его приемлемости по стоимости.

Оздоровительный и профилактический эффект физической культуры неразрывно связан с повышением резервных возможностей организма, его защитных свойств, нормализации обмена веществ, оптимизацией взаимодействия двигательных и вегетативных функций.

Механизмы влияния физической работы на организм человека весьма разнообразны. Условно это многообразие можно свести к следующим

основным факторам: 1) оптимизация работы центральной нервной системы; 2) совершенствование механизмов регуляции работы вегетативных систем; 3) повышение адаптационных и защитных свойств организма; 4) нормализация обмена веществ; 5) совершенствование работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем; 6) совершенствование опорно-двигательного аппарата; 7) устранение дефицита энерготрат.

Двигательная активность является настолько сильной потребностью, что здоровому человеку невозможно научиться полностью обходиться без движений, ибо это самая естественная и глубоко заложенная в человеке функция. Выключение ее из жизни разрушает, дезорганизует весь организм на всех его уровнях – от клеточного до целостного.

В результате недостаточной двигательной активности нарушаются нервно рефлекторные связи, заложенные природой и закрепленные в процессе тысячелетий тяжелого физического труда, что неизбежно приводит к расстройству регуляции работы сердечно-сосудистой и других важнейших вегетативных систем организма, нарушению обмена веществ и развитию различных болезней.

Одной из проблем, с которым столкнулось современное человечество, является избыточное по калорийности питание. В сочетании с малоподвижным образом жизни переизбыток приводит к нарушению обмена веществ, прежде всего, к нарушению обмена жиров.

Занятия физической культурой способны в значительной степени задержать возрастные изменения функций. В любом возрасте путем регулярной тренировки можно повысить аэробную производительность и физическую работоспособность, которые являются показателями биологического возраста (биологический возраст, в отличие от паспортного, характеризует степень развития важнейших физиологических систем организма).

Для того чтобы снизить риск развития ССЗ нужно заниматься систематически физической культурой, делать оптимальные нагрузки для своего организма. Оптимальные нагрузки – это нагрузки, дающие максимально возможный оздоровительный эффект для данного человека. Зона оптимальных нагрузок ограничена снизу уровнем пороговых, а сверху – уровнем чрезмерных нагрузок. Оптимальные нагрузки для физически подготовленных людей соответствуют 3-4 занятиям в неделю по 40-60 минут. Для людей с невысоким уровнем физической подготовленности оптимальной нагрузкой следует считать 3-4 занятия в неделю по 30-40 минут.

Таким образом, регулярные занятия повышают функциональные резервы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, способствуют ликвидации неблагоприятных явлений, связанных с гиподинамией, избыточным весом и атеросклеротическими изменениями в кровеносных сосудах, оказывают закаливающий эффект. Все это позволяет сделать вывод, что занятия физической культурой оказывают значительный оздоровительный эффект на организм занимающихся.

Список литературы:

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. - М., 2008. - 230 с.
2. Амосов Н.М., Бендет Я.А. Физиологическая активность и сердце. - К., 2011. - 216 с.
3. Белов В.И. Энциклопедия здоровья. - М., 2009. - 412 с.
4. В.И.Ильинича. – М. , Гардарики, Физическая культура студента 2014. – 448 с.
5. Брехман И.И. Валеология - наука о здоровье. - М., 2016. - 510 с.

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Рыжкина Любовь Анатольевна, к.п.н., доцент кафедры “Физическое воспитание”, Ульяновский государственный технический университет, г. Ульяновск, Россия

Татаринцева Анастасия Владиславовна, студентка Ульяновского государственного технического университета, г. Ульяновск, Россия

Карим Мохаммед Раул Карим, студент Ульяновского государственного технического университета, Ирак

Аннотация. Цель статьи заключается в том, чтобы изучить представленные в научной литературе данные по вопросу использования инновационных технологий в процессе физического воспитания студентов.

Ключевые слова: физическая культура, студенческая молодёжь, инновационные технологии, оздоровительный эффект, образование.

Студенты пользуются современными технологиями в обычной жизни постоянно. По данным социологического исследования “Интернет - активность населения как способ повышения социальной мобильности”, которое проходило в мае 2019 года, более 50% студентов используют мобильные телефоны для постоянного выхода в Интернет. А более половине молодежи необходимо войти на веб-сайт не менее одного раза в день.

Обновление системы физического воспитания невозможно без использования инновационного подхода. Так как студенты являются активными пользователями сети Интернет, использовать специальные приложения, сайты, видео-уроки не будет являться проблемой, а наоборот увеличит процент занимающихся спортом студентов. В настоящее время

уже зафиксирована практика использования мобильных устройств и ПК для занятия спортом. Сегодня абсолютно любой и бесплатно может скачать приложения с рядом упражнений для разного уровня физической подготовки. Существуют различные спортивные марафоны, которые проводятся известными блогерами в Instagram. Суть таких марафонов заключается в том, чтобы за определенный промежуток времени научить человека правильно питаться, выполнять упражнения на разные группы мышц и закрепить результат.

Студенты много времени проводят в аудиториях, библиотеках, компьютерных классах, значительное время занимает подготовка к учебным занятиям дома. Все это не может не влиять негативно на состояние различных систем организма. Как правило, студенты со слабым здоровьем теряют интерес к физической культуре. Такие студенты не могут выполнять элементарные упражнения, избегают занятий физической культурой. По-прежнему остается важной задача повышения их двигательной активности.

Суть использования инновационных технологий заключается в том, чтобы каждый студент мог в свободное время открыть сайт или приложение с методическими указаниями от преподавателя и выполнить ряд упражнений.

Одним из условий здорового образа жизни является оптимальный двигательный режим. Учитывая постоянное увеличение заболеваемости населения планеты, по рекомендации Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) разрабатываются национальные программы оздоровления типа "Здоровье для всех" во многих странах мира. Эти программы имеют четко регламентированные ориентиры профилированного внедрения средств кондиционной тренировки, спортивных занятий и активно-двигательных рекреативных игр, квалифицированно разработанные для оздоровления методические

установки, внедряемые для самостоятельного использования массовым контингентом населения. Их дополняет мощное информационное обеспечение [17, с.185-194].

Основными причинами неудовлетворительной организации физического воспитания студентов являются недостаточный программный объем двигательной активности, отсутствие должного контроля, а также нормативной организации проведения занятий. Занятия по ФК, проводимые в рамках учебного расписания в объеме 2-4-х академических часов в неделю, явно не достаточны для развития физических и функциональных возможностей организма человека в студенческом возрасте. К тому же совместное проведение занятий со студентами основной и подготовительной медицинских групп, следуя нормативным документам МИНОБРНАУКИ, далеко нерационально.

Чтобы восполнить необходимые часы занятий по физической культуре, следует применить современные технологии в целях домашних занятий студентов под руководством преподавателя.

Таким образом, можно сделать вывод, что внедрение современных технологий в учебный процесс физической культуры является наиболее действенной формой оздоровительной технологии физического воспитания студентов. С внедрением в учебный процесс инновационных технологий повысится интерес студентов к занятиям физической культурой, увеличение их эмоциональной насыщенности, а также улучшение самочувствия занимающихся.

Список литературы:

1. Линькова Н.А., Скутина Т.А. Интересы и потребности студентов в сфере физической культуры. // Валеологические проблемы здоровьесформирования подростков, молодежи, населения: Матер. 10-й междунар. науч.- практ. конфер. - Екатеринбург, РГППУ, 2014. – С. 287–289.

2. Линькова Н.А., Поневчинская В.С. Использование современных технических устройств и их влияние на самочувствие студентов. // Валеологические проблемы здоровьесформирования подростков, молодежи, населения: Матер. 10-й междунар. науч.-практ. конфер. – Екатеринбург, РГППУ, 2014. – С. 253–255.

РАЗВИТИЕ УСТОЙЧИВОСТИ ВНИМАНИЯ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ВОЛЕЙБОЛОМ

**Г.В. Савицкая, ст. преподаватель каф. «Физическое воспитание»,
Ульяновский государственный технический университет,
А. Рахманов, студент УлГТУ, Россия, Ульяновск**

Аннотация. В данной статье описывается значение развития различных качеств внимания, его роль для достижения результатов при игре в волейбол. Приводятся примеры действий с мячом, где необходима концентрация внимания. Даются рекомендации по развитию внимания, его переключения с объекта на объект.

Ключевые слова: волейбол, свойства внимания, систематическая тренировка, тактические ситуации, самовоспитание установки, учебно-тренировочные занятия, наблюдательность, инициативность.

Анализ игры в волейбол и проведенные исследования показывают, что успешность технических и тактических действий волейболистов в значительной степени определяется высоким уровнем развития у них таких свойств внимания, как объем, интенсивность, устойчивость, распределение, переключение.

Тренеры часто указывают на недостаток внимания у своих воспитанников. Порой это выражается в забывчивости и

неорганизованности на тренировках, в неспособности спортсмена сосредоточиться на данном ему задании. А иногда невнимательность дает знать о себе и на соревнованиях. Некоторые тренеры время от времени беседуют со спортсменами о том, как важно быть собранным и внимательным. Некоторые ограничиваются энергичными репликами: “Не зевай!”, “Куда смотришь?”. Лишь в редких случаях значение внимания осознается настолько отчетливо, что в тренировку вводятся специальные упражнения. Но даже там, где такие упражнения используются, дело обычно ограничивается развитием узкоспециализированных навыков. Мы считаем, что внимание спортсмена воспитывается и нуждается в систематической тренировке.

Различные действия в игре с мячом требуют высокого уровня проявления различных *качеств* внимания. Так, волейболисту в процессе игры приходится одновременно воспринимать более 10 объектов и их элементов, что и определяет объем его внимания. Например, принимая мяч, он одновременно определяет расстояние до мяча и игроков, следит за перемещением своих игроков и игроков противника, выбирает способ и усилие для передачи мяча и т. д. Кроме того, волейболисту во время игры приходится постоянно моментально менять объекты, на которые направлено внимание. От внимания зависит правильное и своевременное выполнение того или иного технического приема. Сделав передачу для нападающего, он переключает свое внимание на страховку, прием, с нападения на блок и т. д.

