

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина»

Факультет физической культуры и спорта



**ЧЕЛОВЕК, ЗДОРОВЬЕ, ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
И СПОРТ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ**

Региональный сборник научно-методических материалов

Рязань 2016

УДК 796
ББК 75
Ч-39

Рецензенты:

О.А. Плаксина, канд. пед. наук, доц.
(Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина)
Е.Н. Мирошина, канд. пед. наук, доц.
(Рязанский институт развития образования)

Человек, здоровье, физическая культура и спорт в современном мире [Электронный ресурс] : региональный сборник научно-методических материалов / под ред. Т.В. Иванниковой ; Ряз. гос. ун-т имени С.А. Есенина. Электрон. текстовые дан. (1 файл : 1,80 МВ). – Рязань, 2016. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). – Систем. требования: IBM / PC ; Windows и выше ; 256 МВ RAM ; свободное место на HDD 20 МВ ; Acrobat Reader 3.0 или старше. – Загл. с экрана.

В сборнике научно-методических материалов представлены работы преподавателей и студентов факультета физической культуры и спорта, сотрудников общеуниверситетской кафедры физического воспитания РГУ имени С.А. Есенина, преподавателей высших и средних профессиональных учебных заведений, учителей общеобразовательных школ, инструкторов по физической культуре ДООУ г. Рязани. Сборник посвящен современным проблемам здоровья, теории и методики физической культуры, адаптивной физической культуры, а также совершенствованию спортивной деятельности, особенностям учебно-тренировочного процесса и профессиональной подготовки будущих специалистов по физической культуре и спорту.

физическое воспитание, физическая культура, спорт, адаптивная физическая культура, учебно-тренировочный процесс, воспитание, профессиональная подготовка.

ISBN 978-5-88006-971-2

© Коллектив авторов, 2016
© Федеральное государственное
бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Рязанский государственный университет
имени С.А. Есенина», 2016

СОДЕРЖАНИЕ

Гревцова Е.А. ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ РГУ ИМЕНИ С.А. ЕСЕНИНА	6
Данникова Г.Г., Пунякин А.К., Ериков В.М. ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ПРЯМОГО НАПАДАЮЩЕГО УДАРА В ВОЛЕЙБОЛЕ	10
Золотов Г.В. ПОЛИХРОМНАЯ СТРУКТУРА ТЕКСТА И КРАТКОВРЕМЕННАЯ ПАМЯТЬ	12
Зубкова О.Г. БУДЬ ЗДОРОВ, РАСТИ, МАЛЫШ	16
Ериков В.М., Никулин А.А., Лосева О.С. НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В СИСТЕМЕ ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	22
Ериков В.М., Никулин А.А., Матюшин М.А. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ ОСТЕОХОНДРОЗА.....	26
Иванникова Т.В., Полунькова И.С. ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЕТЕЙ В ПРОЦЕССЕ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ	31
Иванникова Т.В., Семешкина А. ФОРМИРОВАНИЕ ЗНАЧИМЫХ ДЛЯ СПОРТА СВОЙСТВ ЛИЧНОСТИ ЮНЫХ ПЛОВЦОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ	35
Иванникова Т.В., Стрельникова Е.А. ФОРМИРОВАНИЕ СОЦИАЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	38
Левин П.В. ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ С ЖЕНЩИНАМИ, СТРАДАЮЩИМИ ОЖИРЕНИЕМ.....	42
Левин П.В., Королева А.Б. СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ЗАНЯТИЙ С ДЕТЬМИ ПРИ СКОЛИОЗЕ.....	47
Левин П.В., Костиков П.А. МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ ГИБКОСТИ У ЗАНИМАЮЩИХСЯ ДЖИУ-ДЖИТСУ	53
Левин П.В., Сиротенко Т.В. ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ ФФК И С В ПРОЦЕССЕ ПРОХОЖДЕНИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ.....	58

Левин П.В., Тарасова С.О. ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ НА ФАКУЛЬТЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	62
Панкратов В.В., Щанкина В.В., Некрасова О.В. СИСТЕМНЫЙ МЕТОД ЕДИНОЙ ЙОГИ	68
Петрыгин С.Б. АГРЕССИВНОСТЬ В СПОРТЕ	75
Пожималин В.Н. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА В СПОРТИВНО-МАССОВОЙ И ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ СРЕДИ ПОСТОЯННОГО СОСТАВА В УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ ФСИН РОССИИ.....	81
Пронин Б.С. КРИТЕРИИ ПЕРСПЕКТИВНОСТИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ	85
Пунякин А.К., Данникова Г.Г. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВКИ И СОРЕВНОВАНИЙ У БАСКЕТБОЛИСТОВ	92
Рогожкин О.А., Кокорева Д.Ю. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ	95
Родионов С.Б. ОПТИМИЗАЦИЯ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКИХ ВУЗОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.....	100
Сауткин М.Ф., Прошляков В.Д., Котова Г.В., Сулова Г.В., Прибылова С.К. УХУДШЕНИЕ СЛУХОВОЙ ПРОВОДИМОСТИ У СТУДЕНТОК ЗА ПОСЛЕДНИЕ 10 ЛЕТ.....	105
Сауткин М.Ф., Прошляков В.Д., Пономарева Г.В., Трушина Н.И. ОДНОВРЕМЕННОЕ ОПРЕДЕЛЕНИЕ МАКСИМАЛЬНОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ КИСЛОРОДА И ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ОРГАНИЗМА	108
Сауткин М.Ф., Фалеева Е.И., Кирилина А.Ю. ОЦЕНКА УСТОЙЧИВОСТИ ОРГАНИЗМА К ГИПОКСИИ И ГИПЕРКАПНИИ ПО ДАННЫМ ПАТЕНТА.....	110
Сидоренко Т.А., Гудкова Н.А. НЕКОТОРЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕДУР ПРИ ТРАВМАХ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОГО УРОВНЯ КВАЛИФИКАЦИИ.....	112
Срослова Н.В. ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ ДЕЙСТВИЕ ПЛОДОВ И ИХ ЗНАЧЕНИЕ В ФАКТИЧЕСКОМ ПИТАНИИ	115

Сусорова М.В., Земскова О.А., Панева И.В. ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТАЦИИ СТУДЕНТОК 2 КУРСА В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	119
Чукина Г.В. ВЛИЯНИЕ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ НА ОБРАЗ ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ	121
Щанкина В.В. КАК ВЫБРАТЬ ФИТНЕС-ПРОГРАММУ	126
Щанкина В.В., Пятова Т. ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПО ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	132
Наши авторы	138

Е.А. Гревцова

ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ РГУ ИМЕНИ С.А. ЕСЕНИНА

Опрошено 788 студентов 10 факультетов РГУ имени С.А. Есенина методом анонимного анкетирования. Осведомлены, как правильно питаться, 40,6 % опрошенных. Условия приготовления пищи в общежитии вуза 55,64 % студентов оценивают как удовлетворительные. По мнению респондентов основными причинами нарушения организации питания в вузе являются очереди (51,3 %), высокие цены (45,9 %), преимуществами считаются близость питания (56,9 %), опрятность помещения (37,05 %).

студенты, здоровье, питание, завтрак, обед, ужин.

Здоровье нации играет определяющую роль в развитии и безопасности страны, а питание является одним из важнейших факторов, влияющих на здоровье. Следовательно, вопросы питания имеют не только оздоровительное, но и социальное, государственное значение ¹.

«Да будет пища твоя лекарством твоим, а лекарство – пищей твоей», – писал Гиппократ, подчеркивая, что питание должно не только удовлетворять физиологические потребности организма человека в пищевых веществах и энергии, но и выполнять профилактические и лечебные цели. Только при таком условии питание будет способствовать поддержанию организма в оптимальном физиологическом состоянии, сохранению высокой работоспособности, отдалению старости и увеличению продолжительности жизни ².

Студенчество – это социальный слой населения, который можно отнести к группе повышенного риска по высокой психоэмоциональной нагрузке, необходимости приспособления к новым условиям проживания и обучения, по формированию межличностных взаимоотношений вне семьи. Поэтому поиск средств и способов, обеспечивающих оптимальное протекание метаболических процессов в организме и сохранение умственной работоспособности студентов, приобретает особую актуальность и вызывает необходимость специального изучения, так как наиболее физиологичным средством, повышающим адаптационные возможности организма, является рациональное питание ³.

¹ Европейские подходы к оценке безопасности пищевых продуктов по микробиологическим показателям / А.И. Михиенкова [и др.] // Гигиена и санитария. 2013. С. 49 ; Улумбекова Г.Э. // Здоровье населения в Российской Федерации: факторы риска и роль здорового питания // Вопросы питания. 2010. № 2. С. 34.

² Здоровое питание: от фундаментальных исследований к инновационным технологиям : материалы XV Всероссийского конгресса диетологов и нутрициологов с международным участием, Москва, 2–4 июня 2014 г. / под ред. В.А. Тутельян // Вопросы питания. 2014. Т. 83. № 3. С. 22 ; Мартинчик А.Н., Маев И.В., Янушкевич О.О. Общая нутрициология : учеб. пособие. М. : МЕД пресс-информ, 2005. С. 170 ; Питание как фактор здоровья : учеб.-метод. рекомендации / сост. Е.А. Гревцова ; Ряз. гос. ун-т имени С.А. Есенина. Рязань, 2012. С. 3.

³ Вяльцина Н.Е., Сетко И.М., Тришина С.П. Здоровье населения и среда обитания // Гигиена и санитария. 2011. № 4. С. 25 ; Гигиеническое обоснование рационального питания гимназистов / И.М. Сетко [и др.] // Гигиена и санитария .2012. № 3. С. 49 ; Дрожжина Н.А. Особенности пищевого поведения студентов Российского университета дружбы народов / Н.А. Дрожжина, Л.В. Максименко, Д.И. Кича // Вопросы питания. 2012. № 1. С. 57 ; Николаева А.Д. Вред продукции «фаст-фуд» для здоровья молодежи (на примере студентов вуза) / А.Д. Николаева, Л.Н. Буробина // Актуальные проблемы информатизации науки и производства. Актуальные проблемы экологии и охраны окружающей среды. Тольятти : Волжский университет им. В.Н. Татищева, 2015. С. 220 ; Адаптационные резервы организма учащихся в условиях многофакторного воздействия образовательной среды / Н.П. Сетко [и др.]. Орёл : ОрГМА, 2010. С. 118.

Цель исследования: гигиеническая оценка питания студентов Рязанского государственного университета имени С.А. Есенина (РГУ имени С.А. Есенина).

Методика: в соответствии с целью сотрудниками кафедры охраны здоровья и безопасности жизнедеятельности была разработана анкета, включающая два блока:

1) социально-демографические (СД-блок), состоящий из пяти вопросов (пол, возраст, семейное положение и т.д.);

2) пищевое поведение (ПП-блок), включающий 43 вопроса.

В 2014/15 учебном году анонимным вопросом были охвачены студенты десяти факультетов в возрасте от 17 до 25 лет в количестве 788 человек.

Согласно рекомендациям экспертов по питанию ФАО/ВОЗ в качестве высокоинформативного и простого показателя, отражающего состояние питания, использовался индекс массы тела (ИМТ) или индекс Кетле, определяемый как отношение массы тела (в кг) к росту (в м), возведенному в квадрат:

$$\text{ИМТ} = \text{масса тела (кг)} / \text{рост (м)}^2$$

Результаты и обсуждение. Из числа опрошенных 74,7 % – лица женского, 25,3 % – мужского пола. Около 50,0 % (47,7 %) респондентов отметили, что они являются коренными жителями областного центра, 34,5 % – приехали из районных центров и 17,8 % – из сельской местности. Большинство из опрошенных (91,5 %) никогда не состояли в браке, 4,5 % – живут семейной жизнью без регистрации брака, 97,2 % – не имеют на момент опроса детей и 1,9 % – планируют рождение ребенка.

Осведомлены полностью о том, как правильно питаться, только 40,6 % опрошенных, более половины (57,2 %) – осведомлены только частично. Большая часть студентов (73,4 %) считают, что они питаются неправильно. Информацию о правильном питании 48,5 % опрошенных получили из СМИ, 45,4 % – из советов родителей, 28,7 % – из рекомендаций врачей, 20,94 % – из медицинской литературы, 14,2 % – из советов друзей и знакомых, 11,2 % – из рекламных статей⁴.

Побудительной причиной выбора пищевых продуктов для большинства респондентов (71,7 %) являются вкусовые качества пищи, в то время как критерий пользы для здоровья является причиной выбора для 42,5 %. Цена продукта имеет значение только для 1/5 опрошенных (19,7 %), быстрота приготовления пищи – 14,6 % респондентов.

На вопрос «Изменилось ли Ваше питание после поступления в РГУ?» 15,5 % студентов отметили, что изменилось полностью (все ответившие являются приехавшими из районных центров или сельской местности), 44,23 % (большинство) указали, что питание изменилось частично (из них 70,0 % являются приехавшими на учебу в областной центр) и у 40,27 % питание не изменилось (коренные жители г. Рязани).

⁴ Николаева А.Д. Вред продукции «фаст-фуд» для здоровья молодежи... С. 222.

Значительное количество опрошенных (67,8 %) отмечают, что изменение в питании не повлияло на их здоровье, а 22,1 % (пятая часть!) указали на пункт «негативно повлияло».

Распределение студентов в зависимости от мест приема пищи представлено в таблице 1, на этот вопрос студент мог ответить, выбирая несколько вариантов.

Таблица 1

Места приема пищи студентами РГУ имени С.А. Есенина, %

<i>Места приема пищи</i>	<i>Завтрак</i>	<i>Обед</i>	<i>Ужин</i>
В общежитии	22,17	18,78	29,44
В столовых РГУ	14,47	38,45	1,27
В кафе	5,84	17,01	10,78
Дома	57,99	45,05	67,38
Питаюсь, где придется	5,71	21,06	12,18
Приношу еду из дома	7,87	13,45	4,19

Отдавая должное завтраку, 57,99 % студентов принимают его дома, 22,17 % – в общежитии. Необходимо отметить, что в столовых и кафе РГУ завтракают 20,31 % и обедают 55,46 % студентов. Ужинают большинство опрошенных дома (67,38 %) и в общежитии (29,44 %).