Длительность игры, разнообразие тактических ситуаций требуют устойчивости внимания. Причем волейболист воспринимает в этих объектах малейшие детали, например, отдельные элементы движения противника, его взгляд и т. д., что позволяет ему быстро и правильно организовать свои действия.

Исследования показывают, что уже сами занятия волейболом способствуют развитию данного свойства внимания, а спортивные игры с мячом можно считать *эффективным универсальным средством развития внимания*. Например, объем внимания у волейболистов больше, чем у гимнастов, борцов, пловцов, на 25-31%. (В.В. Медведев 1967 г.)

Объем и распределение внимания формируются как определенный навык одновременного выполнения нескольких действий, выполняемых в условиях высокого темпа работы. При этом постепенно увеличивают количество воспринимаемых объектов и явлений, расстояние между ними и темп восприятия.

Переключение внимания формируется в процессе физического воспитания несколькими путями: упражнениями на переключение внимания с объекта на объект с предварительным усвоением техники и «маршрутов» переключений; (упражнения с перемещением за мячом) упражнениями с выделением наиболее важных объектов из второстепенных; тренировками в быстроте переключения внимания с объекта на объект.

Концентрация внимания развивается путем воспитания и самовоспитания установки на внимание. **Устойчивость внимания** обеспечивается выработкой волевых *качеств* и созданием путем тренировки определенной физиологической базы для проявления устойчивого внимания, в частности, выносливости глазодвигательного аппарата. Например, на прием подачи нужно научиться безотрывно смотреть на мяч, чтобы принять его успешно.

В волейболе бывают моменты, которые требуют очень напряженного внимания во время розыгрыша мяча и ослабления его в промежуточные периоды. Чем интенсивнее внимание, тем больше нервной энергии затрачивает спортсмен. И не удивительно, что волейболист расходует колоссальное количество энергии. Достаточно посмотреть на позу и лица

игроков во время подачи, особенно при игре в защите. Длительность игры, разнообразие тактических ситуаций требуют высокой устойчивости внимания, сохранение способности к эффективной мобилизации его на протяжении всего поединка, способности противостоять различным отвлекающим моментам. Современный волейбол характеризуется высокой скоростью полета мяча, быстрым перемещением игроков, быстрой и внезапной сменой игровых ситуаций — все это предъявляет высокие требования не только к объему, интенсивности и устойчивости внимания, но и требует от спортсмена мгновенного переключения и широкого распределения внимания.

Например, волейболист, принимая мяч, одновременно распределяет свое внимание между многими моментами — определяет расстояние до мяча и до игроков, следит за перемещением своих игроков и игроков противника, выбирает способ для передачи мяча и т. п. Количество этих одновременно или последовательно протекающих процессов может быть различно, так же, как и степень их отчетливости. Все это характеризует распределение внимания.

Кроме того, волейболисту во время игры приходится постоянно менять объекты, на которые направлено его внимание. Так, сделав передачу для нападающего удара, волейболист переключает свои действия (внимание) на страховку. Например, только за одну секунду его внимание переключается поочередно на 3—6 объектов.

Перечисленные качества внимания значительно изменяются в зависимости от состояния тренированности. Так, месячный перерыв в занятиях снижает объем внимания на 23,6%, а это означает, что резко снижается арсенал тактических действий. Внимание нужно развивать следующим образом. Прежде всего, надо приучать себя быть внимательным при любой работе и в разнообразных условиях, серьезно подходить к физической подготовке, так как недостаточная физическая

подготовка приводит к быстрому утомлению, а при быстром утомлении резко снижается внимание. Поэтому, поставив задачу развивать внимание, нужно увеличивать объем упражнений на общую и специальную выносливость.

Развитие интенсивности и устойчивости внимания человека в определенной степени связано с развитием его волевых качеств. Объем внимания можно тренировать не только на занятиях. Надо дисциплинировать себя, приучать даже в мелочах, быть хозяином своих действий.

Во время тренировки иногда полезно создавать волейболисту такие условия, при которых необходимо одновременно воспринять несколько динамических или статических объектов, но не более 8—9.

Для распределения и переключения внимания в тренировку волейболистов включают различные упражнения с несколькими мячами и всевозможными перемещениями; упражнения, где требуется быстрое переключение внимания с одного объекта на другой, а также умение выделять наиболее важные объекты или действия. Рекомендуется во время передач или нападающего удара контролировать мяч то центральным, то периферическим зрением. Упражнения в парах, тройках; двумя, тремя мячами со смещением вправо, влево, вперед, назад, с перемещением за мячом. Выполнение упражнений со словесным отсчетом, например, при игре в парах, тройках и т.д. вести счет количества выполненных передач, это позволяет контролировать качество выполнения во время нападающего удара о номере зоны площадки, незащищенной игроками противника: «шестая», «пятая», «первая».

Еще один момент, который влияет на концентрацию внимания – это быстрый темп игры, ее длительность, напряженность соревновательной борьбы, постоянная готовность к выполнению ответных действий, большая ответственность за каждое действие, особенно в присутствии

большого количества бурно реагирующих зрителей, определяют насыщенность игры разнообразными эмоциями, одни из которых оказывают положительное влияние, другие — отрицательное.

Поэтому включая в учебно-тренировочные занятия большое количество скоростных упражнений, требующих быстрого переключения с одного действия на другое; упражнений с различными неожиданными и нелогичными продолжениями; упражнений, в которых надо сокращать расстояния, увеличивать скорость, играть с закрытой сеткой, броски, быстрые перемещения, прыжки, неожиданные изменения направления движения, резкие рывки, падения, быстрые повороты головы при ориентировке — мы добиваемся повышения развития всех качеств внимания.

В целях повышения тактического мастерства волейболистов помимо развития внимания необходимо развивать и другие способности: наблюдательность — умение быстро и правильно подмечать по ходу игры важные моменты соревновательной борьбы, быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой обстановке; сообразительность — умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия; инициативность — умение быстро самостоятельно применять эффективные тактические приемы; предвидение — умение разгадывать тактические замыслы противника и предвидеть результаты как его, так и своих действий на площадке.

Для развития качеств внимания в учебно-тренировочном процессе, используя методики, разработанные группой авторов из Сибирского федерального университета Марковым К.К. и Николаевой О.О. из Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева и других, нам удалось достичь определенных результатов, что позволяет сделать выводы продолжать развитие различных качеств внимания.

Способность сохранять сосредоточенность во время соревнований, на игровой площадке имеет большое значение. Можно рекомендовать некоторые способы повышения концентрации внимания во время соревнований.

Это проведение тренировок при наличии отвлекающих факторов, например привлечение зрителей, использование различных шумовых эффектов, приближая условия к соревновательным. Использование ключевых слов, носящих инструктивный («следи за мячом», «снимай выше» и т.д.), мотивационный или эмоциональный характер, (например «бей сильнее», «двигайся», «расслабься»). Чтобы конструктивно использовать свои действия в игре нужно избегать оценивающего мышления, например, «я не могу забить мяч», «я ошиблась на приеме» т.е. подобные мысли отрицательно сказываются на дальнейших действиях, мозг спортсмена начинает «давить» на тело, вызывая мышечное напряжение, чрезмерные усилия. Нарушается концентрация внимания и вместо того, чтобы оценивать свои действия, у спортсмена появляется чувство разочарования и безнадежности. Следовательно, нужно учиться анализировать свои ошибки, концентрируя внимание на правильном выполнении и своевременно их исправлять. Таким образом, конструктивное использование анализа своих действий, приводит к улучшению результата.

Одна из проблем связанная с концентрацией внимания, это скованность. Трудно дать определение скованности, но то, что это состояние влияет на спортивную деятельность, никто не отрицает. Когда вы находитесь в трудном положении, ваши мышцы напрягаются, частота сердечных сокращений и частота дыхания повышаются, во рту пересыхает, в то время как ладони увлажняются. Основной «сбой» происходит на уровне внимания: внимание не акцентируется на внешних релевантных аспектах окружения (например, на мяче или движениях

соперника), поле внимания становится узким и внутренним (Nideffer, 1976, 1981), поскольку вы акцентируете внимание на собственных переживаниях и боязни проиграть. Следствием приведенных выше факторов является нарушение координации движений, утомление, мышечное напряжение, малоэффективная оценка ситуаций и недостаточно эффективное принятие решений. Не все могут выйти из этого состояния без посторонней помощи.

Разработка определенного ритуала или традиций тоже способствует концентрации внимания, помогает психологическому настрою на игру или соревнования. Ритуалы у спортсменов разные, они могут быть короткими или продолжительными, простыми или сложными. Спортсмена волнует то, чтобы не забыть надеть «счастливую пару носков», перед началом игры прокричать придуманную «кричалку», хлопнуть поочередно каждого игрока в ладоши. Во время игры, перед приемом выполнить глубокий вдох, постучать мячом в пол перед подачей, и т.д., это помогает обеспечить сосредоточенность внимания к моменту начала соревнований, или во время игры. Так же важно уметь концентрировать направление взгляда. Наши глаза часто останавливаются на различных отвлекающих факторах – зрители на трибуне, движение толпы, гримасы соперников, «взрывы» эмоций товарищей по команде – вместо того, чтобы концентрировать свое внимание на игре. Главное условие осуществления контроля направления взгляда – не допустить перемещения взгляда на отвлекающие объекты. Вот несколько способов, которые можно использовать для контроля направления взгляда: направить глаза в пол, на мяч, на соперника, на точку на стене.

Существуют комплексы упражнений для улучшения концентрации внимания. Для овладения умением перемещать внимание, сохранять сосредоточенность внимания, поиск релевантных факторов, использование мысленных представлений и т.д.

Способность сохранять сосредоточенность внимания не так просто, среди проблем, которые могут возникнуть в связи с этим, следует отметить мысли, ориентированные на прошлое или будущее, а также концентрацию внимания на слишком большом количестве факторов. Скованность, возникновения которой опасаются многие спортсмены, представляет собой процесс неадекватной сосредоточенности внимания, связанный с чрезмерно повышенными уровнями тревожности. Существуют четыре типа поля внимания: широкое внутреннее, широкое внешнее, узкое внутреннее и узкое внешнее. (Nideffer, 1976, 1981), Различные типы поля внимания необходимы для достижения оптимального уровня деятельности в различных видах спорта. Способность быстро изменять поле внимания имеет большое значение для «быстрых» видов спорта. Тип внимания можно определить с помощью теста межличностного стиля и внимания. Относительно простые способы и упражнения позволяют значительно повысить умение концентрировать внимание. Понимание типа внимания человека — первый шаг к совершенствованию умений и навыков концентрировать внимание.

Список литературы:

1. Мезенцева Н.В., Ситников А.Я. 2013.
2. Марков К.К., Николаева О.О. Совершенствование качеств внимания игроков в современном волейболе // Фундаментальные исследования. – 2013. – № 6-1. – С. 164-168.
3. Клещев Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям: учеб. пособие. М.: СпортАкадемПресс, 2008. 254 с.
4. Гальперин П.Я. Экспериментальное формирование внимания / П.Я. Гальперин, С.Л. Кабыльницкая. – М.: изд-во Моск. ун-та, 1984. – 101 с.
5. Гогонов Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е.Н. Гогонов, Б.И. Мартыанов. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288 с.

6. Ильин Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин // Lithub.me [Электронный ресурс]: [сайт]. URL: <http://litfile.me/pages/489496/446000-447000?page=1> (дата обращения 12.10.2015 г.).

7. Поляков И.В. К вопросу о переключаемости внимания / И.В. Поляков, Л.С. Ходаковский. – М.: Просвещение, 1987. – 381 с.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ И МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

**Ульянов Д.А., к.п.н., заведующий кафедрой физвоспитания
и оздоровительных технологий**

Волгоградский государственный университет, Волгоград, Россия

**Заулошнов В.А., старший преподаватель кафедры физвоспитания
и оздоровительных технологий**

Волгоградский государственный университет, Волгоград, Россия

Аннотация. В статье рассматривается двигательная активность студентов Волгоградского государственного университета, степень их заинтересованности в занятиях физической культурой и спортом в дальнейшей профессиональной деятельности.

Ключевые слова: состояние здоровья, физическая активность, физическая культура, спорт, студенческая молодежь, высшие учебные заведения, мотивация.

Актуальность. Поддержание оптимальной двигательной активности - существенный фактор, определяющий состояние здоровья населения [3]. Двигательную активность необходимо рассматривать как характерную деятельность, направленную на укрепление здоровья, развитие физических качеств [6].

Показатели здоровья и физической подготовленности студенческой молодежи, увеличивающееся количество лиц употребляющих алкоголь,

наркотики и табакозависимых в Российской Федерации, говорят о необходимости участия государства в вопросах воспитания потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, формирования физической активности у населения, особенно у подрастающего поколения, поскольку именно эта категория населения определяет дальнейшее развитие страны и общества в целом [3, 7].

В Указе Президента РФ от 7 мая 2018 г. № 204 "О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года сформулированы следующие цели и целевые показатели в сфере демографического развития страны: «формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек»; «создание для всех категорий и групп населения условий для занятий физической культурой и спортом, массовым спортом, в том числе повышение уровня обеспеченности населения объектами спорта, а также подготовка спортивного резерва»; «увеличение доли граждан, ведущих здоровый образ жизни, а также увеличение до 55 процентов доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом».

По данным исследований [2, 4, 5], в ряду ценностных ориентаций современной молодежи России вопросы укрепления и сохранения здоровья имеют наименьший приоритет.

По мнению исследователя И.Ю. Водолагиной, уровень двигательной активности современной молодежи снизился, что обусловлено объективными причинами развития общества: компьютеризация и информатизация современного общества привела к отсутствию необходимости посещения библиотек, что упростило процесс подготовки к занятиям и т.д., а это в свою очередь приводит к снижению показателей работоспособности, оказывая негативное влияние на многие составляющие здоровья населения России [1]. Навыки физического

воспитания закладываются в раннем детстве и сохраняются на протяжении всей жизни, а рациональная двигательная активность вносит существенный вклад в здоровье населения страны. В студенческом возрасте двигательная активность формирует устойчивую привычку к занятиям физической культурой в дальнейшей жизни [1].

Цель исследования - изучить двигательную активность студентов Волгоградского государственного университета.

Методы исследования: социологические (анкетирование, опрос), педагогические (тестирование).

Для достижения поставленной цели было проведено анкетирование 110 студентов Волгоградского государственного университета в возрасте от 18 до 21 лет. Анкета состояла из трех разделов: общие сведения о респонденте (пол, возраст и т.д.); отношение к занятиям физической культурой и спортом (занятия физической культурой и спортом в вузе, в свободное от учебы время, занятия утренней гигиенической гимнастикой и т.д.); антропометрические показатели (рост, вес и т.д.). В процессе анкетирования респондентам было предложено провести самооценку своей двигательной активности, спортивных интересов. Среди анкетированных юноши составили 36 %, девушки – 64 %. Средний возраст опрошенных составил 19 лет.

На первом этапе нашего исследования была изучена двигательная активность студентов Волгоградского государственного университета, оценена мотивация студентов в укреплении своего здоровья средствами физической культуры и спорта.

В ходе второго этапа исследования был проведен анализ антропометрических параметров анкетированных студентов.

Результаты исследования. В ходе социологического исследования было установлено, что больший интерес к занятиям физической культурой и спортом на уроках физической культуры и в свободное от занятий время

проявили студенты 1 курса обучения – 58 %, студенты 3 курса обучения - 42 %, а 34,5 % студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальному медицинскому отделению, имели низкую мотивацию к занятиям физической культурой, как на уроках, так и в свободное от учебы время.

24 % респондентов из 110 опрошенных имели избыточную массу тела, 76 % анкетированных имели индекс массы тела (ИМТ) соответствующий нормальным весо-ростовым показателям.

80% респондентов понимали значимость физической культуры и спорта в поддержании здоровья для дальнейшей профессиональной деятельности, но студенты старших курсов обучения указали следующие причины, не позволяющие регулярно заниматься физической культурой и спортом - недостаток свободного времени (практика, подготовка к государственным экзаменам, написание дипломной работы и т.д.), совмещение работы с учебой в вузе, начало семейных отношений и т.д. При этом большая часть анкетированных, имеющая избыток массы тела (19 %), отдавала себе отчет в своем неудовлетворительном физическом состоянии, низкой двигательной активности, но при этом не планировала в ближайшее время регулярно заниматься физической культурой и спортом. Необходимо отметить, что 24 % анкетированных готовы заниматься физической культурой и спортом и принимать участие в спортивно-массовых мероприятиях, проводимых в вузе.

Заключение. Таким образом, в ходе проведенного исследования было выяснено, что уровень двигательной активности студентов Волгоградского государственного университета недостаточен. Необходимо отметить, что студенты заинтересованы в повышении своей физической подготовленности, готовы заниматься физической культурой и спортом, принимать участие в спортивно-массовых мероприятиях, проводимых в вузе.

Список литературы:

1. Водолагина, И.Ю. Проблема повышения двигательной активности студентов в вузе / И.Ю. Водолагина // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта : сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции. – 2018. – С.202-208.

2. Дудрова, Е.В., Шеметова, Г.Н. Проблемы здоровья современной студенческой молодёжи и нерешенные вопросы организации лечебно-профилактической помощи / Е.В. Дудрова, Г.Н. Шеметова // Саратовский научно-медицинский журнал. – 2009. –Т.5. –№ 4. – С. 526-530.

3. Лейфа, А.В. Социальные основы формирования физической активности студенческой молодежи в аспекте их качества жизни / А.В. Лейфа // Физическое воспитание студентов. – 2013. – Выпуск 3: – С.35-41.

4. Организация профилактической работы среди студенческой молодежи. Михайлова Ю.В., Орлова Г.Г., Арефьева И.С., Соболева Н.П., Шеметова Г.Н. //М.: ЦНИИОИЗ, 2009. – 224с.

5. Орлова, Г.Г., Шеметова, Г.Н., Невзоров, А.А., Молодцов, Р.Н. О необходимости дифференцированного подхода к организации профилактической работы среди учащейся молодежи / Г.Г. Орлова, Г.Н. Шеметова, А.А. Невзоров, Р.Н. Молодцов // Саратовский научно-медицинский журнал, Vol. 7, Issue 4, 2011, pp. 925-929

6. Шеметова, Г.Н., Беляева, Ю.Н., Красникова, Н.В., Губанова, Г.В., Рябошапка, А.И. Профилактическая работа терапевта: формирование компетенций / Г.Н. Шеметова, Ю.Н. Беляева, Н.В. Красникова, Г.В. Губанова, А.И. Рябошапка //Фундаментальные исследования. – 2014. – Том. – №7-1. – С.166-169.

7. Шеметова, Г.Н., Киселева, О.А., Дудрова, Е.В. Заболеваемость студентов высших учебных заведений болезнями органов дыхания / Г.Н. Шеметова, О.А. Киселева, Е.В. Дудрова // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. – 2013. – № 1.– С.16-18.

8. Заулошнов, Д.А., Ульянов, Д.А. Исследование мотивационной сферы студентов Волгоградского государственного университета к занятиям

физической культурой и спортом / В.А. Заулошнов, Д.А. Ульянов // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма: материалы XIX Международной конгресс-конференции. – Ростов-на-Дону, 2016. – С.188-192.