Условия приготовления пищи в общежитии вуза 55,64 % студентов оценивают как удовлетворительные, 27,15 % – как хорошие.

Из основных причин нарушения организации питания РГУ имени С.А. Есенина 51,3 % опрошенных называют очереди, 45,9 % – высокие цены. Значительное число опрошенных считают, что их устраивает график работы буфетов (37,48 %) и столовых РГУ (36,45 %), не устраивает – 13,45 %.

Ответы на вопрос «Если Вы питаетесь в РГУ (буфеты, столовые), то какую продукцию Вы употребляете чаще всего?» получили следующие ранговые места: 56,98 % – чай, кофе; 46,95 % – выпечка, пирожное; 43,15 % – салаты; 24,49 % – вторые блюда; 21,45 % – шоколад, шоколадные батончики. Только 9,14 % студентов отдают предпочтение первым блюдам.

В ассортименте буфетов РГУ больше всего не хватает салатов (так считает 37,43 % опрошенных) и вторых блюд (35,15 %), в ассортименте столовых – салатов (25,89 %), первых блюд (23,22 %), вторых блюд (19,92 %).

Несмотря на наличие в РГУ полноценных буфетов и столовой с горячим питанием, значительная часть студентов (94,2 %) посещают заведения быстрого питания один раз в неделю, постоянными клиентами и посещающими их 2–3 раза в неделю являются 5,7 % опрошенных. Считают потребление «фаст-фуда» вредной пищей 86,0 % студентов, и тем не менее это не мешает им пользоваться на перемене услугами заведения быстрого питания⁵.

Из явных преимуществ в качестве питания в РГУ имени С.А. Есенина студентами отмечается близость питания (56,9 %), опрятность помещения (37,05 %), доступная цена устраивает 28,55 % и разнообразие пищи – 25,0 % опрошенных.

⁵ Николаева А.Д. Вред продукции «фаст-фуд» для здоровья молодежи... С. 222.

Средняя стоимость обеда у 36,6 % составляет от 70 до 100, у 24,15 % – от 40 до 70, у 21,6 % – от 100 до 150 рублей. Ценовая политика в буфетах и столовых РГУ устраивает только 13,9 % опрошенных, а 56,5 % считают, что цены завышены. Цены устраивают на такую категорию товаров, как вторые блюда (34,39 %), салаты (32,87 %), выпечка, пирожные (25,76 %), соки, вода (24,36 %).

Вызывает озабоченность тот факт, что 75,36 % студентов питаются нерегулярно (по их мнению). Пятая часть опрошенных (21,6 %) питается только один раз, столько же – два раза (21,6 %), только десятая часть опрошенных (10,99 %) питаются три раза в сутки. «Кратность приема пищи в течение дня в разные дни неодинаковая» отмечается у 25,48 % студентов, и значительная часть опрошенных (20,31 %) иногда ни одного раза в сутки не принимает пищу. Наличие качественного завтрака отмечают 38,14 % студентов, «Завтракаю иногда» – 30,4 %, «Только кофе, чай, соки» – 16,9 %, «Практически никогда не завтракаю» – 14,55 % опрошенных. Из тех, кто завтракает, предпочтение кашам и молочным продуктам отдают 30,96 % студентов, сочетаемые варианты имеют 15,86 %. В перерывах между занятиями питаются 36,77 % студентов. Стараются не кушать после 18 часов только 23,16 % респондентов, значительная часть (35,56 %) не могут заснуть, пока не поедят, и третья часть (33,51 %) имеют такую ситуацию, что утром есть не хочется и нет времени, в обед – снова нет времени, и только вечером им удается плотно покушать. На ужин 16,15 % студентов имеют мясное блюдо, чай, соки, 20,0 % – салаты, 10,78 % – молочный продукт, 12,18 % – сочетаемый вариант (рыба, салат, йогурт).

Нами изучалось мнение студентов о своем самочувствии. Из них 57,98 % отмечают, что с органами пищеварения у них все в порядке, а вот 12,23 % имеют в анамнезе гастрит, хронический гастрит, холецистит, язвенную болезнь желудка, дисбактериоз. Около 15,0 % студентов отметили, что они не обследовались, но думают, что проблемы есть.

Из числа опрошенных студентов 43,54 % следят за своим весом, 26,87 % – не следят, 29,58 % – следят время от времени. Изучение пищевого статуса показало, что нормальный статус имеют 45,9 %, повышенный – 16,3 %, ожирение – 3,93 % (1-й – 2,7 %, 2-й – 0,8 %, 3-й – 0,3 %, 4-й степени – 0,13 %), пониженное питание – 14,4 %, гипотрофию – 19,33 % (1-й – 14,7 %, 2-й – 4,5 %, 3-й степени – 0,13 %).

Таким образом, большинство студентов осведомлены о том, как правильно питаться (40,6 %), 48,5 % получили эту информацию из СМИ. Полученные сведения не стали убеждением для большинства – 73,4 % считают, что питаются неправильно. Побудительной причиной выбора пищевых продуктов для большинства (71,7 %) является не качество и состав пищи, а вкусовые ощущения. Значительная часть студентов питается нерегулярно, пятая часть – только один раз в сутки. Качественный завтрак имеют 38,14 % опрошенных. Отмечают наличие заболеваний со стороны ЖКТ 12,23 % респондентов. Нормальный пищевой статус имеют 45,9 % опрошенных, у остальных имеются отклонения от нормы. Ведущее место в нарушениях питания занимает плотный ужин после 18.00 вечера у большинства опрошенных.

Список использованной литературы

1. Вяльцина, Н.Е. Здоровье населения и среда обитания [Текст] / Н.Е. Вяльцина, И.М. Сетко, С.П. Тришина // Гигиена и санитария. – 2011. – № 4. – С. 25–29.
2. Сетко, И.М. Гигиеническое обоснование рационального питания гимназистов [Текст] / И.М. Сетко [и др.] // Гигиена и санитария. – 2012. – № 3. – С. 49–51.
3. Дрожжина, Н.А. Особенности пищевого поведения студентов Российского университета дружбы народов [Текст] / Н.А. Дрожжина, Л.В. Максименко, Д.И. Кича // Вопросы питания. – 2012. – № 1. – С. 57–62.
4. Михиенкова, А.И. Европейские подходы к оценке безопасности пищевых продуктов по микробиологическим показателям [Текст] / А.И. Михиенкова [и др.] // Гигиена и санитария. – 2013. – С. 48–52.
5. Здоровое питание: от фундаментальных исследований к инновационным технологиям [Текст] : материалы XV Всероссийского конгресса диетологов и нутрициологов с международным участием, Москва, 2–4 июня 2014 г. / под ред. В.А. Тутельян // Вопросы питания. – 2014. – Т. 83. – № 3. – 280 с.
6. Мартинчик, А.Н. Общая нутрициология [Текст] : учеб. пособие. / А.Н. Мартинчик, И.В. Маев, О.О. Янушкевич. – М. : МЕД пресс-информ, 2005. – С. 137–221.
7. Николаева, А.Д. Вред продукции «фаст-фуд» для здоровья молодежи (на примере студентов вуза) [Текст] / А.Д. Николаева, Л.Н. Буробина // Актуальные проблемы информатизации науки и производства. Актуальные проблемы экологии и охраны окружающей среды. – Тольятти : Волжский университет им. В.Н. Татищева, 2015. – С. 220–224.
8. Питание как фактор здоровья [Текст] : учеб.-метод. рекомендации / сост. Е.А. Гревцова ; Ряз. гос. ун-т имени С.А. Есенина. – Рязань, 2012. – 64 с.
9. Сетко, Н.П. Адаптационные резервы организма учащихся в условиях многофакторного воздействия образовательной среды [Текст] / Н.П. Сетко [и др.]. – Орёл : ОрГМА, 2010. – С. 210–235.
10. Улумбекова, Г.Э. Здоровье населения в Российской Федерации: факторы риска и роль здорового питания [Текст] // Вопросы питания. – 2010. – № 2. – С. 33–38.

Г.Г. Данникова, А.К. Пунякин, В.М. Ериков

ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ПРЯМОГО НАПАДАЮЩЕГО УДАРА В ВОЛЕЙБОЛЕ

Рассмотрены вопросы использования различных методических приемов обучения прямому нападающему удару в волейболе.

волейбол, удар, нападающий удар, атакующий удар.

Современный волейбол предъявляет высокие требования к техническим и тактическим действиям спортсменов, большое значение к технической подготовке волейболистов.

Большое значение имеет нападающий удар, это самый эффективный способ атакующих действий команды. Выполнение технических приемов в прыжке с разбега у сетки. Хорошо выполненный нападающий удар вызывает восторг зрителей и доставляет огромное удовольствие самим игрокам. При кажущейся про-

стоте техника волейбола очень сложна и многогранна. Эта сложность в первую очередь объясняется тем, что все технические приемы игры выполняются при кратковременном соприкосновении с мячом. Поэтому эти приемы нужно выполнять всегда эффективно, несмотря ни на какие изменения условий игры.

Наблюдая за игроками, можно увидеть, как возросло значение физической, технической и психологической подготовки. Игроки должны обладать большим набором технических приемов, которые невозможно выполнить без должной физической подготовки: это – прием, атака, силовая подача, блок, перемещения и защитные действия на задней линии.

Есть все основания характеризовать нападающий удар как самый важный, решающий технический элемент игры – 60–65 % выигранных командой очков приносит нападение.

Существует большой комплекс упражнений для совершенствования нападающего удара, который позволяет повысить эффективность не только нападения, но игры команды в целом.

Практическая значимость состоит в том, что разработанная методика повышает результативность нападающего удара. Разработанную и апробированную методику нападающего удара применяют в учебном процессе со студентами на занятиях и в секциях по волейболу.

Важное значение имеет техническая подготовка в процессе обучения волейболиста, техника движений и действий, служащих средством ведения игры. Спортивная техника должна рассматриваться в тесной взаимосвязи с уровнем развития физических качеств. Чем выше уровень физической подготовленности, тем успешнее идет обучение и совершенствование.

В обучении нападающего удара важно добиться согласованности в работе биомеханических звеньев тела. При совершенствовании технических действий условия выполнения приемов усложняются путем изменения исходных положений: после предварительного перемещения увеличение площади действия, создание простейших игровых ситуаций, введение некоторых сбивающих факторов. Овладение техническими приемами в волейболе определяется основными закономерностями становления двигательных навыков и умений, которые рассматриваются в тесной взаимосвязи физиологических, психологических особенностей организма и методической точек зрения.

На занятиях нужно обучиться основным техническим приемам, ритму действий в игре, обратить внимание на ликвидацию движений и перенапряжение мышечных групп. Неоправданно частые повторения упражнений в течение проводимого занятия нецелесообразны, так как могут приводить к быстрому и значительному утомлению различных отделов центральной нервной системы.

Обучение атакующим ударам во многом зависит от развития скоростно-силовых качеств и координационных способностей волейболиста.

Самое сложное в технике нападающих ударов состоит в том, что игрок должен очень точно рассчитывать свои действия в соответствии с высотой, траекторией движения мяча и произвести удар по нему в высшей точке прыжка.

Большое количество ошибок при изучении нападающего удара происходит от неумения занимающихся своевременно выйти на мяч: игрок прыгает слиш-

ком рано или запаздывает с прыжком, в результате неточно рассчитанного прыжка для удара мяч оказывается сзади игрока, далеко впереди или в стороне от него. Такие недостатки затрудняют овладение волейболистами правильными движениями при ударе по мячу и надолго затягивают процесс формирования двигательного навыка нападающего удара. Вот почему при обучении нападающему удару так велика роль специальных упражнений.

Нападающий удар является основным тактическим средством ведения борьбы с соперником. Атакующий игрок в зависимости от направления и высоты передач, зоны атаки, расположение блока и защитников соперника старается выбрать наиболее рациональный способ удара.

Обладание грамотной техникой нападающих ударов включает в себя следующие группы упражнений:

- удары в нападении со всех видов передач по определенной цели;
- удары в нападении против различных видов блока с определенным заданием для атакующих и обороняющихся игроков;
- нападающий удар в защитников с последующим заданием для противоборствующих сторон;
- нападающий удар после приема подач и последующим продолжением игры против блока и защищающихся игроков.

Процесс обучения и совершенствование атакующего удара должен строиться так, чтобы занимающийся постепенно овладел различными способами и вариантами атаки, научился выполнять удары по мячу разноименными руками из различных исходных положений.

Совершенствование техники сугубо индивидуально, но основная направленность тренировочного процесса для волейболистов такова, чтобы посредством многообразных упражнений и методических приемов выработать у игроков психологическую устойчивость, разносторонность принятия решений, помехоустойчивость техническим действиям в процессе игры. Этому совершенства возможно добиться во многом благодаря многократным повторением специальных упражнений, создавая значительные трудности (сбивающие факторы) при выполнении атакующих ударов с учетом различных дополнительных нагрузок, нестандартного выполнения заданий, психологической нагрузки. При этом любое заданное упражнение необходимо выполнять с полной отдачей, максимально используя соревновательный фактор.

Г.В. Золотов

ПОЛИХРОМНАЯ СТРУКТУРА ТЕКСТА И КРАТКОВРЕМЕННАЯ ПАМЯТЬ

В статье рассматриваются вопросы физиологических основ цветовосприятия, изучения ассоциативной кратковременной памяти, качества запоминания монохромных и полихромных текстов, имеющих логическую связь между словами.

монохромный текст, полихромный текст, качество запоминания, ассоциативная кратковременная память.

Изучение закономерностей физиологических основ цветовосприятия является необходимым компонентом для понимания адаптаций человека к окружающей среде.

Актуальность данной работы заключается в малой изученности этой проблемы и необходимости разработок методических рекомендаций по оформлению наглядных пособий (в том числе мультимедийных) и изделий дизайна с учетом выявленных порогов цветового восприятия и половой принадлежности субъекта.