9. Ульянов, Д.А. Применение в образовательном процессе высшей школы современных технологий / Д.А. Ульянов // Инновационные преобразования в сфере культуры физической, спорта и туризма: материалы XVIII-ой Международной научно-практической конгресс-конференции. – Ростов-на-Дону - п. Новомихайловский, 2015. – Том I. – С. 193 -195.

ОСОБЕННОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В СПЕЦИАЛЬНОМ УЧЕБНОМ ОТДЕЛЕНИИ

**И.В. Федосюк, Е.П. Платонова, Белорусский государственный
университет, г. Минск, Республика Беларусь**

Аннотация. В статье изложены особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий для студентов специального учебного отделения, описаны правила дозирования нагрузки и подбор физических упражнений.

Ключевые слова: физкультурно-оздоровительное занятие, физические упражнения, физическая нагрузка, специальное учебное отделение.

В последнее десятилетие в сфере образования проделана значительная работа по улучшению условий обучения студентов, повышению качества образовательного процесса в учреждениях высшего образования. Наряду с передачей знаний, современный учебный процесс предполагает гармоничное

развитие личности обучаемых, укрепление их здоровья, увеличение физических возможностей, воспитание двигательных умений и навыков, обеспечивающих успешную социальную и трудовую адаптацию.

Укрепление здоровья студентов является важной составной частью системы подготовки кадров высшей квалификации, а само здоровье следует рассматривать как одну из профессиональных характеристик любого специалиста.

Физическая культура – одна из немногих учебных дисциплин, способных реально улучшить физическое и психоэмоциональное состояние студентов, удовлетворить их потребности в двигательной активности, общении, самореализации. Сегодня эта дисциплина стала предметом повышенного внимания государственных органов, так как число студентов, занимающихся в специальном учебном отделении (СУО), увеличивается с каждым годом (по данным разных авторов, составляет 25–30 % от числа обучающихся), при этом растет число молодых людей, имеющих одновременно несколько заболеваний.

Тенденция увеличения числа студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, а также недостаток обоснованных физкультурно-оздоровительных технологий подтверждает актуальность и целесообразность исследований средств и методов оптимизации физического воспитания данного контингента. В сложившейся ситуации одной из актуальнейших проблем является разработка и внедрение оптимальных технологий оздоровления в процесс физического воспитания, которые предполагают не только отбор необходимых средств и методов физического воспитания, но и формирование рациональной системы их применения, гармоничной взаимосвязи, единства используемых инновационных подходов. Вышеизложенное послужило основанием для исследования возможностей оптимизации средств и методов физического воспитания при нормализации функционирования сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем организма студенток специального учебного отделения.

Вместе с тем студенческий возраст является одним из сенситивных периодов, когда физиологические системы, психологический статус, ценностные ориентиры меняются под воздействием средовых факторов, а условиями организации и содержания обучения можно улучшать или ухудшать здоровье.

Различные определения здоровья от качественных до количественных его составляющих обеспечивают достаточно широкий диапазон в выборе исследовательских подходов в оценках здоровья и путях его совершенствования, в том числе и средствами физической культуры.

Деление студентов по состоянию здоровья регламентирует работу преподавателей в выборе адекватных средств физического воспитания и нормирования нагрузок в соответствии с физическими возможностями занимающихся. Становление и совершенствование их физического потенциала происходит под влиянием, по крайней мере, трех основных факторов:

- наследственно обусловленных морфофункциональных показателей и двигательных способностей;
- спонтанной двигательной активности, реализуемой в процессе повседневной жизни;
- организованных форм физического воспитания.

Физическая активность человека, в конечном счете, направлена на изменение состояния его организма и приобретение нового уровня физических качеств. Физическая активность необходима как для здорового, так и больного организма, поскольку она является его обязательной функцией, поддерживающей гомеостаз и обеспечивающей приспособление к окружающей среде. Поэтому для лиц с ослабленным здоровьем с помощью физических упражнений (ФУ), регламентированных программными требованиями и в соответствии с медицинскими показаниями, физическая активность обеспечивает коррекцию малоподвижного образа жизни современного человека. Во время физкультурно-оздоровительных занятий со

студентами СУО важно соблюдать основные дидактические принципы, в основе которых лежат определенные физиологические закономерности [10]:

- *повторности* предполагает систематическое использование физических упражнений в соответствии с функциональными возможностями организма занимающихся и приучение студентов к самостоятельности;

- *постепенности* заключается в постепенном увеличении физической нагрузки, в соответствии с динамикой функционального состояния индивида. В этом случае допускается и увеличение нагрузки, ее стабилизация и снижение;

- *постоянства* предполагает выработку силы воли и постоянные систематические занятия ФУ (а не от случая к случаю) для самооздоровления организма и восстановления здоровья;

- *мышечной радости* предполагает умение радоваться каждому движению, все ФУ должны доставлять телесное удовольствие. Не следует выполнять их до ощущения боли, которая является сигнал того, что нагрузка слишком велика, важно научиться получать наслаждение от выполнения ФУ;

- *сосредоточения* требует умение сосредоточить внимание на отдельных мышцах, органах, частях тела и всего организма в целом;

- *раскрепощения* заключается в умении предоставлять во время выполнения ФУ максимальную свободу телу;

- *дозирования нагрузки* научиться чувствовать оптимальную нагрузку для своего организма;

- *релаксации* после выполнения ФУ предусматривается отдых в виде кратковременного расслабления, во время которого упражнение завершает свое действие на организм.

Рассмотрим несколько методов, которые на наш взгляд наиболее актуально применять на занятиях физической культуры для студентов специального учебного отделения:

- игровой метод используется для совершенствования двигательных качеств, а также способствует проявлению творческого мышления, инициативы и самостоятельности. Процесс игры характеризуется

постоянным изменением динамичности, высокой эмоциональностью, что способствует увеличению объема тренировочной нагрузки, которая приводит к приросту показателей физического качества выносливости;

- соревновательный метод стимулирует студентов специального учебного отделения к увеличению результатов во всех видах физических упражнений, активизирует к занятиям физической культурой;

- метод музыкального сопровождения, используемый на учебных занятиях, вызывает особый интерес у студентов СУО, ведет к увеличению процента посещаемости, повышает эмоциональность и улучшает показатели развития физических качеств: ловкости гибкости, выносливости и других.

Физкультурно-оздоровительные занятия для студентов СУО могут носить общий и специальный характер. *Общая тренировка* преследует цель оздоровления, укрепления и общего развития организма занимающихся. На ней используются самые разнообразные виды общеразвивающих физических упражнений. *Специальная тренировка* ставит своей целью развитие функций, нарушенных в связи с заболеванием или травмой. На ней используют виды физических упражнений, оказывающие непосредственное воздействие на область травмы или функциональные расстройства той или иной пораженной системы.

Также на физкультурно-оздоровительных занятиях как общей, так и специальной направленности широко применяются упражнения в равновесии, рефлекторные упражнения и дыхательные. Упражнения в равновесии используют для совершенствования координации движений, улучшения нарушенных функций вестибулярного аппарата и др.

Рефлекторные упражнения – это упражнения, направленные на тренировку отдаленных от травмы мышц, например, применение упражнений для плечевого пояса будет оказывать рефлекторное воздействие на мышцы нижних конечностей, или движения в одной нижней конечности вызывает сосудистые изменения другой конечности.

Дыхательные упражнения занимают важное место при проведении занятий. Все дыхательные упражнения условно подразделяют

надинамические и статические. Динамические дыхательные упражнения – это сочетание движений и дыхания; статические – без движения.

Физические упражнения (дыхательные, общеразвивающие, общеукрепляющие и специальные) в комплексе с закаливающими процедурами представляет собой метод лечения различных заболеваний и достижения терапевтического эффекта. При многих заболеваниях терапевтическая ценность физиологически обоснованных и методически правильно применяемых упражнений особенно велика.

Обобщенная модель оздоровительной направленности физического воспитания, на наш взгляд – это формирование эстетики здоровья, личной готовности к обучению в системе образования. Студенты специального учебного отделения по своим соматометрическим и, особенно, физиометрическим показателям отстают от студентов основного учебного отделения. Это отражается на уровне физической подготовленности, а также физической и умственной работоспособности.

Анализ литературы показывает, а педагогическая практика работы со студентами СУО подтверждает необходимость своеобразия методических подходов на занятиях по физическому воспитанию с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья. Однако организация занятий со студентами СУО во многом зависит от контингента занимающихся, постольку при одном и том же заболевании их функциональное состояние оказывается далеко неодинаковым: от высокой работоспособности до более или менее выраженных нарушений компенсации. Вместе с тем независимо от формы и методики занятий основное внимание уделяется их распределению по группам в зависимости от состояния здоровья и особенностям адаптации к нагрузкам, прежде всего вегетативных функций организма. Следует избегать механического переноса методики проведения занятий по физическому воспитанию со студентами основного учебного отделения на занятия со студентами специального учебного отделения. При этом занятия со студентами СУО должны быть достаточно динамичными, давать

необходимую нагрузку, быть коррекционно-направленными, то есть включать упражнения на укрепление мышц, формирующих осанку.

Работа в СУО предполагает ознакомление с медицинским диагнозом занимающихся, что повышает роль индивидуального подхода с учетом их здоровья. Особое значение приобретают беседы во время занятий по вопросам оздоровления средствами физической культуры, конкретно по видам заболеваний.

Анализируя показатели физического развития и физической подготовленности, полученные при обследовании студентов в течение учебного года (начало и конец семестра), можно получить информацию о состоянии систем организма и выбирать индивидуально эффективные средства для формирования оздоровительно-профилактических рекомендаций и программ. Таким образом, неудовлетворительное состояние физической подготовленности студентов СУО указывает на:

- необходимость поиска новых физкультурно-оздоровительных подходов и методов,
- формирование навыков здорового образа жизни на основе нормирования двигательных режимов,
- выбор средств компенсации дефицита двигательной активности, низкий уровень которой является одной из причин развития различных соматических заболеваний, уменьшения функциональных резервов организма.

Во время занятий физические упражнения должны последовательно охватывать различные мышечные группы. Упражнение выполняют ритмично, в спокойном, среднем темпе. Каждое упражнение повторяют по 5–12 раз. Количество упражнений в комплексе 5–12 и более.

Каждое физкультурно-оздоровительное занятие со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, как правило, проводится групповым способом по общепринятой структуре и состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной (рис.).



Рис. Структура физкультурно-оздоровительного занятия

Подготовительная часть занятий проводилась по общепринятой форме. Основная задача – подготовка организма занимающихся к предстоящей нагрузке. В качестве средств использовались гимнастические, циклические и комбинированные упражнения локального и общего воздействия. Преимущественно использовались фронтальный метод – для зала; поточный – для улицы. При этом нагрузка подбиралась таким образом, чтобы происходило постепенное увеличение ЧСС до 120–125 уд./мин.

Подбор средств и их использование осуществлялось с учетом материальной базы вуза, возможностей занимающихся программных требований по физической культуре для студентов вузов.

В начале *основной части* решались задачи по оптимизации функционального состояния организма занимающихся, по изучению и

совершенствованию техники гимнастических упражнений и формированию физкультурных знаний. Для решения этих задач использовался метод круговой тренировки. На ее выполнение отводилось 20–25 мин. После этого применялись легкоатлетические упражнения (ходьба, бег). Затем студентки играли в спортивные (баскетбол или волейбол) или подвижные игры. В конце основной части выполнялись комплексы корригирующей гимнастики или упражнения применительно к имеющимся заболеваниям.

Заключительная часть занятий для студенток СУО проводилась по общепринятой структуре. Основная задача – приведение функциональных систем организма в исходное состояние. Для этого использовались медленный бег, различные виды ходьбы, дыхательная гимнастика, упражнения на расслабление, внимание и правильную осанку. Кроме этого, использовались психокоррекционные упражнения. Периодически в начале заключительной части применялись подвижные игры умеренной интенсивности.

Современные подходы в организации физического воспитания студентов (индивидуальный, оценочный, системный и т. д.) позволяют существенно повысить эффективность решения задач оздоровления студентов СУО, улучшения их физического развития и физической подготовленности. При различных методиках применения средств физической культуры на занятиях по физическому воспитанию студентов СУО на первое место выступает стимулирующий эффект, выражающийся в повышении жизнедеятельности организма и росте его неспецифической сопротивляемости к неблагоприятным факторам внешней среды. Важным является и своевременно проводимый врачебно-педагогический контроль, который призван установить соответствие программы занятий состоянию здоровья, уровню подготовки, индивидуальным особенностям студента, Врачебно-педагогические наблюдения и обсуждение их результатов позволяют не только корректировать содержание самих занятий, но и своевременно переводить студентов при наличии показаний из специального в подготовительное отделение.

Обращаем внимание на необходимость обучения студентов СУО навыкам самоконтроля на занятиях по физической культуре. При этом важным является воспитание у них правильного отношения к своему здоровью. При чрезмерной опеке, излишне частых напоминаниях о болезни легко травмировать студента, вызвать у него представление о своей физической неполноценности.

Таким образом, физкультурно-оздоровительные занятия для студентов СУО играют большое значение для профилактики их заболеваний, так как восполняют недостаток двигательной активности современного человека. Правильно подобранные физические упражнения и рациональное дозирование нагрузки занимающихся способствуют повышению общих адаптационных возможностей организма, его сопротивляемости к различным стрессовым воздействиям, развитию физиологических функций и двигательных качеств, повышению умственной физической работоспособности. Комплексное и обоснованное использование средств физической культуры поможет укрепить здоровье студентов как будущих специалистов, а, следовательно, внесет ощутимый экономический вклад в повышение благосостояния общества.

Список литературы:

1. Адаптивное физическое воспитание : учеб.пособие / С. Б. Нарзулаев. Томск: ТГПУ, 2001. – 177 с.
2. Алексеев, Н. А. Личностно ориентированное обучение: вопросы теории и практики : монография / Н. А. Алексеев. – Тюмень: Изд-во ТГУ, 1996. – 216 с.
3. Грязева, Е. Д. Физическое развитие как фактор, отражающий здоровье человека на всех этапах его индивидуального онтогенеза / Е. Д. Грязева, Г. С. Петрова, В. В. Артемов // Физическая культура и спорт студенческой молодежи в современных условиях: проблемы и перспективы развития : материалы IV междунар. юбилейной науч.-практ. конф., посвященной 60-летию кафедры физвоспитания и спорта, Тула, 2008 г. / под общ. ред. Е. Д. Грязевой. – Тула: ТулГУ, 2008. – С. 49–51.

4. Дубровский, В. И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): учебник для студ. высш. учеб. заведений. М.: ВЛАДОС, 2001. – 608 с.

5. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина. М.: ГЭОТАР–Медиа, 2007. 568 с.

6. Семенов, Л. А. Коррекция физической подготовленности студентов специальных медицинских групп с использованием индивидуальных программ / Л. А. Семенов, П. В. Шлыков // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 1. – С. 43–46.

7. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник в 2 т. / под ред. проф. С. П. Евсеева. М.: Советский спорт, 2002. 448 с.

8. Физическая культура: тип.учеб. программа для учреждений высшего образования / сост. В.А. Коледа [и др.]; под ред. В.А. Коледы. – Минск: РИВШ, 2017. – 33 с.

9. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб.пособие для студентов высших учебных заведений. М.: Академия, 2000. 480 с.

ВЛИЯНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Халиуллина Л.Р., студентка гр. 1307, ФГБОУ ВО «Казанский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации, Казань, Россия

Хасанов А.Р., преподаватель кафедры физического воспитания и здоровья ФГБОУ ВО «Казанский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации

Аннотация. В статье рассматривается влияние спортивного туризма на здоровье человека. Приводятся примеры клинических наблюдений, доказывающих бесспорную пользу спортивного туризма.

Ключевые слова: оздоровительно-спортивный туризм, туристические походы, исследования, физические нагрузки, сердечно-сосудистая система, дыхательная система, мышечный аппарат.

Актуальность

В наше время одним из основных факторов, приводящих к проблемам со здоровьем, является гиподинамия. Для современного городского жителя характерна малая физическая активность. Одним из решений данной проблемы является оздоровительно-спортивный туризм.

Цель исследования

Изучение влияния оздоровительно-спортивного туризма на здоровье человека.

Результаты исследования

Сейчас можно считать доказанным, что решающее влияние на здоровье человека оказывает его образ жизни. Безусловно, важнейшую роль здесь играют занятия спортом, однако не каждый вид спорта доступен любому человеку. В этом отношении спортивный туризм представляет собой наиболее доступный, безопасный и полезный вид спорта. Благодаря ему человек получает разнообразную и универсальную физическую активность, развивает навыки ориентирования на местности, во многих случаях и важнейшие навыки выживания, которые необходимо знать каждому, например, умение собрать шалаш из подручных средств, разбить палатку, безопасно и быстро развести костёр, оказать первую медицинскую помощь. Спортивный туризм является великолепным средством познания природы, он обогащает нас не только знаниями, но и полезнейшими навыками, такими, как определение лекарственных и опасных растений, полезных и ядовитых грибов. Но, пожалуй, главным преимуществом спортивного туризма является его массовость, поскольку спортивным туризмом той или иной степени сложности могут заниматься практически все люди без исключения, любого возраста.

Туристические походы являются лучшим видом активного отдыха. Они дают мощный заряд бодрости благодаря воздействию на организм различных факторов.

Исследования выдающихся отечественных учёных Н. Н. Сиротинина, В. Д. Емельянова показали благоприятное воздействие туристических походов на состояние больных с хроническими заболеваниями органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, нервной системы.

Туристические походы в горной местности настолько полезны для здоровья, что существует даже особый вид физиотерапии – оротерапия – лечение горным воздухом в сочетании с интенсивным движением. Так, киргизские ученые Миррахимов М.М. и Гольдберг П.Н. (1978) доказали значительный терапевтический эффект горного воздуха при лечении заболеваний сердечно-сосудистой системы. В.А. Березовский (1987) выявил благотворное влияние горного воздуха при лечении бронхиальной астмы и других заболеваний дыхательных путей.

Специальные исследования, проведенные М. Бодажковым, показали, что в результате турпоходов оптимизируется состояние всех без исключения систем организма: нормализуются пульс и артериальное давление, становится оптимальным потребление кислорода, возрастает производительность сердца.

Детальные исследования, проведенные болгарскими учеными в городе Русе, показали, что у людей, активно занимающихся туризмом, вдвое ниже уровень восприимчивости к простудным заболеваниям, что бесспорно доказывает благотворное действие туризма на иммунную систему в целом.

Бесспорно огромное положительное влияние туризма на психоэмоциональную сферу человека. Так, научные исследования, проведенные Т.В. Поповой, А.В. Савиновской (Южно-Уральский

государственный университет, г. Челябинск) по методике Уэссмана и Рикса, показали, что в результате интенсивных занятий туризмом значительно улучшается настроение, повышается самооценка, уверенность в себе.

Детальные исследования по конкретным видам туризма провели М.Е. Маршак и А.В. Коваленок. Так, М.Е. Маршак показал, что туристические походы в горных районах со слегка пониженным содержанием кислорода в воздухе приводят к выраженным положительным сдвигам в организме - перестройке координации газообмена и кровообращения в легких, тренировке и адаптации функций дыхательной и сердечно-сосудистой систем. А. В. Коваленок показал, что туристические походы в хвойных лесах чрезвычайно полезны для лечения инфекционных заболеваний органов дыхания благодаря высокому содержанию в воздухе этих лесов терпенов – мощных природных фитонцидов. По данным Коваленка, терпены активны даже против микобактерий туберкулеза.