Объектами исследования являлись студенты 2–3 курса естественно-географического факультета РГУ имени С.А. Есенина. Возраст – 18–20 лет. Было обследовано 75 человек.

Все обследованные студенты имели нормальное цветовое зрение и нормальную остроту зрения.

Для проведения исследований влияния цвета текста на кратковременную память были использованы три варианта текстов:

1. Набор слов, не связанных по смыслу. Исследовалось четыре цвета: красный, зеленый, черный, синий.

2. Набор слов, связанных по смыслу. Исследовалось четыре цвета: красный, зеленый, черный, синий.

3. Набор словосочетаний, в котором одно слово существительное, второе прилагательное. Исследовалось четыре цвета: красный, зеленый, черный, синий.

Тексты использовались в двух вариантах:

1. Монохромный, когда все слова, предложенные для запоминания, были написаны одним цветом.

2. Полихромный, когда все слова, предложенные для запоминания, были написаны разными цветами.

Все полученные данные подвергались вариационно-статистической обработке с использованием параметрических методов. Нормальность распределения проверялась с использованием критерия Колмогорова – Смирнова. Достоверность различий проверяли с помощью t-критерия Стьюдента. Для обработки материалов использовали программное обеспечение Microsoft Excel.

При изучении запоминания монохромного текста при отсутствии логической связи его слов были получены следующие результаты.

Девушки красным цветом запомнили 49 % слов, зеленым – 40 %, черным – 53 %, синим – 45 %. Больше число слов приходится на красный и черный цвета. У девушек при сравнении черного цвета с синим различия в количестве запомненных слов составили 1,2 раза в пользу красного цвета ($P > 0,95$). Девочки красным цветом запомнили на 18 % больше слов, чем зеленым цветом. При сравнении зеленого цвета с черным в количестве запоминаемых слов различия составили 1,3 раза в пользу черного цвета ($P > 0,95$).

Девушки, при использовании текстов с логически не связанными словами, лучше запоминали слова, написанные красным и черным цветами, хуже – зеленым и синим. В среднем они запоминали 46,8 % слов.

Юноши красным цветом запомнили 80 % слов, зеленым – 61 %, черным – 77 %, синим – 64 %. Наибольшее число слов юноши запомнили в текстах написанных красным и черным цветами. У юношей при сравнении красного цвета с зеленым различия составили 1,3 раза (19 %) в пользу красного цвета ($P > 0,99$). При сравнении черного цвета с зеленым различия составили 1,26 раза ($P > 0,95$). Юноши, при использовании тестов с логически не связанными словами, лучше запоминали слова написанные красным и черным цветами, хуже – зеленым и синим. В среднем они запоминали 70,5 % слов.

Юноши и девушки запомнили наибольшее количество слов красным и черным цветами. Меньшее количество слов запомнили зеленым цветом. По каждому цвету юноши запоминают больше слов, чем девушки.

При сравнении количества слов, написанных красным цветом, юноши запомнили в 1,7 раз больше слов, чем девушки (юноши запомнили больше слов, чем девушки на 39 %).

При сравнении количества слов, написанных зеленым цветом, юноши запомнили в 1,5 раз больше слов, чем девушки (юноши запомнили больше слов, чем девушки на 35 %).

При сравнении количества слов, написанных черным цветом, юноши запомнили в 1,5 раз больше слов, чем девушки (юноши запомнили больше слов, чем девушки на 33 %).

При сравнении количества запомненных слов, написанных синим цветом, юноши запомнили в 1,4 раза больше слов, чем девушки (юноши запомнили больше слов, чем девушки на 30 %).

Достоверность различий $P > 0,95$.

Изучение запоминания монохромного текста при наличии логической связи его слов обнаружило следующие результаты.

Девочки красным цветом запомнили 96 % слов, зеленым – 90 %, черным – 93 %, синим – 84 %. Больше число слов, которое запомнили девушки, приходится на красный и черный цвета. Меньшее количество слов приходится на синий цвет. У девочек при сравнении красного цвета с зеленым различия отсутствуют.

У девушек, при использовании текстов с логически связанными словами, не обнаружено различий при запоминании текстов, имеющих различный цвет. В среднем они запоминали 90,8 % слов.

Юноши красным цветом запомнили 90 % слов, зеленым – 80 %, черным – 87 %, синим – 75 %. Больше число запомненных слов приходится на красный и черный цвета. У мальчиков при сравнении красного цвета с зеленым в количестве запомненных слов различий нет.

При сравнении красного цвета с черным различий нет. При сравнении красного цвета с синим в количестве запоминаемых слов различия составили 1,2 раза в пользу красного цвета ($P > 0,99$). Мальчики на 16 % запоминали больше слов красным цветом, чем синим.

При сравнении зеленого цвета с черным различий в количестве запоминаемых слов нет. При сравнении зеленого цвета с синим в количестве запомненных слов различий нет, т.е. количество запомненных слов одинаково. При сравнении черного цвета с синим различия в количестве запомненных слов составили 1,1 раза в пользу черного цвета ($P > 0,95$). Юноши черным цветом запоминали на 15 % больше слов, чем синим.

Юноши, при использовании текстов с логически связанными словами, не показали различий в запоминании текстов, написанных красным, черным и зеленым цветами. В среднем для этих цветов они запоминали 87,7 % слов. Запоминание текстов, оформленных синим цветом, показало достоверное ($P \geq 0,95$) уменьшение количества слов, которые были запомнены на 16 %.

При сравнении результатов запоминания слов юношами и девушками не установлено различий для красного, синего и черного цветов. Тексты, написанные синим цветом, юноши запоминали хуже на 18 % ($P \geq 0,95$).

При изучении запоминания полихромного текста при отсутствии логической связи его слов были получены следующие результаты.

Не установлено достоверных различий в запоминании текстов с логически не связанными словами у юношей и девушек. В среднем они запоминали 84,0 % слов.

В полихромных текстах с логически связанными словами наблюдаются различия в результатах запоминания между юношами и девушками. Девушки запоминали в среднем 60 % слов. Юноши запоминали в среднем 88 % слов. Различия составляют 28 % ($P \geq 0,99$).

При выполнении ассоциативных полихромных тестов девушки запоминали 94,7 % слов, а юноши – 79 %. Установлено, что юноши запоминают ассоциативные полихромные тексты на 15,7 % хуже, чем девушки ($P \geq 0,95$).

Таким образом, характер цветового оформления текста влияет на качество его запоминания.

Установлено совместное влияние пола человека и цветового оформления текста на качество его запоминания.

Установлены отличия в запоминании текстов различного содержания при различном цветовом оформлении.

Не обнаружено отличий в качестве запоминания девушками и юношами монохромных и полихромных текстов, не имеющих смысловой связи между словами.

Сравнение качества запоминания монохромных и полихромных текстов, имеющих логическую связь между словами, показало, что девушки запоминали в 1,5 раза меньше слов, чем юноши ($P > 0,95$).

При изучении ассоциативной кратковременной памяти установлено, что полихромные тексты девушки запоминают на 15,5 % больше, чем юноши ($P > 0,99$).

На результат запоминания текста влияют его содержательная структура, цветовое оформление и пол человека.

О.Г. Зубкова

БУДЬ ЗДОРОВ, РАСТИ, МАЛЫШ

В статье рассматриваются вопросы приобщения дошкольников к здоровому образу жизни, авторские технологии физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ. Представлена система работы, которая способна улучшить здоровье ребенка, создать фон радости, психологический комфорт.

физическая культура, оздоровительная работа, дошкольник, здоровый образ жизни, дыхательная гимнастика.

Здоровый человек есть самое драгоценное произведение природы.

Томас Карлейль.

В условиях социально-экономических и политических преобразований современной России особое значение приобретают вопросы укрепления физического и духовного здоровья человека, формирования здорового образа жизни, поэтому развитие физической культуры и спорта – приоритетное направление социальной политики государства.

Физическая культура и спорт являются одним из наиболее важных факторов укрепления и сохранения здоровья. Это особенно важно сегодня, в условиях резкого снижения двигательной активности (гиподинамии). Цели и содержание, средства и формы, распространение и эффективность физической культуры и спорта следует рассматривать во взаимосвязи с внешней средой, бытом, питанием, возрастом и полом.

Физкультура и спорт представляют собой субъективные аспекты жизни людей и поэтому являются составной частью формирования здорового образа жизни каждого человека в отдельности и всего общества в целом.

Современная статистика свидетельствует: здоровье детей от рождения к моменту поступления в школу не улучшается, а ухудшается, что отрицательно влияет на процесс усвоения школьной программы. Недостаточность этического и эстетического воспитания является главной причиной бескультурья, приобщения молодежи к алкоголю, курению, наркотикам, полного безразличия к жизни.

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Центр развития ребенка – детский сад № 27» распахнуло свои двери в 2014 году. В детском саду 14 групп для детей от 3 до 7 лет. Он оснащен современным технологическим оборудованием, а развивающая предметно-пространственная среда соответствует федеральным государственным образовательным стандартам дошкольного образования. Созданные в детском саду условия формируют атмосферу эмоциональной комфортности, творческого поиска, сотрудничества, партнерства и взаимопонимания.

Физкультурно-оздоровительная работа проводится в спортивном зале со специальным паркетом и на спортивной площадке с мягким резиновым покрытием.

Необходимость разработки системы «Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни через разнообразные игры» возникла из-за отсутствия принципов здорового образа жизни в семье, ухудшения экологической обстановки, психических и нервных перегрузок современных дошкольников в условиях города.

Цель – приобщить детей к здоровому образу жизни. Главная логика – логика формирования у детей мотивации здоровья на этапе дошкольного детства, определившая формы работы с детьми исходя из интереса и желания детей, начиная от простого к сложному, основываясь на общепедагогических принципах. Ведущая педагогическая идея (гипотеза) – гармоничное развитие личности.

Нами разработан перспективный план оздоровительной работы по всем возрастам, в основе которого игровые сюжеты. В игре мы пробуждаем творческие начала, тренируем ловкость, развиваем наблюдательность, память, фантазию, формируем представления, способность анализировать, размышлять, укрепляем силу воли. В игре ребенок решает и познавательные задачи, это своеобразный обучающий процесс, закладывающий фундамент для дальнейшего обучения в школе. Дети, которые в раннем возрасте не научились играть, намного отстают в развитии во время учебы в школе. С другой стороны, игра включает в себя степень трудности в преодолении поставленной задачи.

Еще К.Д. Ушинский говорил, что ребенок не играет тогда, когда его занимают игрой, и тогда, когда его заставляют играть. Ребенок – это целостный духовно-телесный организм, преобразователь природно- и социально-экологических связей. Через игру мы воспитываем у детей способность осмысленно регулировать эти связи. Игра – ведущая потребность здорового человеческого организма, устремленного к идеалу. Кроме того, принцип игры – «Все может быть всем» – дает человеку необыкновенный шанс к развитию мышления. Мы составили такую систему работы, которая должна улучшить здоровье ребенка, создать фон радости, психологический комфорт. Лейтмотив во всех формах работы – эмоция радости. В своей работе мы рассматриваем оздоровление как форму развития, расширения психофизиологических возможностей детей. В своей работе мы используем такие методы и приемы, благодаря которым родители и их дети приобщаются к ЗОЖ. В решении поставленных задач используем концептуальные основы авторских программ «Здоровый дошкольник» Ю.Ф. Змановского, одного из создателей педагогики оздоровления, «Зеленый огонек здоровья» М.Ю. Картушиной, технологию обеспечения социально-психологического благополучия ребенка, способствующую созданию эмоционально-благоприятной обстановки на занятии («минутки шалости», музыкально-оздоровительные минутки).

Дыхательная гимнастика Стрельниковой – это первый шаг к здоровому образу жизни. Вдох – это самый главный элемент парадоксальной дыхательной гимнастики Александры Николаевны и Александры Северовны Стрельниковых. «Дыхательная гимнастика, созданная А.С. и А. Н. Стрельниковыми, выделяется, во-первых, простотой, во-вторых, доступностью, в-третьих, эффективностью». Гимнастику Стрельниковой нередко называют парадоксальной. «Вдох – это жизнь, вдох – это надежда, вдох – это самый главный элемент па-

радоксальной дыхательной гимнастики Стрельниковой, своеобразный краеугольный камень, на котором стоит весь комплекс упражнений». С помощью дыхательной гимнастики Стрельниковой мы добились практически 100 % посещаемости кружка «Крепыш», желания детей заниматься спортом ¹.

Результаты работы:

- у большинства старших дошкольников выявлена потребность в соблюдении ЗОЖ;
- 20 % выпускников продолжают посещать спортивные секции.



***Непосредственно образовательная деятельность
на тему «Дыхательная гимнастика по Стрельниковой»
(для детей подготовительной группы)
Образовательная область «Физическое развитие»***

Цели: Организовать деятельность детей по усвоению знаний о технике выполнения дыхательных упражнений и отработки умений правильного выполнения.

Способствовать формированию положительного отношения к новому учебному материалу.

Способствовать развитию внимания, памяти, речи, мышления.

Оборудование: медали по количеству детей, музыкальный центр.

Действующие лица: 16 детей подготовительной группы, инструктор по физкультуре.

¹ Преображенский Д. Дыхание по Стрельниковой, Бутейко и Фролову. СПб. : Питер, 2005. С. 21–23.

Вход маршем. Построение в шеренгу.

Приветствие. Равнение. Повороты направо, налево. Ходьба на носках, обычная, пятках, обычная, приседом, обычная и бег в чередовании².

Перестроение четверками через центр.

Пальчиковая гимнастика «Дождик»

– Дети, сейчас мы с вами умоемся под дождем.

Сначала дождик мелкий, – руки вверх, щелкаем пальцами;
Потом пошел сильный. – хлопки по груди попеременно,
звукпроизношение «ааа»;

Крупные капли, – хлопки по ногам;
Начался ливень, – хлопки по ягодицам;
Ливень стихает, – хлопки по ногам, редкие;
Крупные капли становятся реже, – хлопки по груди;
Дождь стихает, совсем стих. – хлопки по ногам.