Исследования, проведенные сотрудниками отдела рекреационной физиологии ВНИЛТЭ (Безбородов В.А, Канда И.Г, Сергеев В.Г, Цирин Э.Х. и др., 1977), показали благотворное влияние повышенной физической активности при туристических походах на сердечно-сосудистую систему человека и опорно-двигательный аппарат. Однако следует учесть, что решающее значение здесь имеет постепенность увеличения физических нагрузок. Так, энергетические затраты менее 400 ккал в день соответствуют 5,9 баллам по 10-балльной шкале. При энергетических затратах в 1200-1500 ккал восстановительно-оздоровительный эффект составлял 7,8 балла. При энергозатратах 1600-2000 ккал эффект достиг 8,3 балла (существенное улучшение). По данным Ю.Л. Шалькова энергозатраты находятся в тесной зависимости от категории сложности походов. Согласно этому, каждая последующая категория сложности

сопровождается увеличением затрат на 500 ккал – для пешеходного туризма.

По данным О.Г. Газенко (1987) увеличение интенсивности физических нагрузок в туристических походах оказывает мощный оздоравливающий эффект, в частности, улучшается коронарное кровоснабжение. Прилуцкий Б.И. (1989) доказал положительное воздействие специфических факторов в горных походах на состояние мышечной системы, в частности, миофибрилл. Согласно данным многочисленных научных исследований (Агатжанян, 1998; Апанасенко с соавт., 1988; Кириллов, 1994; Платонов, 1988; Friden, 1984, 1988; Hoppeler, 1985, 1986) пешеходные прогулки благотворно влияют на катаболизм в мышечной системе организма. Henriksson (1995) показал, что в обыденных условиях деятельность костного мозга, как главного органа иммунной системы, недостаточно стимулирована, а в условиях туристических походов резко возрастает уровень тестостерона, благоприятно влияющего на гемопоэз.

Достоверно установлено положительное влияние туристических походов на нормализацию липидного спектра крови. Доказано, что при концентрации общего холестерина выше 260-280 мг на 100 мл плазмы крови при одновременном низком содержании другого липидного показателя – альфа-холестерина менее 35 мг на 100 мл плазмы даже в молодом возрасте быстро развиваются атеросклеротические поражения сосудов, прежде всего артерий, что проявляется в раннем появлении признаков ишемической болезни сердца и мозга, поражении периферических артерий. В то же время понижение концентрации общего холестерина и повышение содержания альфа-холестерина благодаря интенсивным и разнообразным физическим нагрузкам в турпоходах создает надежную защиту перед возможным отложением липидов на стенках сосудов.

Заключение

Таким образом, разностороннее и однозначно положительное влияние спортивного туризма на здоровье человека не подлежит сомнению, оно доказано многочисленными клиническими наблюдениями. Огромным преимуществом этого способа укрепления здоровья является его демократизм и возможность выбора индивидуальной программы.

Список литературы:

1. Драгачев С.П. Туризм и здоровье - М.: Знание 1984. - 96с.
2. Попова Т.В., Савиновская А.В. Влияние занятий водным туризмом на психофизическое состояние организма – Южно-Уральский университет, Челябинск, 2017.
3. Никишин Л.Ф. Коструб А.А. Туризм и здоровье,-К.: Здоровья, 1991.-223с.
4. Федотов, Ю. Н., Востоков. Оздоровительный туризм. – М., 2004.
5. Шальков Ю.Л. Здоровье туриста. М., 1987
6. Булашев А.Я. Спортивный туризм: учебник.- Харьков: ХГАФК,2004.-388с.
7. Федотов, Ю.Н., Востоков, И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм. – М., 2004.
8. Селуянов, В.Н., Федякин, А.А. Биологические основы оздоровительного туризма. – М.: СпортАкадем Пресс, 2000.
9. Миррахимов М. М. Гольдберг П. Н. Горная медицина.— Фрунзе: Кыргызстан, 1978,— 182 с.
10. Михайлов Б. А., Федотов Ю. Н. Тренирующий и оздоровительный эффект туристских походов // Роль самодеятельного туризма в оздоровлении трудящихся и членов их семей: Тез. докл.— М., 1986

ПРОФИЛАКТИКА И СНИЖЕНИЕ ФАКТОРОВ РИСКА ЗАБОЛЕВАНИЙ У СТУДЕНТОВ

**Чекулаева Л.В., старший преподаватель кафедры «Физвоспитание»
Ульяновский государственный технический университет, Ульяновск
Чильманкина Е.А., студентка группы ИВТВМбд-21,
Ульяновский государственный технический университет, Ульяновск**

Аннотация. В статье обосновывается необходимость здорового образа жизни и профилактики, приведены факторы, которые приводят к различным заболеваниям, а так же профилактика, которая необходима для сохранения здоровья студентов. Понимание здоровья студентов вуза как проблемы не только медицинской или педагогической, но и социальной.

Ключевые слова: здоровье, студент, факторы риска, вуз, здоровый образ жизни, социальная проблема, профилактика заболеваний.

Человеческий опыт и специальные исследования показывают, что индивидуальное здоровье — это одно из самых важных ценностей человека. Ученые утверждают, что хорошее индивидуальное здоровье является предпосылкой к активности, полному самоутверждению личности, необходимым условием реализации себя в жизни, достижения личного благополучия и счастья.

Здоровье – это состояние физического, психического и социального благополучия человека, при котором отсутствуют заболевания, а также расстройства функций систем и органов организма.

Развитие и исход болезней зависят не только от внешних причин, но и от образа жизни самого человека. В формировании здорового образа жизни большую роль играют различные факторы риска.

Факторы риска – это обстоятельства, отрицательно влияющие на здоровье человека и создающие благоприятную среду для возникновения и развития заболеваний.

Факторы риска бывают двух видов:

- внешние
- внутренние

Главные факторы, отрицательно влияющие на здоровье человека:

1. Курение.

Курение может привести к ишемической болезни сердца, злокачественным новообразованиям на губах, трахеи, легких, пищеводе, глотки, бронхов, гортани, так же может развиваться хроническая болезнь легких. Курение приводит к преждевременной смертности. Среди курящих уровень смертности выше, чем среди некурящих.

2. Злоупотребление алкоголем.

Губительное действие алкоголя сказывается на всех органах в организме человека. Не бывает безвредных спиртных напитков. Каждый человек должен это знать и запомнить.

Частое употребление алкоголя, даже в небольших количествах, может стать причиной серьезных проблем со здоровьем. Исследователи всего мира доказали связь употребления алкоголя с возникновением более пятидесяти видов болезней. Среди них: заболевания центральной нервной системы, желудочно-кишечного тракта, сердечно - сосудистой системы, онкологические заболевания. Алкоголь отрицательно влияет на все процессы в организме. [2]

Энергетические напитки не менее опасны, чем алкоголь. Они могут привести к нарушениям в работе центральной нервной системы, повышению артериального давления, депрессии, в тяжелых случаях к смерти. [1]

3. Переедание.

Переедание - потребление такого количества пищи, энергетическая ценность которого больше расходуемой нами энергии, что приводит неминуемо к увеличению веса. Лишний вес - это основа для возникновения сердечно - сосудистых заболеваний, гипертонической болезни, сахарного диабета, заболеваний опорно - двигательного аппарата, периферической нервной системы, ряда онкологических заболеваний.

4. Гиподинамия.

Гиподинамия – низкая физическая активность. Клиническими и экспериментальными исследованиями установлено, что при гиподинамии сокращается объем мышечной массы, снижается тонус мышц, их работоспособность. Так же уменьшается масса и плотность костей, повышается выделение минеральных веществ из них в кровь, поэтому кости становятся более хрупкими, появляется склонность к образованию камней в почках; снижается эластичность сухожилий и связок, уменьшается объем движений в суставах, ухудшается координация движений.

5. Стрессы.

Стресс – это реагирование организма на любое воздействие, которое нарушает равновесие или стабильное состояние здоровья. Такое воздействие может быть как эмоциональным, так и физическим. На стресс реагируют абсолютно все системы организма человека: нервная, пищеварительная, опорно - двигательная, сердечно - сосудистая, эндокринная, репродуктивная.

Стрессовая ситуация приводит к раздражительности, агрессивности, депрессии, неврозам, бессоннице.

Для того, что бы сохранить свое здоровье, нужно всеми возможными способами стараться избегать факторов риска.

Самой лучшей профилактикой считается здоровый образ жизни (ЗОЖ). Он включает в себя комплекс различных правил.

Основные правила:

1. Занятие физической культурой и спортом.

Спорт - это наше долголетие. Зарядка – самый простой и доступный всем вид спорта. Движение для человека – жизнь. Необходимо тренироваться в любом возрасте, выполнять разнообразные виды физических упражнений.

2. Правильное питание.

Необходимо кушать как можно больше фруктов, овощей и продуктов, в состав которых входят полезные вещества. Лучше отказаться от фастфуда, газировки, полуфабрикатов, чипсов, сухариков.

3. Отказ от вредных привычек.

Вредные привычки – главные враги нашего организма. Здоровый образ жизни не совместим с наркоманией, табакокурением, чрезмерным употреблением спиртных напитков. [3]

4. Соблюдение режима дня.

Вместе с плодотворной работой следует отдыхать и восстанавливать свои силы. Надо стараться не переутомляться ни физически, ни умственно. Необходимо ложиться спать не позже 11 часов вечера. Для нормальной работы мозга и организма, необходимо спать не менее 7-8 часов. Постоянное недосыпание отрицательно может сказаться на здоровье.

5. Позитивное настроение.

Наиважнейшее правило здорового образа жизни – это светлое и позитивное настроение. Радуйтесь хорошим моментам, достижениям и не заостряйте внимание на оплошности и неудачи. Не стоит тревожиться по пустякам.

6. Свежий воздух.

Необходимо проветривать свой дом, квартиру ежедневно, выезжать на свежий воздух. Для нормального физического состояния обязательно глубокое и правильное дыхание. [4]

7. Закаливание.

Закаливание – это научно обоснованное систематическое использование естественных факторов природы для повышения устойчивости организма к неблагоприятным условиям окружающей среды. Закаливание является мощным оздоровительным средством. [6] С его помощью можно избежать многих болезней. Оздоровительное закаливание помогает организму лучше адаптироваться к условиям внешней среды, повышает выносливость организма, укрепляет нервную систему, повышает иммунитет и сопротивляемость болезням.

8. Соблюдение личной гигиены.

Личная гигиена — комплекс гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека. Личная гигиена - это чистота тела, белья, одежды, жилища, а также соблюдение чистоты при приготовлении пищи. [7] К самому главному правилу, пожалуй, можно отнести соблюдение чистоты своего тела, ведь при не соблюдении личной чистоты тела нарушаются его защитные свойства и соотношение микроорганизмов, которые находятся на покровах тела, создаются благоприятные условия для размножения гноеродных микробов, паразитических грибков и множества других вредных микроорганизмов.

9. Профилактика и посещение врача.

Раннее обращение за медицинской помощью позволяет своевременно выявить хронические неинфекционные заболевания, а также факторы риска их развития. [5]

Вывод. Регулярная диспансеризация и профилактические медицинские осмотры являются важнейшими массовыми и высокоэффективными медицинскими технологиями сбережения здоровья и снижения преждевременной смертности населения.

Список литературы:

1. Горбенко П.П. Человеческий капитал и здоровье // Новые Санкт-Петербургские ведомости. 2007. № 1. С.81-82.
2. Медик В.А., Юрьев В.К. Общественное здоровье. Курс лекций. М.: Москва, 2003.
3. Оганов Р.Г., Хальфин Р.А. Руководство по медицинской профилактике. М., 2007. 234 с.
4. Лопатина Р.Ф., Лопатин Н.А. , «Медицина и здравоохранение», 2012, 4 с.
5. Заруба Н.А. Актуальность адаптивного подхода к подготовке специалистов в условиях социальных трансформационных процессов российского общества. / Вестник Кемеровского государственного университета культуры и искусств. 2014. № 4 (29-1). С. 109-115
6. Колпина Л. В. Теоретико-методологические основы исследования социального здоровья личности. – М.: СГУ, 2009. – 179 с
7. Новак. Е.С. Здоровье студенческой молодежи. Медико-биологические аспекты. Вестник ВолГУ. Серия 7. Вып. 1. 2001 с.128

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ПРОБЛЕМЕ УПРАВЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЕМ СТУДЕНТОВ

**Чекулаева Л.В., старший преподаватель кафедры «Физвоспитание»
Ульяновский государственный технический университет, Ульяновск
Чильманкина Е.А., студентка группы ИВТВМбд-21,
Ульяновский государственный технический университет, Ульяновск**

Аннотация. В настоящее время стала актуальной проблема здоровья студентов. Установлено, что такие факторы, как здоровый образ жизни и физическая активность, очень положительно влияют на здоровье

студентов. Однако людей, которые ведут здоровый образ жизни, становится все меньше.

Ключевые слова: физическая активность, студент, вредные привычки, здоровье студентов, особенности питания.

Студенты являются одной из представительных групп молодежи страны. В последние годы существенно увеличилось число высших учебных заведений, а количество студентов сегодня превышает 10 млн человек. С медико-биологической точки зрения студенты в основном относятся к подросткам в стадии социального созревания, что требует должного внимания, как со стороны администрации вузов, так и исследователей к здоровью этой категории населения. [1]

Социально-гигиенические, медико-биологические, экологические и психологические факторы могут приводить к развитию заболеваний и морфофункциональных расстройств, ограничивающих профессиональную пригодность, снижающих годность парней к прохождению воинской службы, а также снижающих качество жизни подростков. [7] Показано, что основной вклад в структуру функциональных отклонений вносят отклонения в деятельности системы кровообращения (38,21%), нервной системы (21,14%), органа зрения (16,81%). Среди этой категории населения неуклонно растет заболеваемость и инвалидность, остается высоким уровень смертности. Среди хронических заболеваний первое место занимают болезни пищеварительной системы (27,78%). На втором месте находятся заболевания органа зрения (9,72%). [2]

Исследования показывают, что к концу обучения в вузе наблюдается рост хронических заболеваний. Практика показывает, что количество студентов специальной медицинской группы увеличивается с 15 до 27-30%, в некоторых вузах достигает 45%. Ко второму курсу количество случаев заболеваний увеличивается на 24%, а к четвертому на 44%. [2]

Научными институтами и исследователями собран определённый опыт по решению проблем, связанных со здоровьем студентов. Укрепление здоровья студентов, повышение их работоспособности – одна из главных задач подготовки высококвалифицированных кадров, так как здоровья студентов, наряду с профессиональной компетентностью, следует рассматривать как один из показателей качества подготовки. [6]

Такое состояние здоровья молодежи – это результат не только длительного воздействия неблагоприятных социально-экономических факторов, но и результат нежелания заботиться о своем здоровье. [5]

Исследования по этому вопросу выявили, что у большинства студентов отсутствуют знания основ культуры здоровья, понимая необходимость здорового образа жизни, они не владеют элементами здорового образа жизни, подвержены вредным привычкам, и только треть из них положительно относятся к проблеме двигательной активности и необходимости занятий физической культурой и спортом. [4]

Учитывая это, необходимо отметить, что в сложившихся обстоятельствах особое место сегодня в вузе должно принадлежать предупредительным мероприятиям, к которым следует отнести различного рода социальные мероприятия.

Для управления здоровьем студентов были определены следующие задачи и советы:

- активное прививание здорового образа жизни (ЗОЖ) студентам в вузе на индивидуальном уровне;
- повышение уровня организации массовой оздоровительной и спортивной работы в учебном заведении;
- оптимизация учебного процесса на основе применения современных и сохраняющих здоровье технологий;
- вариативная и адаптивная физическая культура в вузе;

- улучшение материальных и санитарных условий обучения, быта, питания и отдыха студентов. [3]

Так же проводится еще ряд мероприятий, которые помогают управлять и повышать здоровье студентов. В числе таких мероприятий, проводится ежегодная акция «Витаминизация». В течение месяца студенты проходят курс профилактики простудных и вирусных заболеваний, употребляя различные витамины, фито-чай, гематоген, рыбий жир, свежемороженые ягоды с медом и морсы из лесных ягод. По результатам исследований, снизилось число болеющих простудными заболеваниями на 23,8%. [2] Также немаловажным является проведение спортивных турниров и конкурсов в спортзале и футбольном поле вуза. Планомерно развивается проект «Коррекция фигуры», где студенты бесплатно, под руководством инструктора занимаются фитнесом.

Традиционные встречи, в течение года с представителями Управления по контролю за оборотом наркотиков, где студенты получают информацию с просмотром документальных фильмов о вреде употребления психотропных и наркотических веществ.

Все это входит в разработку системы мер, направленную на повышение здоровья и снижения заболеваний у студентов.

Вывод. Диспансеризация студенческой молодежи обязательна. Она направлена на использование оздоровительных технологий. В университете для студентов должны быть организованы санатории, базы отдыха, спортивные лагеря, клубы здоровья. Студентам должны быть доступны психологи для приобретения навыков психогигиены стрессовых факторов. Санитарно-профилактическая работа должна проводиться не только в ходе учебного процесса, но и на производственной практике.

Список литературы:

1. Соснин В.П. «Особенности состояния здоровья современного студента и способы его коррекции средствами физической культуры» // – 2015. – №2-1.;

URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=18886> (дата обращения: 29.05.2019)

2. Министерство здравоохранения// URL: <http://www.med.ulgov.ru/> (дата обращения: 29.05.2019)

3. Шутова Т.Н., Андриющенко Л.Б., Витько С.Ю. «Физкультурно-оздоровительные технологии в укреплении состояния здоровья студентов и сотрудников вуза» // – 2016. – № 5.; URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=25368> (дата обращения: 29.05.2019).

4. Рубцов А.В. Здоровье как социальная ценность // Экономика здравоохранения. 2005. № 2. С. 16-21.

5. Кодекс здоровья и долголетия. Молодой возраст. / ГЭОТАР-Медиа. 2006. 11 с.

7. Хазанов В. Е. Социально-психологический портрет современного студента. М. 2013. 54 с.

8. Кибакин М.В., Лапшов В.А. Социально-типический портрет российского студента // Труды СГУ. 2009. Вып. 10.

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИОННОЙ СОСТАВЛЯЮЩЕЙ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ПРИМЕНИТЕЛЬНО К СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ

Чернова Н.А., доцент кафедры «Физическое воспитание», УлГТУ,
г. Ульяновск,
Федюкова Е.М., старший методист ЦДТ №6

Аннотация. В статье представлены средства, в том числе спортивного ориентирования, направленные на мотивирование молодых людей к занятиям спортом.

Ключевые слова: спортивное ориентирование, молодежь, формирование личности, студенты, спорт.

В последнее время наблюдается общая тенденция снижения мотивации у молодёжи к занятиям физической культурой. Все охвачены неконтактным общением в социальных сетях, лайками фотографий, чтением ненужной информации в «Контакте». Также, взросление в условиях рыночной экономики и формирование личности в тяжёлом времени экономического кризиса даёт о себе знать. Студенты, учащиеся зачастую вынуждены оплачивать своё обучение в учебном заведении, в итоге подрастающее поколение нацелено на зарабатывание денег и извлечение прибыли из любых своих действий. В связи с этим большинство занимаются своим финансовым обеспечением и относят на второй план физическую культуру и спорт, в том числе укрепление здоровья.