Массаж спины «Солнышко и дождик»

Перестроение парами.

Солнце уж не спит давно, – поглаживание руками сверху вниз;
Смотрит к нам оно – рисование солнца;
в окно – от середины к бокам;
Туча по небу плывет, – надавливать и покручивать кулачками;
Скоро сильный дождь пойдет, – по спине;
На дворе переполох: – ударять по спине подушечками пальцев;
С неба сыплется горох. – поочередно;

Это же дождинки,

Тучкины слезинки.

Ветер сильный набежал, – спиралевидные движения кулачками;
Он все тучи разогнал. – «ууу»-мягкими ладонями вправо-влево;

Дождь прошел, и сразу солнце –рисование солнца;
Заглянуло к нам в оконце, – поглаживание спины сверху вниз;

В лужах ярко засияло, – от середины к бокам;

Снова всем тепло нам стало. – обнять товарища сзади;

Перестроение четверками.

Упражнение на внимание под счет (повтор 4 раза)

1 – правая рука на пояс, 2 – левая, 3 – правая к плечу, 4 – левая к плечу, 5 – правая вверх, 6 – левая, 7 – правую опустить, 8 – левую.

Основной комплекс дыхательных упражнений³:

1. «Ладонки».

² Фирелева Ж.Е. Прикладная и оздоровительная гимнастика. СПб. : Детство-Пресс, 2012. С. 12, 13, 36.

³ Преображенский Д. Дыхание по Стрельниковой, Бутейко и Фролову. С. 29–52.

И. п. Показать ладошки, локти опустить – поза экстрасенса. Короткий шумный вдох и одновременно сжимать ладошки в кулаки. Руки неподвижны, сжимаются только ладошки. (Д: 16р (4*4))

2. «Погончики».

Сжатые в кулачки кисти прижаты к поясу. В момент короткого вдоха с силой толкать кулаки к полу, как бы сбрасывая с рук что-то. При этом во время толчка кулак разжимается. (Д: 16р (4*4))

3. «Насос».

И. п. Встать прямо, руки опущены. Слегка наклониться вниз, к полу: спина круглая (а не прямая), голова опущена (руки опущены вниз). Короткий шумный вдох в конечной точке наклона («понюхайте пол»). Слегка приподняться, но не выпрямляться полностью – пассивно выдох. (Д: 16р (4*4))

4. «Кошка».

И. п. Встать прямо, руки опущены. Делать легкие, пружинистые, танцевальные приседания, одновременно поворачивая туловище то вправо, то влево. Кисти на уровне пояса. При поворотах с одновременным шумным вдохом легкое «сбрасывающее» движение. (Д: 16р (4*4))

5. «Обними плечи».

И. п. Встать прямо. Руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч кистями друг к другу. В момент короткого шумного вдоха носом бросаем руки навстречу, как бы обнимая за плечи. Важно, чтобы руки двигались параллельно, а не крест накрест. Главное помнить, что в течении упражнения положение рук не менять. В момент вдоха локти образовали треугольник, слегка расходятся – квадрат. (Д: 16р (4*4))

6. «Большой маятник».

И. п. То же. Слегка наклониться к полу – вдох. И сразу без остановки обнять себя за плечи – вдох. Выдох уходит пассивно между двумя вдохами – движениями. (Д: 16р (4*4))

7. «Поворот головы».

И. п. То же. Поворот головы вправо, сделать короткий шумный вдох справа, вдох слева, шумно и коротко понюхать воздух слева. (Д: 16р (4*4))

8. «Ай-ай-ай».

И. п. То же. Слегка наклонить голову вправо, правое ухо к правому плечу – вдох. Затем влево – вдох. (Д: 16р (4*4))

9. «Маятник».

И. п. Встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Голову вниз, посмотреть на пол – вдох. Голову вверх, на потолок, – тоже вдох. (Д: 16р (4*4))

10. «Перекаты».

И. п. Правая нога впереди, левая сзади. Тяжесть тела на обеих ногах. Переносим тяжесть на правую ногу (левая на носочке, согнута в колене – на нее не опираться). Слегка присели на правой – вдох. Затем правое колено выпрямляем и переносим тяжесть тела на левую. Теперь она прямая, а правая нога спереди на носочке. Приседания легкие пружинистые. (Д: 16р (4*4))

11. «Рок-н-ролл».

Поднимаем вверх до уровня живота согнутую в колене правую ногу, на левой в этот момент слегка приседаем – вдох. (Д: 16р (4*4))

12. «Задний шаг».

Отвести согнутую в колене правую ногу назад, как бы ударяя себя пяткой по ягодице. На другой в этот момент делаем легкое танцующее приседание.

(Д: 16р (4*4))

На ковре лежа, релаксация под спокойную музыку.

Реснички опускаются. Глазки закрываются.

Мы спокойно отдыхаем. Сном глубоким засыпаем. (*Дышите легко, ровно, глубоко*)

Губы теплые и вялые, но несколько не усталые,

Губы чуть приоткрываются. Все чудесно расслабляются,

И послушен наш язык. Быть расслабленным привык.

Нам понятно, что такое состояние покоя. (*Дышите легко, ровно, глубоко.*)

Напряженье улетело. И расслабленно все тело.

Будто мы лежим на травке. На зеленой мягкой травке.

Хорошо нам отдыхать. И пора уже вставать.

Крепче кулачки сжимаем. Их повыше поднимаем.

Потянуться, улыбнуться. Всем открыть глаза – проснуться.

Перестроение в шеренгу. Равнение на первого.

– Как называется наш комплекс?

– Для чего нам нужна дыхательная гимнастика?:

– чтобы не болеть;

– хорошо учиться в школе;

– спортом заниматься.

– У нас есть дети, которые уже в детском саду занимаются спортом.

(поднимают руки дети, занимающиеся спортом)

– мы занимаемся восточными единоборствами;

– фигурным катанием;

– я занимаюсь художественной гимнастикой;

– хоккеем.

– Давайте поприветствуем юных спортсменов (аплодисменты). Вы сегодня награждаетесь памятными медалями. Желаю вам добиться больших успехов в спорте. Дружите с физкультурой!

Награждение медалями. Почетный круг. Маршем уходят.

Список использованной литературы

1. Преображенский, Д. Дыхание по Стрельниковой, Бутейко и Фролову [Текст]. – СПб. : Питер, 2005.

2. Фирелева Ж.Е. Прикладная и оздоровительная гимнастика [Текст]. – СПб. : Детство-Пресс, 2012.

В.М. Ериков, А.А. Никулин, О.С. Лосева

НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В СИСТЕМЕ ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Изучено влияние дополнительных занятий подвижными играми с детьми дошкольного возраста на некоторые показатели физического развития детей.

физическая культура, дошкольное воспитание, подвижные игры, здоровье, физическое развитие.

В настоящее время в России в целях обновления и развития проводится повсеместная реформа образования, основными направлениями которой являются ориентация на непрерывность обучения, переход от жестко регламентированных контролирующих способов организации, от преимущественно информационных форм учебно-познавательного процесса к активным развивающим методам и формам обучения.

Современная система отечественного дошкольного образования строится на принципах вариативности и динамичности организационных форм, характеризующихся возникновением новых видов и разнообразием воспитательно-образовательных и педагогических образовательных программ для детей.

Основные программы дошкольного образования определяют содержание дошкольной ступени образования, его уровень и направленность, исходя из приоритетных целей и задач, которые гарантируют необходимый и достаточный для всестороннего развития ребенка уровень образования.

В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья и долголетия, всесторонней двигательной подготовленности и гармоничного физического развития.

На современном этапе развития образования существует несколько концепций физического развития детей дошкольного возраста, направленных на сохранение их здоровья, задача укрепления которого является необходимым условием всестороннего развития и обеспечения нормальной жизнедеятельности растущего организма ребенка.

Одним из важнейших признаков здоровья является физическое развитие ребенка. По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков НЦЗД РАМН, за последние десятилетия состояние здоровья дошкольников резко ухудшилось, отмечается с возрастом рост количества функциональных отклонений и нарушений.

Не случайно в настоящее время возрастает роль физического воспитания в дошкольной образовательной системе как одного из важнейших механизмов повышения здоровья детей, так как система физического воспитания в дошкольных учреждениях строится с учетом возрастных и психологических особенностей детей и направлена на формирование здорового образа жизни, укрепление здоровья и их всестороннее физическое развитие.

Физическое воспитание как система мероприятий, направленных на развитие растущего организма ребенка, является приоритетной для всей воспитательной работы с детьми в дошкольном образовательном учреждении.

Однако физкультурно-педагогическая деятельность дошкольных образовательных учреждений, по мнению ряда авторов, не формирует достаточный уровень физической подготовленности у 20 – 50 % дошкольников и не обеспечивает должный вклад в ожидаемый эффект оздоровления детей, особенно в наиболее многочисленной и так называемой группе риска, которая составляет 60 – 72 %.

Понятие «дети группы риска» – обобщающий термин, сложившийся еще в начале 80-х годов прошлого века. В результате комплексной оценки состояния здоровья к ним относят, главным образом, детей II группы здоровья, т.е. «практически здоровых детей», не имеющих резко выраженной клинко-патологической характеристики, однако более других подверженных влиянию негативных факторов внешней среды.

Главная особенность этого контингента – отсутствие конкретных форм заболеваний, определяющих патологию ребенка, наличие у таких детей общей повышенной предрасположенности к снижению защитных сил организма и иммунной устойчивости, обуславливающих последующее прогрессирующее развитие хронических заболеваний, а также наличие каких-либо функциональных отклонений в физическом развитии.

Половину из них составляют часто болеющие дети, а также дети с умеренной гипертрофией лимфоидной ткани носоглотки 20–40 %, из которых 15–20 % болеют простудными заболеваниями в стертой форме, переносят болезнь «на ногах», и в результате часто наблюдается прогрессирующее развитие соответствующей патологии дыхательной системы, а также иммуно-дефицитных состояний.

Характерными для данной категории детей являются задержка возрастного формирования механизмов неспецифической устойчивости к респираторной инфекции и недостаточная тренированность организма, играющие важную роль в трансформации функциональных респираторно-иммунных расстройств.

Одним из перспективных направлений, способных принципиально изменить ситуацию в позитивную сторону, снизить риск развития патологии у часто болеющих детей и повысить уровень их здоровья, является модернизация процесса физического воспитания, специально организованный педагогический процесс, включающий целенаправленное воздействие физкультурно-оздоровительных занятий с дошкольниками в условиях ДОО, проводимых грамотными специалистами – инструкторами по физической культуре.

Существующие современные программы по физическому воспитанию в дошкольном учреждении предусматривают совместное проведение занятий по физической культуре и физкультурно-оздоровительных мероприятий инструктором по физической культуре и воспитателем.

Содержание занятий и подбор физических упражнений определяется планом работы, составленным на основе «Программы воспитания в детском саду» для каждой возрастной группы ¹.

¹ От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования (пилотный вариант) / под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М. : Мозаика Синтез, 2014. 368 с.

Постоянная потребность в двигательной активности, интерес на занятиях в любой возрастной группе обеспечивается определенной новизной физических упражнений, существенное место среди которых занимает игровая деятельность дошкольников.

Правильно и рационально подобранная игра является комплексным средством воспитания детей дошкольного возраста, так как направлена на всестороннюю физическую подготовленность через непосредственное овладение основами движения и сложными действиями в изменяющихся условиях, совершенствование физиологических функций организма и т.п.

Выбор игровых методов и приемов обучения зависит прежде всего от цели обучения и содержания занятия, а также от возраста детей.

Подвижные игры способствуют всестороннему развитию детей, содействуют оздоровлению организма, обогащают жизнь детей новым содержанием, воспитывают их чувства, поведение, ориентировку в окружающей среде, самостоятельность и творческую инициативу.

Благодаря отдельным техническим комбинациям подвижных и спортивных игр, выполняемым физическим упражнениям дети овладевают техникой выполнения движений, требующих взаимодействия с другими детьми, ориентирования в пространстве и времени.

Педагогическое исследование проводилось на базе дошкольного образовательного учреждения МБДОУ «Детский сад № 109 «Гнездышко» г. Рязани с сентября 2014 по май 2015 года.

Было проведено анкетирование по изучению состояния здоровья детей, предварительное исследование антропометрических и соматоскопических показателей, оценка физического развития детей старшего дошкольного возраста на основе тестирования некоторых функциональных показателей, а также предложена методика дополнительных физкультурно-оздоровительных занятий по подвижным играм и комплекс мероприятий по формированию основ здорового образа жизни.

Исходя из медицинских карт обследования детей, а также анкет, предложенных родителям и педагогам, анализ заболеваемости детей показал, что первое место занимают болезни органов дыхания. Уровень заболеваемости острыми респираторными инфекциями достаточно высок – 63 %. На втором месте стоят паразитарные и инфекционные болезни – 43 %, 34 % детей имеют отклонения со стороны опорно-двигательного аппарата. Невротические проявления отмечены у 32 % детей старшего дошкольного возраста. Аллергические заболевания и болезни органов пищеварения отмечены у 24 % дошкольников. Около 17 % имеют отклонения со стороны сердечно-сосудистой системы, достаточно высок процент поражения зубов кариесом – 10 %.

Результаты анкетирования показали, что, несмотря на проведение регулярной и систематической работы в детском образовательном учреждении по укреплению здоровья детей доступными средствами и методами по физическому воспитанию, проведение физкультурных занятий, утренней гимнастики, дыхательной гимнастики, физкультурных праздников и развлечений, большин-

ство детей не понимают смысла занятий физическими упражнениями, не видят необходимости в овладении основными движениями и не представляют, что с помощью физических упражнений можно добиться красоты и здоровья.

Уровень физического развития и функционального состояния детей 6–7 лет, по сравнению с имеющимися стандартами, распространенными по России, характеризуется средними показателями по параметрам физического развития, определенным отставанием в развитии дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Выявлено, что 92,4 % мальчиков и 88,7 % девочек в физической культуре привлекает только игра. Здоровыми, сильными и красивыми хотят стать 6,5 % мальчиков и 9,3 % девочек, заслужить похвалу воспитателя – соответственно 1,1 и 2,0 % детей.