Нами был проведён опрос среди студентов УлГТУ. Он показал, что из 50 опрошенных респондентов студенты Строительного факультета и Факультета информационных систем и технологий: 75% - не занимаются дополнительно тренировочным процессом, в связи с высокой загруженностью учёбой, 5% - не мотивированы достижением спортивного результата, и 30 % - никогда не занимались спортом и не привыкли получать физическую нагрузку. То есть 75% в принципе могли заниматься дополнительно тренировочным процессом, но не могут из-за большой загруженности. 5% - смогут заниматься, если их мотивировать 30 % - нужно каким-то образом приучить получать физическую нагрузку.

В связи с этим опросом мы подготовили небольшую программу действий для студентов специализации спортивное ориентирование, кто излишне загружен учёбой, но хотел бы дополнительно участвовать в тренировочном процессе, для них мы составили индивидуальный график занятий в секции и тренировочный план.

Для второй группы студентов необходимо подобрать мотиваторы. **Мотивация** - это совокупность внутренних и внешних движущих сил,

побуждающих человека действовать специфическим, целенаправленным образом; процесс побуждения себя и других к деятельности для достижения целей организации или личных целей.

Существует множество классификаций мотивов занятий физической культурой и спортом. Приведем пример классификации А.Н. Николаева, в которой он выделил шесть групп мотивов, применимых к спортивной деятельности [4, с. 55]. Это мотивы, направленные на:

1. высокий результат спортивной деятельности,
2. удовольствие от процесса занятия спортом,
3. самосовершенствование, укрепление здоровья, воспитание сильного характера,
4. общение, удовольствие от встреч с товарищами по команде,
5. вознаграждение, льготы, награды, различные поездки и сборы и т.д.,
6. долженствование, которое сопровождается словами: «Занимаюсь, потому...»

Мы пришли к выводу, что спортивный результат для этой группы не интересен и удовольствия от процесса занятия спортом у них на данном этапе нет, поэтому: 1. Необходимо разобрать влияние физической культуры и спорта на формирующийся организм, объяснить пользу занятий.

2. Сформировать группу в «Контакте» где они будут делиться своими впечатлениями о соревнованиях, выкладывать своё прохождение дистанции. Это создаст некую конкуренцию, что впоследствии приведёт к определенным сдвигам в сознании и последующему спортивному результату. Было дано задание ведущим спортсменам сборной команды курировать данную группу и выкладывать «в контакт» достижения по различным соревнованиям: отчёты по поездкам в частности информацию о

природе окружающем мире, особенностях того или иного соревновательного полигона и т.д.

3. Провести беседу о стимулирующих вознаграждениях, льготах, наградах для спортсменов. Описать положительные моменты о различных поездках на соревнования.

4. Разработать индивидуальную программу по целеполаганию каждого будущего спортсмена. Начинать от малого, например участия в Лабиринте, Спартакиаде организации. Все положительные сдвиги разбирать, сравнивать с другими, хвалить за малейший прогресс.

Для третьей группы обучающихся было необходимо получать физическую нагрузку, анализировать сколько после каждого занятия они сделали определённой работы. Например, сколько пробежали километров. Постепенно приучать к пониманию, того что можно повышать уровень нагрузки, увеличивать количество километража и т. д. Также выполнять повышение нагрузки игровым методом.

Таким образом по нашему мнению посредством вышеперечисленных средств, в том числе средствами спортивного ориентирования, необходимо проводить работу для улучшения мотивационной составляющей и повышении мотивации у молодёжи и порастающего поколения к занятиям физической культурой.

Список литературы:

1. Беляничева В.В. Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов. – Саратов: Наука, 2009.

2. Мотивы и мотивация личности. – [Электронный ресурс] – Режим доступа. – URL: <http://www.grandars.ru/college/psihologiya/motivy-i-motivaciya.html> (Дата обращения: 4.01.2018).

СОДЕРЖАНИЕ

НОВЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В ТЕХНИЧЕСКИХ УНИВЕРСИТЕТАХ Акишин Б.А., Головина В.В.	3
ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К ОЦЕНКЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ОТТАЛКИВАЯ В ПРЫЖКАХ НА ЛЫЖАХ С ТРАМПЛИНА Ардашев А.Е., Попова А.И., Плехов Е.Ю.	7
ПЛАВАНИЕ КАК АСПЕКТ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В КАЗАНСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ МЕДИЦИНСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ Ахмедзянова Э.Р., Хасанов А.Р.	14
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В СОВРЕМЕННЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ РОССИИ Баченина Е.А., Някина П.А.	22
ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ АСИММЕТРИИ В МОТОРНОЙ И СЕНСОРНЫХ СИСТЕМАХ У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКОЙ Будыка Е.В., Комаров А.М., Талызин В.П.	29
КАЗАНСКОЕ УЧИЛИЩЕ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА ГЛАЗАМИ СТУДЕНТА Вязьмитинова И.П.	36
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ПРИКЛАДНОЕ ЗНАЧЕНИЕ АРМСПОРТА В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ Галентус И.С.	40
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА НЕОТЪЕМЛЕМАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ ВРАЧА Галентус И.С.	43
СПОРТ КАК СОЦИАЛЬНО-КУЛЬТУРНЫЙ ФЕНОМЕН СОВРЕМЕННОСТИ Гильмутдинова Н.А.	45
ПРОБЛЕМЫ ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СТУДЕНЧЕСКОМ СПОРТЕ И СПОСОБЫ ИХ РЕШЕНИЯ Долгов В.И.	49
ГОТОВНОСТЬ К РИСКУ У СПОРТСМЕНОВ Захарова В.В., Захаров В.П.	55
НАУЧНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ. Ильин С.Н., Ишмухаметова Н.Ф.	58

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА Ильин С.Н., Ишмухаметова Н.Ф.	67
РОЛЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ МЛАДШИХ КУРСОВ К ВУЗОВСКОЙ СИСТЕМЕ ОБУЧЕНИЯ Кальбердин И.С., Денисова В.А.	72
«ВЕЛИКИЕ» СЕМИДЕСЯТЫЕ В МИРОВОМ СПОРТЕ: ПРОТИВОСТОЯНИЕ США И СССР Камалова Р.Ш., Кондратьев В.Д.	80
ПРОБЛЕМА В СПОРТЕ: ИСТОРИЧЕСКИЙ ЭКСКУРС И ВОЗМОЖНЫЕ ПУТИ РЕШЕНИЯ Кирьянова Л.А., Переверзева И.В.	83
ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ Козмодемьянов А.И., Раузетдинова Г.А.	94
АНАЛИЗ СЕРДЕЧНОГО РИТМА ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ТЕХНОЛОГИЧНОСТИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ Красильников А.Н., Кожевникова Е.Г.	97
СТАТИСТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ Красильников А.Н., Кожевникова Е.Г.	103
К ВОПРОСУ ОПТИМИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ Ларионова Н.Н.	110
РОЛЬ РАЗМИНКИ В СОВРЕМЕННОЙ СИЛОВОЙ ТРЕНИРОВКЕ СПОРТСМЕНА Машницкий И.В.	114
ИЗУЧЕНИЕ ПОДХОДОВ К ОПРЕДЕЛЕНИЮ ЗАВИСИМОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО КАЧЕСТВА «ВЫНОСЛИВОСТЬ» ОТ УРОВНЯ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ Пермяков И.А., Уваров В.А., Симонов В.Н., Гуров Ю.Н., Булавина Т.А.	121
ВЛИЯНИЕ ИНОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА Рыжкина Л.А., Малькова В.С., Аль-Джорани Али Басим Мохаммед	125
ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ С ПАТОЛОГИЕЙ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ Рыжкина Л.А., Татаринцева А.В., Элнепр Абдалла Ахмед Мохамед	130
ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ Рыжкина Л.А., Татаринцева А.В., Карим Мохаммед Раул Карим	135
РАЗВИТИЕ УСТОЙЧИВОСТИ ВНИМАНИЯ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ВОЛЕЙБОЛОМ Савицкая Г.В., Рахманов А.	138

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ И МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ Ульянов Д.А., Заулошнов В.А.	147
ОСОБЕННОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В СПЕЦИАЛЬНОМ УЧЕБНОМ ОТДЕЛЕНИИ Федосюк И.В., Платонова Е.П.	152
ВЛИЯНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА Халиуллина Л.Р., Хасанов А.Р.	162
ПРОФИЛАКТИКА И СНИЖЕНИЕ ФАКТОРОВ РИСКА ЗАБОЛЕВАНИЙ У СТУДЕНТОВ Чекулаева Л.В., Чильманкина Е.А.	168
СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ПРОБЛЕМЕ УПРАВЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЕМ СТУДЕНТОВ Чекулаева Л.В., Чильманкина Е.А.	173
ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИОННОЙ СОСТАВЛЯЮЩЕЙ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ПРИМЕНИТЕЛЬНО К СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ Чернова Н.А., Федюкова Е.М.	177

Научное электронное издание

СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ

XVII Международная научно-практическая конференция
(Россия, г. Ульяновск, 14 июня 2019 года)

Сборник научных трудов

Ответственная за выпуск – Л.А. Рыжкина

ЛР № 020640 от 22.10.97

ЭИ № 1291. Объем данных 1,85 Мб.

Дата подписания к использованию 28.06.2019.

Заказ 681.

Ульяновский государственный технический университет
432027, Ульяновск, ул. Северный Венец, 32.
ИПК «Венец» УлГТУ, 432027, Ульяновск, ул. Северный Венец, 32.

Тел.: (8422) 778-113
E-mail: venec@ulstu.ru
venec.ulstu.ru