Для проведения опытно-экспериментальной части исследования были выбраны 12 детей (6 мальчиков и 6 девочек), старшей возрастной группы. В связи с задачами эксперимента на предварительном этапе было проведено педагогическое испытание, тестирование в виде контрольных упражнений².

Тестирование уровня физической подготовленности детей проводилось инструктором по физической культуре. Воспитатели групп оказывали необходимую помощь в организации этой работы, медицинская сестра осуществляла наблюдение за состоянием детей, за их реакцией на выполнение двигательного задания.

Занятия по физической культуре в контрольной группе проводили по Примерной общеобразовательной программе дошкольного образования «От рождения до школы».

После проведенных опытно-экспериментальных дополнительных занятий по подвижным играм, направленных на развитие двигательной активности дошкольников, в конце эксперимента повторно было проведено измерение антропометрических и функциональных показателей, а также детям были предложены контрольные испытания, определяющие уровень функциональной подготовленности.

Анализ результатов исследования показал, что дети имеют положительную динамику в показателях физического развития.

По сравнению с первоначальными значениями в среднем возросли длина и масса тела, почти неизменными осталась частота сердечных сокращений и частота дыхания, несколько нормализовались цифры артериального давления. Незначительные сдвиги функциональных показателей объясняются, скорее всего, непродолжительным периодом наблюдения, а также более медленным и постепенным изменением вегетативных функций.

За время эксперимента улучшился уровень мышечной силы, скоростно-силовых качеств и способностей плечевого пояса, определяемый по времени вися на прямых руках на гимнастической стенке и по расстоянию, на которое ребенок бросает двумя руками набивной мяч, а также скоростно-силовых показателей мышц нижних конечностей, определяемых по результатам в прыжках в длину с места.

² Шебеко В.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста : учеб. пособие. Минск : Высшая школа, 2010.288 с.

Значительно возросли координационные возможности детей, что подтверждается не только тестом на удержание равновесия на одной ноге, но тестом «челночного бега» по прямой с обеганием препятствий (змейкой), косвенно отражающим развитие ловкости.

За время эксперимента у дошкольников изменился и уровень быстроты движений, что подтвердили результаты тестов: 10 м с хода и 30 м со старта, выраженные в секундах.

Изменились в положительную сторону силовые возможности мышц туловища и брюшного пресса, что также подтверждают результаты тестов.

Проведенное повторно изучение медицинских карт обследованных детей и повторное анкетирование выявили, что участвующие в эксперименте дети практически не болели за отчетный период, не считая легкой простуды.

Анализ сдвигов в показателях дает основание говорить о положительном влиянии и эффективности методики использования дополнительных занятий по подвижным играм на развитие двигательных качеств, уровень здоровья и функциональной подготовленности детей.

Список использованной литературы

1. Морозова, Л.Д. Сюжетные игры-занятия и подвижные игры в детском саду [Текст] – М. : АРКТИ, 2014. – 262 с.
2. От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования (пилотный вариант) [Текст] / под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – М. : Мозаика Синтез, 2014. – 368 с.
3. Шебеко, В.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста [Текст] : учеб. пособие. – Минск : Высшая школа, 2010. – 288 с.

В.М. Ериков, А.А. Никулин, М.А. Матюшин

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ ОСТЕОХОНДРОЗА

Изучено возможное использование комплексной программы реабилитации больных остеохондрозом с использованием средств лечебной физической культуры.

лечебная физическая культура, остеохондроз, физическая реабилитация.

В настоящее время, время значительных социальных, технических преобразований, научно-техническая революция наряду с прогрессивными явлениями внесла в жизнь и ряд неблагоприятных факторов. К ним следует отнести гиподинамию, нервные и физические перегрузки, а также стрессы профессионального и бытового порядка и, как следствие, нарушение обмена веществ, избыточный вес, предрасположенность к сердечно-сосудистым заболеваниям, расстройствам и нарушениям функции дыхания и т.п.

Стремительно развивающийся прогресс освобождает человека от физической нагрузки. Значительно увеличилось число хронических заболеваний, от которых страдали недавно преимущественно пожилые люди. Эти явления – последствия сидячего образа жизни современного человека.

Сидячий образ жизни является совершенно логичным результатом человеческого развития, чем дальше цивилизация продвигается вперед, тем меньше потребность в физическом труде и больше – в интеллектуальном, а интеллектуальный труд в подавляющем большинстве случаев выражается как раз в сидячей работе с документами, с компьютером.

Сидение – это самая нефизиологическая поза человека. Организм гораздо лучше чувствует себя во время ходьбы или лежания. Сидячий образ жизни является провоцирующим фактором риска ряда определенных серьезных заболеваний, а в некоторых случаях ускоряет негативные тенденции, становится основной причиной развития различной патологии.

Самой распространенной проблемой, возникающей из-за сидячего образа жизни, является нарушение опорно-двигательного аппарата – изменение осанки, искривление позвоночника, появление хронической боли в области спины, а в более отдаленной перспективе развитие остеохондроза и других отклонений и нарушений, следствием которых являются постоянные ноющие болевые ощущения, ограниченность двигательной способности позвоночника, периодические боли в руках или ногах.

Скелетные мышцы человека существенно уменьшаются в объеме, развивается атрофия, часто мышечному истощению сопутствует увеличение жировой прослойки, наблюдается появление избыточного веса, приводящее к нарушению деятельности желудочно-кишечного тракта, обмену веществ, процессу питания.

Дефицит физической активности, нарушения опорно-двигательного аппарата не могут не сказаться и на нервной системе. Частое последствие такого образа жизни – синдром хронической усталости. Также люди, ведущие сидячий образ жизни, чаще других страдают раздражительностью, бессонницей и другими нарушениями сна, больше подвержены стрессу, в том числе хроническому.

В России в структуре заболеваемости с утратой трудоспособности взрослого населения более 50 % составляют заболевания периферической нервной системы, на долю которых в амбулаторно-поликлинической практике приходится 76 % случаев, связанных с патологией опорно-двигательного аппарата, среди которых наиболее часто встречаются проявления остеохондроза.

По данным «Сводного доклада о состоянии здоровья населения и организации здравоохранения» Министерства здравоохранения РФ за 2015 год, люди в возрасте до 45 лет чаще всего ограничивают свою активность из-за постоянных болей в спине и шее, а распространенность хронической боли в спине составляет у взрослого населения 26–32 %.

Патология позвоночника занимает пятое место среди причин госпитализации пациентов, третье место среди причин хирургического лечения. Более чем у половины пациентов, страдающих остеохондрозом позвоночника, имеются боли в спине и шее, что изменяет их поведение и психику, снижает качество жизни, обуславливает признаки хронического эмоционального напряжения.

Позвоночник является частью опорно-двигательной системы человека и выполняет следующие функции: опорную, двигательную, защитную, балансирующую (участвует в поддержании состояния равновесия), амортизационную или рессорную (обеспечивается за счет наличия изгибов и межпозвоночных дисков).

Остеохондроз позвоночника (более точное название – межпозвоночный остеохондроз) – полифакториальное дегенеративное заболевание позвоночно-двигательного сегмента, поражающее первично межпозвоночный диск, а вторично ведет к развитию дегенеративных, реактивных и компенсаторных изменений в костно-связочном аппарате позвоночника и нервной системы. Это заболевание человека как биологического вида, «болезнь цивилизации», связанная с прямохождением и с условиями «эксплуатации позвоночника» в условиях современной жизни.

В настоящее время остеохондрозом страдают от 40 до 90 % населения и при этом заболевание чаще всего поражает людей в наиболее работоспособном возрасте.

Клинические проявления остеохондроза позвоночника многообразны. Можно выделить как функциональные, так и органические изменения, зависящие от многих факторов, локализации, степени нарушений, физического развития больного, его возраста и т.д.

Лечение остеохондроза и его осложнений проводят с помощью консервативных методов, направленных на устранение болевого синдрома, нарушений функции спинномозговых корешков и предупреждение прогрессирования дистрофических изменений в структурах позвоночника.

Основной метод консервативного лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата – лечебная физическая культура, заключающийся в создании дозированных нагрузок, направленных на декомпрессию нервных корешков, коррекцию и укрепление мышечного корсета, увеличение объема и выработки определенного стереотипа движений и правильной осанки, придание связочно-мышечному аппарату необходимой гибкости, а также на профилактику осложнений, что и достигается регулярными занятиями на реабилитационном оборудовании и специальной гимнастикой.

Для профилактики остеохондроза общие рекомендации сводятся к соблюдению правил здорового образа жизни, исключение, по возможности, влияния факторов риска – малоподвижного образа жизни, неправильного питания.

Кроме этого, необходимо обеспечение разумной регулярной, строго дозированной нагрузки – занятия на тренажерах, плавание, фитнес, упражнения, стимулирующие мышечный тонус, весь организм в целом.

На базе Медицинского восстановительного центра г. Рязани был проведен эксперимент по применению средств лечебной физической культуры для профилактики и лечения остеохондроза под наблюдением врача, инструктора-методиста и массажиста.

В исследование было включено 10 пациентов – это женщины 40–50 лет, больных остеохондрозом шейного отдела позвоночника.

На основе анализа научно-методической литературы была предложена реабилитационная программа для больных остеохондрозом, определены методы контроля ее эффективности, что и было согласовано с руководством медицинского восстановительного центра.

Предложенный комплекс физической реабилитации был направлен на восстановление нормальной амплитуды движений в суставах шейного и плечевого пояса, снятие спастического напряжения мышц шеи, снижение болевых ощущений в шейном отделе позвоночника, укрепление мышечно-связочного корсета позвоночника, повышение уровня состояния здоровья пациентов и соответственно адаптации их организма к физической нагрузке.

Для ориентировочной оценки двигательной функции, функциональной активности и объема движений шейного отдела позвоночника использовали объемные функциональные пробы (на максимальное сгибание и разгибание головы, максимальные наклоны головы в сторону, влево и вправо, на максимальную ротацию головы), а также стандартные специальные тесты (по оценке бокового наклона во фронтальной плоскости, по оценке сгибания и разгибания в сагиттальной плоскости, по оценке ротации в поперечной плоскости).

Специальные методы исследования, используемые для оценки и характеристики функционального состояния шейного отдела позвоночника, т.е. функциональные пробы и тесты, полностью соответствуют анатомо-физиологическим особенностям лиц среднего и пожилого возраста, не имеют медицинских противопоказаний и не требуют больших временных затрат и соответственно утверждены Министерством здравоохранения Российской Федерации и прошли широкую апробацию в различных медицинских учреждениях, клиниках и реабилитационных центрах.

В комплексе лечебной гимнастики использовали общеоздоровительные упражнения с соблюдением общих принципов проведения процедуры лечебной гимнастики при шейном остеохондрозе. Наряду с упражнениями ЛФК, больным назначали массаж шейно-воротниковой зоны и верхнего отдела спины, задачей которого является снятие болевого синдрома, улучшение лимфо- и кровообращения, улучшение трофики тканей шеи, плечевого пояса и верхних конечностей, уменьшение и последующая ликвидация компрессии спинно-мозговых корешков, а также профилактика имеющихся контрактур и восстановление нормальной амплитуды движений, возможных вестибулярных нарушений.

На основе анализа научной и учебно-методической литературы для определения состояния здоровья и самочувствия пациентов были использованы сбор анамнеза в виде опроса, а также заполнение специально разработанной анкеты, целью которой являлось изучение образа жизни и состояния здоровья пациентов, выяснение возможных причин и уточнение диагноза заболевания – шейный остеохондроз.

Большинство обследуемых пациентов-женщин заняты «сидячей работой», длительное время не имели регулярных занятий физическими упражнениями, поэтому у них и зафиксированы соответствующие возрастные изменения и нарушения в состоянии здоровья.

Изучение анамнеза пациентов и специально разработанной анкеты показало, что 60 % респондентов длительное время пребывают в вынужденной позе, т.е. заняты «сидячей работой», и, хотя рабочая поза удобная, у 40 % – рабочая поза с частыми однообразными поворотами туловища.

70 % пациентов оценивают свою работу по трудности, как тяжелая, 30 % – средней тяжести. Все опрошенные считают, что им приходится выполнять тяжелую физическую работу в быту и повседневной жизни.

У 30 % пациентов причиной появления заболевания являлась травма.

20 % опрошенных пациентов страдают шейным остеохондрозом давно, но раньше не обращались по этому поводу к медицинским работникам, а лечились только домашними средствами, в частности растираниями, тепловыми процедурами.

50 % опрошенных пациентов лечились в поликлинике, 20 % – в санатории, где дополнительно получали лечение от остеохондроза.

70 % пациентов считают, что имеют слабые, нетренированные мышцы, 20 % – умеренно тренированные, а 10 % – тренированные.

Обострение заболевания наблюдается ежегодно у 50 % опрошенных, у 30 % – более 2-х раз. В период между обострениями 30 % чувствуют себя совсем здоровыми, у 70 % периодически появляются терпимые боли, особенно во время физической нагрузки.

На момент обследования 80 % пациентов имели тупые, ноющие боли, по протяжению позвоночника, выраженность которых в области плеча и шеи незначительна, у 20 % боли сильные, острые, стреляющие, особенно в области шеи, имеющие тенденцию к распространению в область плеча или на протяжении конечности.

Первоначальное исследование показало, что все женщины имеют лишний вес, повышенные показатели артериального давления и частоты сердечных сокращений, средние показатели ЖЕЛ, сопоставимые с возрастными значениями, а также, по данным опроса, предъявляют жалобы на вечерние головные боли, боли в области шейного и поясничного отделов позвоночника, вероятно, связанных с локализацией и проявлениями остеохондроза указанных областей.

Первоначальное исследование объема движений шейного отдела позвоночника с помощью функциональных проб показало ограничение подвижности при сгибании и разгибании головы, наклонах головы в сторону, а также при выполнении ротации как вправо, так и влево.

После проведенного курса реабилитационных мероприятий оценка антропометрических и функциональных показателей, а также функциональные пробы и тесты были проведены повторно.

При выполнении динамических упражнений, упражнений на расслабление мышц туловища и конечностей у пациентов увеличился объем движений в шейном отделе позвоночника, благодаря чему увеличились их двигательные возможности, что создало значительный стимул для улучшения их психоэмоционального состояния, нормализации психологического фона.

Повторное исследование объема движений шейного отдела позвоночника с помощью функциональных проб установило, что у 80 % пациентов наблюда-

лось увеличение подвижности головы при сгибании и разгибании, наклонах в сторону, а также при выполнении ротации как вправо, так и влево.

Результаты тестирования показывают, что у пациентов в среднем в экспериментальной группе угол при боковом наклоне и при сгибании увеличился на 7°, при разгибании показатель практически увеличился на 8°, при ротации – на 10°.

Следует отметить, что, наряду с лечебной гимнастикой, на состояние здоровья пациентов существенное влияние оказал лечебный массаж, а также определенные процедуры физиотерапии, которые дополнительно пациенты принимали в поликлиниках по месту жительства.

Таким образом, улучшение общего самочувствия пациентов, хорошая переносимость ими курса лечебной гимнастики, процедур массажа, отсутствие каких-либо осложнений в ходе курса лечения свидетельствуют о безопасности предложенной методики, адекватной возможностям больных остеохондрозом позвоночника.

Следовательно, предложенная комплексная программа реабилитации с использованием курса лечебной физической культуры и лечебного массажа представляет собой возможную эффективную методику восстановления и профилактики пациентов среднего возраста с остеохондрозом шейного отдела позвоночника.

Список использованной литературы

1. Дикуль, В.И. Здоровый позвоночник. Опорно-двигательный аппарат. Практическая энциклопедия традиционных и инновационных методов лечения [Текст] М. : ЭКСМО, 2013–688 с.
2. Епифанов, В.А. Остеохондроз позвоночника [Текст]. М. : ЭКСМО, 2015–448 с.
3. Пономаренко, Г.Н. Медицинская реабилитация [Текст] : учеб. – М. ; ГЭОТАР-Медиа, 2014 – 360 с.
4. Пурисов, И. Здоровая спина. Опорно-двигательный аппарат [Текст]. М. : Амфора, 2013. – 62 с.

Т.В. Иванникова, И.С. Полунькова

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЕТЕЙ В ПРОЦЕССЕ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ

Рассматриваются некоторые аспекты целенаправленной работой с детьми по формированию у них потребности в здоровом образе жизни при поддержке их родителей и укреплению здоровья в процессе начального обучения плаванию.

плавание, здоровый образ жизни, физическое воспитание, начальное обучение, работа с родителями.

Социально-экономические преобразования, модернизация образовательного процесса меняют жизненные приоритеты, происходит инверсия нравствен-

ных идеалов в обществе, ухудшается физическое, психическое, духовно-нравственное здоровье детей и молодежи. Поэтому важной педагогической проблемой является формирование у детей ответственности за индивидуальное здоровье. Именно физическое воспитание призвано формировать у ребенка правильное и осознанное отношение к себе и своему здоровью. Потребность в движении оказывает мобилизирующее влияние на интеллектуальное и эмоциональное развитие ребенка, его привычки и поведение. В процессе физического воспитания в полной мере реализуется потребность в двигательной активности, поэтому оно является наиболее эффективным в приобщении детей к ценностям здорового образа жизни (ЗОЖ).

Являясь жизненно необходимым навыком, плавание занимает особое место в физическом воспитании и укреплении здоровья не только школьников, но и людей разного возраста.

Наиболее благоприятным в формировании культуры движений, успешном освоении новых, ранее неизвестных упражнений и действий, физкультурных знаний, знаний в области ЗОЖ считается возраст 7–9 лет. В этом возрасте существенным методом в процессе начального обучения плаванию является формирование личностного отношения к физической деятельности, воспитание активной позиции в отношении своего здоровья и потребности в ЗОЖ. При этом важную роль в формировании потребности в ЗОЖ у ребенка играет участие родителей. Проблема состоит в нахождении побудительных стимулов, заставляющих родителей по иному взглянуть на здоровье и физическое развитие своих детей. Для решения этой проблемы необходимо дать родителям полное представление о динамике физического развития и состояния здоровья ребенка. Только на этой основе возможна консолидация усилий семьи и образовательного учреждения, выработка общей стратегии в воспитании у ребенка ценностного отношения к своему здоровью.

Предлагаемая нами программа отличается от уже существующих целенаправленной работой с детьми по формированию у них потребности в ЗОЖ, укреплению здоровья в процессе занятий начального обучения плаванию при поддержке их родителей. Направленность программы – физкультурно-оздоровительная. При реализации программы решались следующие задачи:

Обучающие:

1. Освоение техники основных способов спортивного плавания.
2. Освоение правил техники безопасности по поведению на открытых и закрытых водоемах, основ действий оказания первой помощи утопающему.
3. Изучение правил личной гигиены, закаливающих процедур, соблюдения режима дня.
4. Освоение доступных первоначальных представлений и знаний об организме человека, влияние физических упражнений на организм.
5. Изучение основ рационального питания.

Развивающие:

1. Формирование жизненно необходимых знаний, двигательных умений и навыков ребенка.

2. Формирование потребности в здоровом образе жизни, в двигательной деятельности.

3. Развитие скоростных, силовых, координационных способностей, гибкости, специальной выносливости.

Воспитательные:

1. Воспитание положительного отношения к закаливающим процедурам, к правилам личной гигиены, соблюдению режима дня.

2. Воспитание нравственных и морально-волевых качеств личности.

3. Профилактика вредных привычек.

Учебно-тематический план работы на 216 учебных часов рассчитан на один учебный год, по 6 часов в неделю и содержит 3 раздела: теоретические знания; занятия на суше; занятия на воде. Занятия проводились в форме основных методов работы: словесных, наглядных, практических. Основными формами проведения занятий являлись: групповые практические и теоретические, групповые теоретические совместно с родителями, групповые учебно-педагогические. Структура занятий включала: 1) организационный момент: построение, расчет, объявление задач урока – 1–2 мин.; 2) теоретическая часть – 15 мин; 3) занятия на суше – 30 мин; 4) занятия на воде – 45 мин.

Нами разработана адаптационно-оздоровительная программа для младших школьников, средствами которой являются упражнения, выполняемые ими дома утром и вечером под наблюдением родителей. Особенность упражнений, которые использовались утром, состояла в их мобилизующем воздействии, подготовке всех систем организма к предстоящей деятельности в течение дня.

Утром детям предлагалось выполнять следующие комплексы упражнений:

1. Согревающий комплекс упражнений «Здравствуй, солнце!», состоящий из ряда поз хатха-йоги.

2. Комплекс дыхательных упражнений.

3. Комплекс упражнений для позвоночника.

4. Упражнения на концентрацию внимания.

Особенностью упражнений, которые применялись в вечернее время, являлось снятие напряжения, накопленного за день, балансирование энергетических процессов организма, подготовка ко сну.

1. Комплекс упражнений локального характера.

2. Комплекс дыхательных упражнений.

3. Комплекс упражнений для позвоночника.

4. Упражнения на концентрацию внимания.

5. Упражнения на релаксацию.

Особенностью данной методики является то, что еженедельно происходит смена ряда упражнений в используемых комплексах, что позволяет создавать эффект новизны. Для детей она является доступной, интересной. Учитываются индивидуальные особенности и степень тяжести нагрузки за день.

Одновременно проводится работа с родителями: им конкретно разъяснялись особенности питания, объяснялась необходимость систематического выполнения комплексов упражнений утром и вечером, а также напоминалось

о важности соблюдения правил гигиены. Совместная работа с семьей по данному вопросу строилась на следующих положениях:

1. Единство целей и задач, основанных на взаимном доверии педагогов и родителей в воспитании здорового ребенка.

2. Систематичность и последовательность работы педагога и родителей в течении всего года.

3. Индивидуальный подход к каждому ребенку с учетом его способностей и к каждой семье на основе учета их интересов.

В соответствии с этим система работы с семьей предусматривала:

– ознакомление родителей с результатами диагностики состояния здоровья ребенка и содержанием физкультурно-оздоровительной работой в образовательном учреждении и в семье;

– целенаправленная санпросветработа, пропагандирующая общегигиенические требования, необходимость рационального режима и полноценного питания, закаливания, оптимального воздушного и температурного режима и т.п;

– анкетирование родителей и детей с целью выявления отношения к вредным и полезным привычкам, выяснения личностных особенностей: уровня представлений о здоровье, мотивации отношения к собственному здоровью, отношения к имеющемуся заболеванию, семейный анамнез желаний и мотивации к занятию плаванием.

На основе анализа анкетирования была выявлена наиболее актуальная тематика для родителей по вопросу «Здоровый ребенок – здоровое общество»:

Тема 1. Ознакомление родителей с результатами функциональной диагностики состояния здоровья и организма ребенка, его физического развития и физической подготовленности.

Тема 2. Особенности развития опорно-двигательного аппарата и нервной системы у ребенка при занятиях плаванием. Профилактика сколиоза и простудных заболеваний.

Тема 3. Понятия здоровья и здорового образа жизни, положительные и отрицательные факторы, влияющие на здоровье. Необходимость формирования ЗОЖ у ребенка с раннего возраста.

Тема 4. Причины возникновения, последствия и профилактика вредных привычек. Роль личного примера.

Тема 5. Понятия и взаимосвязь физического, психического и духовного здоровья. Их роль в современной жизни.

Тема 6. Значение личного примера родителей в физическом воспитании ребенка. Важность атмосферы доверия и взаимопонимания в семье. Внимание родителей к настроению и физическому состоянию ребенка.

Тема 7. Важность предварительного ознакомления с информацией, которую будет получать ребенок, и необходимость обсуждения ее в семье. Как оградить ребенка от негативной информации с целью сохранения психического здоровья.

Работа с родителями проводится в форме групповых теоретических и практических занятий и использованием таких методов, как беседа, лекция, диспут/дискуссия, рассказ, родительское собрание, анкетирование, участие в организации спортивных праздников.

Т.В. Иванникова, А. Семешкина

ФОРМИРОВАНИЕ ЗНАЧИМЫХ ДЛЯ СПОРТА СВОЙСТВ ЛИЧНОСТИ ЮНЫХ ПЛОВЦОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Рассмотрены психолого-педагогические условия формирования личности пловцов на этапе начальной подготовки. Представлены результаты исследования.

плавание, личность, спортсмен, тренер, педагогическая ситуация.

Во все времена для человека плавание было жизненно-необходимым навыком, который развивался по мере роста цивилизации. Постоянное усложнение техники движений спортивных способов является характерной чертой развития плавания как вида спорта. Успешно развиваясь, плавание стало достаточно популярным видом спорта в настоящее время. Это самый необыкновенный и здоровый вид спорта, с наименьшим травматизмом, формирующий такую скульптурную красоту спортсмена, которая не может развиваться на суше. Этот вид спорта производит потрясающее эстетическое впечатление разнообразием стилей и отсутствием лишнего инвентаря, когда существуют только спортсмен и стихия. Благодаря высокому оздоровительному и общеразвивающему воздействию на организм человека плавание привлекает все больше сторонников, желающих заняться полезным видом физической активности.

Чтобы научиться плавать, нужно не так уж и много. Важно полюбить то, чем занимаешься, и получать от этого большое удовольствие.

Перед тем как начать занятия в бассейне, необходимо усвоить некоторые понятия и избавиться от страха перед водной стихией, воду нужно почувствовать и суметь «приручить». Главное, находясь в бассейне, помнить, что только ты являешься хозяином своих эмоций. Ведь личность спортсмена характеризуется прежде всего ценностью идейного содержания и нравственных норм. При этом большое значение имеет самовоспитание.

Развитие личности спортсмена невозможно рассматривать в отрыве от учебно-воспитательного процесса, где психологическую подготовку осуществляет главным образом тренер. В процессе занятий плаванием тренер систематически управляет состоянием и поведением спортсмена. Формирование и совершенствование значимых для спорта свойств личности осуществляется путем изменения системы отношений спортсмена к процессу деятельности, к самому себе и окружающим.

Одним из важных качеств занимающихся плаванием является сосредоточенность. Когда перед спортсменом ставится конкретная цель, выстраиваются в определенном порядке задачи, которые должны быть обязательно выполнены на определенном этапе подготовки, он концентрирует все свое внимание только на достижение наивысшего результата. Возникают вопросы: «А готов ли я “выжать” из себя свой максимум?»; «А нужно ли мне все это?»; «Хватит ли мне сил, чтобы сосредоточиться на тех задачах, которые были построены?»; «Готов ли я не думать о постороннем во время занятий?» Ответ будет очевидно положительным.

Самым главным компонентом во время занятий является терпение. Организм каждого человека имеет индивидуальные особенности, у кого-то осваивать технику новых стилей получается быстрее, у кого-то наоборот. Но сразу не получится ничего, для всего понадобится чуточку терпения и, конечно же, немного времени. В бассейне не следует много внимания уделять тем, кто плавает лучше, чем ты. Прежде всего нужно одержать победу над собой. С каждым днем нужно становиться все лучше и лучше, повторять задание или упражнение снова и снова, усиленно работать над собой, совершенствовать свое мастерство. Терпение и любовь к своей работе намного важнее любого таланта.

Особенно важно не только не бояться воды, но и трезво оценивать силу своих возможностей. Не нужно делать вид, что любое задание тебе по плечу. Учиться плавать нужно постепенно. Нельзя пропускать ни единого звена в цепи развития своих плавательных способностей. В обучении плаванию важную роль играет не затраченное время, а качество выполнения изучаемых элементов.

С целью формирования и совершенствования значимых для спорта свойств личности в процессе учебно-тренировочных занятий по плаванию мы преимущественно использовали педагогические ситуации. Педагогические ситуации создавались нами на основе использования принципов проблемного обучения. При организации проблемных ситуаций соблюдались следующие условия:

- задание основывалось на тех умениях и навыках, которыми владеют спортсмены;
- качество, которое нужно формировать или совершенствовать, составляет общий способ действия или определенные условия выполнения действий;
- выполнение проблемного задания должно вызывать у спортсмена потребность в усваиваемом знании, умении и навыке.

Все создаваемые ситуации были подчинены единой цели и усложнялись по мере формирования необходимых свойств личности спортсмена. Главное, чтобы они давали возможность создавать такие условия, в которых спортсмены могли не только проявить, но и восполнить недостающие личностные качества.

Сначала тренер ставит нравственную проблему, двигательную задачу, формулирует ее, указывает на конечный результат и направляет самостоятельную деятельность спортсменов. Затем у спортсменов формируется способность самостоятельно формулировать и решать нравственную проблему, техническую или тактическую задачу. Самые сложные педагогические ситуации, когда тренер не указывает проблему, не ставит определенную задачу: спортсменам необходимо увидеть ее самостоятельно, увидев, сформулировать и определить возможности и способы ее решения. В итоге воспитывается способность к самостоятельному анализу возникающих ситуаций и нахождению правильного их решения. Тренер может снизить степень проблемности ситуации или двигательной задачи введением дополнительной информации, тем самым помогая спортсмену выполнить то или иное задание.

Эффективность проблемного обучения с нравственным и двигательным компонентами зависит от соблюдения следующих условий:

- 1) направленности всех ситуаций на совершенствование личностных качеств спортсменов;

2) доброжелательного отношения к занимающимся, поддержка положительных поступков, усилий и стремлений;

3) использование принципов и методов обучения, способствующих внутреннему принятию спортивной деятельности, упражнений, заданий и осознание возможностей успешного их выполнения.

Нами был проведен педагогический эксперимент, по завершении которого установлено, что показатели развития личностных качеств у пловцов экспериментальной группы имеют выраженные позитивные изменения (табл. 1).

Таблица 1

Результаты исследований личностных качеств пловцов
12 – 13 лет после эксперимента

№ п/п	Исследуемое качество	Диагностические методики	Регистриру- емые пока- затели	к2	э2	t
				$M \pm m$	$M \pm m$	
1.	Уверенность	Динамометрия	Точность выполнения	$4,55 \pm 0,32$	$5,89 \pm 0,46$	2,06
2.	Целеустремленность	Интенсивность и устойчивость внимания	Количество набранных баллов	$13,5 \pm 1,5$	$14,5 \pm 1,0$	2,04
3.	Настойчивость	Объем внимания	Количество набранных баллов	$7,5 \pm 2,5$	$8,0 \pm 1,0$	2,31
4.	Решительность	Темпинг-тест	Количество баллов	$20,0 \pm 1,5$	$21,0 \pm 1,5$	1,98
5.	Инициативность	Логичность мышления	Очки	$13,0 \pm 3,0$	$15,0 \pm 2,5$	2,32

Так, у пловцов экспериментальной группы в большей степени развиты такие качества, как целеустремленность, настойчивость, уверенность и инициативность. В то время как у спортсменов контрольной группы достоверные различия наблюдаются только по показателям настойчивости и решительности (рис. 1).

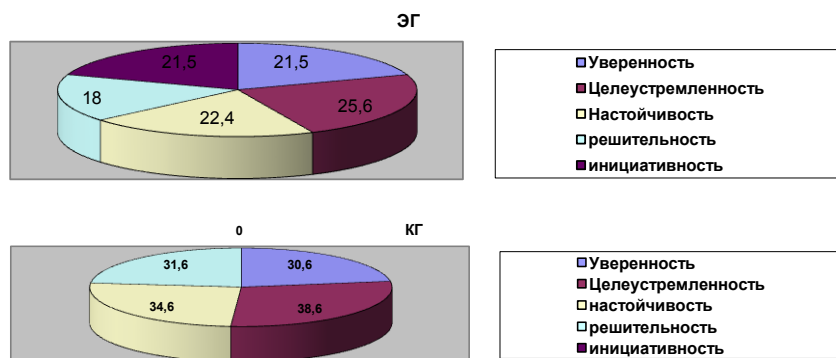


Рис. 1. Показатели развития личностных качеств пловцов

Таким образом, качественное выполнение спортивной деятельности во многом определяется наличием ряда значимых свойств личности, которые относятся к группе субъективных факторов. Наиболее значимыми из них являются: уверенность в себе, целеустремленность, реакция на стрессовые ситуации, решительность.

Достижение должного уровня психологической подготовки пловцов обеспечивается специально организованными педагогическими условиями:

- диагностика свойств личности пловца как условие индивидуализации учебно-воспитательного процесса;

- создание проблемных ситуаций с постепенно усложняющимися условиями, обеспечивающими результативность соревновательной деятельности, формирование необходимого опыта творческой деятельности;

- стимулирование самодеятельности и самостоятельности в процессе спортивной деятельности;

- моделирование на учебно-тренировочных занятиях ситуаций, приближенных к реальным условиям соревновательной деятельности, требующих самостоятельного решения;

- комплексное применение различных средств, методов и приемов формирования личности спортсмена.

Т.В. Иванникова, Е.А. Стрельникова

ФОРМИРОВАНИЕ СОЦИАЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Проанализированы факторы и педагогические условия эффективного использования средств физической культуры в целях формирования познавательной и социальной активности детей дошкольного возраста.

физическая культура, познавательные интересы, социальная активность, старшие дошкольники.

В настоящее время задача социального становления ребенка особенно важна для общества. Не вызывает сомнения тот факт, что активные занятия детей физическими упражнениями, начиная с дошкольного возраста, позволяют им более полно раскрыть свои способности, обрести уверенность в себе, вырасти личностью, готовой к дальнейшей интеллектуальной, профессиональной и духовной деятельности.

Как любой человек ребенок является индивидом и личностью. Существенной особенностью индивида является природа (генетически обусловленная) – основа многих присущих ему свойств и особенностей.

Личность – это также индивид, но взятый со стороны общественной деятельности и сущности. Таким образом, сознание и самосознание ребенка складывается из нескольких составляющих:

- мотивационная сфера личности;
- убеждение и мировоззрение;
- цели и уровень притязаний;
- интеллектуальная сфера личности.

Пробуждение интереса к физической культуре и спорту – задача, которую следует решать уже в детском саду, так как привычки, заложенные в детстве, весьма прочны. Стойкий интерес к физическим упражнениям у детей может быть только тогда, когда занятия будут приносить им радость.

Пассивное отношение к физической культуре и спорту наблюдается, как правило, у детей тех групп, в которых общий уровень учебно-воспитательной работы в области физического воспитания невысок. Формированию познавательных интересов и социальной активности у детей не уделяется должного внимания. Чаще всего в таких группах воспитатель или инструктор, который должен терпеливо разъяснять ребенку его место в коллективе, развивать в нем познавательный интерес и активность по средствам физической культуры, подготовлен к этой работе слабо.

Учет индивидуальных особенностей детей в процессе занятий физической культурой – один из главных принципов формирования у них познавательных интересов и социальной активности. Однако это не означает, что цели и задачи воспитания необходимо подгонять под индивидуальные особенности детей. Эти особенности нужно учитывать и выбирать адекватные нормы и методы педагогической работы, чтобы реализовать общую цель воспитания, обеспечить формирование и развитие положительных качеств личности ребенка, не позволить развиваться тем качествам, которые не отвечают или противоречат требованиям общества.

Путем формирования познавательных интересов и социальной активности необходимо привлекать всех детей к занятиям физическими упражнениями, понаблюдав и заметив особый интерес детей в этой сфере деятельности. Как правило, особую трудность представляют дети с низким уровнем развития интереса к физической культуре и спорту. Такие дети требуют особого внимания и заботы со стороны воспитателя, инструктора. В ряде случаев интересы и целеустремленность детей, занимающихся спортом, могут вступать в противоречие с задачами физического воспитания.

У детей, занимающихся в спортивных секциях, с дошкольного возраста сильно развит интерес к какому-либо одному виду спорта, который может перейти в пренебрежительное отношение к физической культуре в целом. Такие дети также представляют для воспитателя, инструктора большую трудность, как и дети с низким уровнем развития интереса.

Наличие общего интереса к занятиям физическими упражнениями у детей (средний уровень развития интереса) является наиболее оптимальным как для воспитателя, так и для инструктора по физической культуре. Поддержание инте-

реса и целеустремленности у детей во многом зависит от того, испытывают ли они удовлетворение на занятиях, определенную роль играет отношение педагога к занятиям, его профессиональная подготовленность и уровень интеллекта.

Для выделения мотивов и потребностей в занятиях физической культурой была проведена беседа с детьми подготовительной группы детского сада № 48 г. Рязани.

В результате беседы выяснилось, что детям быстро надоедают однообразные упражнения. Старшим дошкольникам присуще только эмоциональное удовлетворение. Они тяготеют к занятиям в форме игры или занятиям развлекательного характера. Это связано с психическими и физиологическими особенностями, т.е. с психической неуравновешенностью организма, а также быстрым утомлением организма при однообразных движениях.

В психическом плане однообразные упражнения надоедают в том случае, если дети не знают, зачем нужны эти движения или какой эффект дают упражнения. У ребенка должна быть четкая установка на выполнение определенного ряда упражнений, от которых зависит физическое здоровье и его развитие. Соревновательные упражнения также являются стимулом для посещения занятий.

Дети отмечают, что преподаватель должен быть строгим, требовательным, добрым. При этом следует отметить, что в этом возрасте дети еще не до конца понимают значение слова «требовательность».

В результате полного анализа проведенной беседы мы пришли к выводу, что интересы детей старшего дошкольного возраста в области физической культуры велики. Интересы и мотивы тесно взаимосвязаны. Они заключаются в побуждении ребят к занятиям физической культурой. Средством для побуждения являются соревновательные и игровые элементы.

Для определения состояния потребности в занятиях физической культурой и физической подготовленности были выделены следующие уровни:

– первый уровень характеризует составляющие потребности ребят данного возраста; уровня их сознания и самосознания, интересы и мотивы занятий физической культурой и спортом;

– второй уровень характеризует физическую подготовленность ребят и степень владения физическими упражнениями;

Первый и второй уровни взаимодействуют между собой, поэтому возможны следующие варианты:

а) в случае достаточного наличия 1 и 2 уровня будет иметь место определенная потребность в занятиях физической культурой;

б) в случае, когда 1 или 2 уровень явно выражен, то потребность в занятиях не может быть достаточно сформирована;

в) если 1 и 2 уровни представлены слабо, то существует интерес к занятиям, который может быстро исчезнуть, если нет развития 1 уровня.

В дошкольном возрасте ребята начинают приобщаться к выполнению физических упражнений. При наличии 1-го или 2-го уровня развития в равной степени проявляется потребность в занятиях. При отсутствии 1-го или 2-го уровня развития или слабом их развитии потребность в занятиях может быть мини-

мальна. Если 1 и 2 уровни выражены слабо, то интерес к занятиям физической культурой снижается и его следует постоянно развивать.

Рассматриваемые уровни можно развить с помощью соревновательных и игровых элементов, в которых начинают формироваться такие качества, как коллективизм и взаимопомощь. Выполнение подобных элементов неосознанно влияет на развитие 1 и 2 уровней.

Привлечение ребят к занятиям физической культурой позволяют им контролировать свои действия с начала, а затем действия товарища и воспитателя, инструктора. На этом уровне происходит не только физическое, но и умственное развитие ребенка.

С приобретением знаний по физической культуре старшие дошкольники начинают подходить с позиции требовательности не только к себе, но и к другим, через те требования, которые им предъявляются.

Диагностика социальной активности детей старшего дошкольного возраста предполагала изучение степени проявления самостоятельности и инициативы в подвижных играх.

Проведенные наблюдения показали, что лишь у небольшой части старших дошкольников (28 %) проявляются элементы творческой самостоятельности. Однако в основном преобладает самостоятельность репродуктивного характера, проявляющаяся в том, что дети либо периодически обращаются за помощью педагога, сверстников (36 %), либо механически копируют способы деятельности, используют уже знакомые (36 %).

Рассматривая в качестве одного из показателей социальной активности детей старшего дошкольного возраста инициативность, мы понимаем ее как самостоятельное участие ребенка в игре, в которой он берет на себя решение какой-либо задачи и выступает как ее активный проводник в жизнь.

Наблюдения позволили выявить определенную группу старших дошкольников (32 %), которые проявляют инициативность в игровой деятельности, инициативно используют имеющийся опыт, настойчивы в достижении цели.

Большинство детей (40 %) практически не проявляли инициативы. Они действовали шаблонно, четко следуя предлагаемой педагогом инструкции.

На основе полученных результатов исследования можно заключить, что задания, предлагаемые старшим дошкольникам для активизации учебной деятельности, должны отвечать определенным дидактическим принципам, это позволит повысить их эффективность и ускорить процесс социализации личности ребенка. С целью реализации принципа сознательности и активности необходимо формировать интерес не только к содержанию изучаемого материала, но и к самому процессу обучения. Для этого необходимо соблюдать следующие педагогические условия:

- задания должны быть индивидуально-дифференцированными с постепенным нарастанием их трудности, так как физическая подготовленность, координационные способности, процесс овладения двигательными действиями у детей различны;

- предлагаемые задания должны быть интересны для ребенка и иметь четкую направленность;

- задания должны иметь учебную и практическую значимость с обязательной оценкой результатов;
- задания должны включать различные двигательные проблемы-ситуации;
- задания должны способствовать формированию у детей жизненно значимых знаний, умений и навыков, обеспечивать стремление к приобретению новых для себя знаний, умений и навыков;
- самоконтроль и самооценка должны стать обязательным элементом современных обучающих технологий.

П.В. Левин

ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ С ЖЕНЩИНАМИ, СТРАДАЮЩИМИ ОЖИРЕНИЕМ

В статье представлены результаты теоретического и эмпирического исследования эффективности занятий физическими упражнениями с женщинами, страдающими ожирением.

ожирение, снижение массы тела, занятия с женщинами, физические упражнения при ожирении.

Ожирение (патологическая гипертриглицеридемия) на данном этапе является важной медико-социальной и экономической проблемой. Ее значимость определяется высокой распространенностью. Так, четверть населения экономически развитых стран мира имеет массу тела, превышающую норму.

Ожирение является хроническим рецидивирующим заболеванием, приводящим к неблагоприятным последствиям для здоровья и требующим длительного лечения. Жировая ткань может развиваться как в местах физиологических отложений, так и в области молочных желез, бедер, живота.

В России в среднем 30 % лиц трудоспособного возраста имеют ожирение и 25 % – избыточную массу тела. Таким образом, более 70 млн жителей России имеют проблемы с весом, т.е. почти каждый второй житель страны. Причем по сравнению с 80–90-ми годами XX века эти показатели увеличились на 10–15 %.

Неблагоприятная статистика, сложившаяся в отношении наличия избыточного веса населения в нашей стране, подчеркивает актуальность совершенствования медицинской помощи, методик тренировочных занятий и рекреационных мероприятий, улучшающих данные показатели.

Главными факторами развития ожирения являются превышение потребления энергии над тратами, а также нарушение равновесия между интенсивностью липогенеза и липолиза в сторону преобладания первого. Ведущим механизмом выступает нарушение гормональной связи между жировой тканью и гипоталамусом (липостатический гомеостаз) ¹.

¹ Лукьянова Е.А., Волосников А.А. Адаптация к физкультурным нагрузкам женщин среднего возраста и избыточной массой тела и ожирением // Всесоюз. науч. конф. «Функциональные резервы и адаптация». г. Киев, 13–15 ноября 1990 г. Киев, 1990. С. 338–390.

В определенной степени прогрессированию ожирения способствует нарушение режима приема пищи. Зачастую страдающие ожирением, около 2/3 суточного объема пищи принимают во второй половине дня. В этом случае частый прием небольших порций пищи (до 6 раз в сутки), способствует активизации метаболизма и препятствует возникновению и развитию ожирения². Необходимо учитывать, что гиподинамия снижает способность клеток организма к окислению жиров. Суточная потребность в энергии у людей, ведущих малоподвижный образ жизни, даже при условии нормального питания значительно снижена.

Значение генетической предрасположенности к ожирению не является очевидной. Вероятность развития ожирения у человека, оба родителя которого страдали ожирением – составляет не более 40 %, у одного из родителей – 10–15 %, что является статистически малодостоверным³.

Максимальный прирост набора веса приходится на периоды возрастных этапов гормональных перестроек организма (пубертат и климактерий), что объясняется изменениями в регуляторных центрах гипоталамуса.

Таким образом, ожирение – полиэтиологическое заболевание, обширное распространение которого объясняется: преобладанием в рационе питания высококалорийной пищи; гипокинезией и уменьшением общих энергозатрат в процессе жизнедеятельности; автоматизацией производства и развитием транспорта; генетической предрасположенностью; заболеваемостью эндокринной системы и органов пищеварения; стрессами социальной среды; побочными эффектами некоторых лекарственных препаратов⁴.

Классификация ожирения включает его типы – в зависимости от причин, приведших к его возникновению, и на степени – по количеству жировой ткани.

Процесс образования жировой ткани у различных людей протекает по-разному, и в зависимости от индивидуальных особенностей выделяют следующие типы ожирения:

– Абдоминальный (от лат. *Abdomen* – живот), или андроидный (от греч. *Andros* – мужчина) верхний тип ожирения характеризуется избыточным отложением жировой ткани в области живота и верхней части туловища. Ожирение данного типа чаще встречается у мужчин и является наиболее опасным для здоровья, так как в этом случае чаще развиваются такие заболевания, как сахарный диабет, артериальная гипертония, инфаркт и инсульт.

– Бедренно-ягодичный – нижний тип ожирения характеризуется – развитием жировой ткани преимущественно в области ягодиц и бедер. Данный тип ожирения чаще встречается у женщин и, как правило, сопровождается развитием заболеваний позвоночника, суставов и вен нижних конечностей.

– Смешанный тип ожирения – сопровождается равномерным распределением жира по всему телу⁵. На основании литературных данных и анкетирования

² Грамблей Л. Упражнения и ожирение // Профилактика заболеваний средствами физической культуры: зарубежный опыт : темат. подборка. М., 1992. Вып. 3. С. 3–19.

³ Новые данные о взаимосвязи между ожирением, наследственностью и физической активностью // Физкультурно-оздоровительная работа в зарубежных странах. М., 1991. Вып. 2. С. 36–37.

⁴ Ивашенко Л.Я. Программирование занятий оздоровительной направленности // Физическая культура и здоровье : сб. науч. тр. Киев : КГИФК, 1988. С. 14–24.

⁵ Мкртумян А.М. Снижение массы тела – залог коррекции метаболических нарушений у пациентов с ожирением // Медицина. 2003. № 5. С. 58–61.

людей, имеющих предрасположенность к ожирению, нами было установлено, что гиподинамия, изменение гормонального фона, нерациональное питание и ряд других факторов являются основными причинами избыточного веса, а в последствии ожирения. Установлено, что ожирение приводит к ряду патологических изменений в организме женщины, наблюдаемых со стороны различных систем организма, что обуславливает необходимость консервативного (иногда оперативного) лечения. Терапия данной патологии должна быть комплексной и включать в себя не только фармакологическое лечение, необходимую диету, рационализацию режима дня, а также лечебную физическую культуру.

В процессе анализа анатомо-физиологических и психологических особенностей лиц зрелого возраста было установлено, что в большинстве случаев после 30 лет происходит перестройка целого ряда центров головного мозга, в том числе и центра, контролирующего аппетит. Это означает, что для подавления чувства голода человеку требуется больше еды. К тому же особенностью метаболизма после 30 лет является замедление обмена веществ примерно на 5 %. Гормон роста, активно вырабатываемый организмом до 30 лет, снижает способность жировых тканей накапливать жир. Соответственно после 30 лет при прежних объемах потребляемой пищи и при прежних физических нагрузках есть риск появления лишнего веса. Поэтому после 30 лет для поддержания оптимального веса нужно потреблять в день на 120–150 ккал меньше, чем в 25-тилетнем возрасте. За исключением случаев целенаправленного набора мышечной массы в процессе силовой тренировки, любое нарастание веса после 25 лет происходит за счет накопления жира.

В терапии больных ожирением используется практически весь арсенал форм ЛФК: физические упражнения с различными предметами, упражнения на тренажерах, ходьба, терренкур. При этом основными средствами, оказывающими необходимое лечебное воздействие на организм пациента с ожирением, являются аэробные упражнения, развивающие общую выносливость: дозированная ходьба, бег, плавание, аэробные танцы, работа на кардиотренажерах, аквааэробика и т.п. Именно эта группа упражнений, расширяя адаптационные возможности кардиореспираторной и ЦНС, значительно активизирует обмен веществ, тем самым повышая расход энергии, обеспечивая снижение массы тела. На основе выявленной специфики методик занятий с больными ожирением нами была разработана и апробирована экспериментальная методика оздоровительной тренировки женщин 30–50 лет, больных ожирением. В процессе исследования влияния методов ЛФК на пациенток, страдающих ожирением, нами была составлена репрезентативная выборка из 12 женщин, проходящих фармакологическое лечение, средний возраст которых составил 42,7 года. Диагноз: конституционально-алиментарное ожирение. Для проведения формирующего исследования женщины – участницы эксперимента – были разделены на 2 группы: экспериментальную, которая занималась ЛФК в течение 3-х месяцев, и контрольную группу, которая продолжала только фармакологическое лечение.

На основе проведенного исследования нами был разработан примерный комплекс упражнений для занятий с женщинами 30–50 лет, больных ожирением.

Комплекс ЛФК был составлен с учетом степени возрастающей нагрузки, при котором переход к более сложным упражнениям осуществлялся через 2–3 недели после освоения простого комплекса. Продолжительность занятия лечебной гимнастикой составляла 45 минут в день.

Данный комплекс упражнений был рассчитан не только на снижение веса и улучшение общего самочувствия, но и подходит для пациентов, страдающих гипертонией и другими нарушениями деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Большая доля упражнений была составлена с использованием элементов ходьбы, которая показана при всех типах ожирения. Разработанный нами комплекс включал в себя три раздела: вводный, основной и заключительный, сложность которых варьировалась индивидуально в зависимости от реакции организма пациенток на нагрузку.

При эндокринной и церебральной формах ожирения общая нагрузка в занятиях умеренная. Больше чем при алиментарной форме используются упражнения для средних мышечных групп и дыхательные упражнения, выполняемые в медленном и среднем темпе. Продолжительность занятия 25–30 минут.

Для больных ожирением с сильно выраженными изменениями в сердечно-сосудистой системе или в других системах и органах лечебная физическая культура проводится по методике, применяемой при заболеваниях этих систем и органов с учетом явлений ожирения.

В ходе реализации практического исследования занятия строились по принципу чередования нагрузки. Так, если в одном упражнении основная нагрузка приходилась на пояс верхних конечностей, то в следующем — на пояс нижних конечностей, мышцы туловища или брюшного пресса. Упражнения выполнялись без усилий, натуживаний, легко и свободно с малой интенсивностью.

Особое внимание при проведении занятий было обращено на дыхание. При выполнении упражнений дыхание было ровное, спокойное, ритмичное, не допускалась задержка дыхания. Вдох совпадал с движениями, в которых создавались оптимальные условия для расширения грудной клетки, такие как поднятие рук в стороны или вверх, а также выпрямление тела. Выдох выполнялся при наклонах, скручиваниях и опускании рук вниз. Вдох выполнялся плавно и глубоко, а затем следовал полный продолжительный выдох через нос. После подобного выдоха следовал следующий естественный глубокий вдох. Режим такого дыхания сохранялся при выполнении всех упражнений.

В случае, когда в процессе выполнения упражнений появлялась легкая одышка или учащенное сердцебиение, выполнение прекращалось, применялась спокойная ходьба с одновременным осуществлением дыхательных упражнений.

Упражнения, кажущиеся пациентам трудно выполнимыми, не исключались из программы, а облегчались за счет более простого исходного положения и снижения объема (уменьшения количества повторений). Как правило, занятия начинались с ходьбы, выполняющей функцию разминки, а также способствующей формированию правильной осанки. Ходьба проводилась как с продвижением, так и на месте, высоко поднимая колени с энергичными махами руками в течение 2–3 минут.

После завершения ходьбы выполнялись упражнения потягивающего характера, сопровождающиеся глубоким дыханием. Данные упражнения раскрывают грудную клетку, способствуют значительному выпрямлению позвоночника, вовлекают в работу мышцы спины, тем самым способствуя правильной осанке и подготавливая организм к предстоящей мышечной работе.

В основной части занятия применялись такие упражнения, как приседания до положения полуприседа, одновременное и попеременное сгибание ног в коленях, маховые движения ногами с малой амплитудой. Эти упражнения применялись для увеличения подвижности в суставах и укрепления мышц нижних конечностей, для улучшения кровообращения в тазовой области. Данные упражнения сопровождалось параллельными движениями руками, что вовлекало в работу мышцы туловища и пояса верхних конечностей, повышая тем самым ценность этих упражнений.

Наклоны туловища вперед и в стороны, повороты вправо и влево, круговые движения туловищем, наклоны назад с прогибом способствовали укреплению мышц спины, прямой и косых мышц брюшного пресса, способствовали воспитанию гибкости и подвижности позвоночника, улучшали кровообращение в брюшной полости, препятствовали отложению жира и появлению отвислости живота.

В то время как отдельные упражнения имели свое определенное целевое назначение, каждое из них оказывало гармоническое воздействие мышечной системы на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

По прошествии трех месяцев занятий ЛФК было установлено, что пациентки экспериментальной группы обнаружили снижение массы тела (во всех случаях) от 5 до 12 кг, соответственно у пациенток экспериментальной группы были снижены остальные показатели, указывающие на ожирение (результаты являются достоверными при $P < 0,05$). Кроме того, коррекционное воздействие упражнений было выявлено и на сердечно-сосудистую систему, так, у всех пациенток были снижены показатели систолического и диастолического давления, а также частота ЧСС (в отдельных случаях данные показатели вошли в пределы нормы). Повторное исследование пациенток контрольной группы не позволило выявить какой-либо динамики (результаты недостоверны при $P > 0,05$).

Таким образом, лечебное действие физических упражнений при ожирении обусловлено тем, что они увеличивают затраты энергии организмом, усиливая потоотделение, повышают потерю им воды, а это ведет к снижению веса и улучшению работы сердечно-сосудистой системы. Занятия лечебной гимнастикой не только повышают и регулируют обмен веществ в организме, но и улучшают дыхание. У больного постепенно начинают исчезать явления одышки, дыхание становится ровным, ритмичным, что способствует правильной работе сердца. Появляется раскованность и свобода движений за счет увеличения показателей подвижности в большинстве суставов. Все занимающиеся отмечают улучшение самочувствия после занятий.

Список использованной литературы

1. Иващенко, Л.Я. Программирование занятий оздоровительной направленности [Текст] // Физическая культура и здоровье : сб. науч. тр. – Киев. : КГИФК, 1988. – С. 14–24.

2. Лукьянова, Е.А. Адаптация к физкультурным нагрузкам женщин среднего возраста и избыточной массой тела и ожирением [Текст] / Е.А. Лукьянова, А.А. Волосников // Всесоюз. науч. конф. «Функциональные резервы и адаптация». г. Киев, 13–15 ноября 1990 г. – Киев, 1990. – С. 338–390.

3. Мкртумян, А.М. Снижение массы тела – залог коррекции метаболических нарушений у пациентов с ожирением [Текст] // Медицина. – 2003. – № 5. – С. 58–61.

4. Новые данные о взаимосвязи между ожирением, наследственностью и физической активностью [Текст] // Физкультурно-оздоровительная работа в зарубежных странах. – М., 1991. – Вып. 2. – С. 36–37.

5. Трамблей, Л. Упражнения и ожирение [Текст] // Профилактика заболеваний средствами физической культуры : зарубежный опыт : темат. подборка. – М., 1992. – Вып. 3. – С. 3–19.

П.В. Левин, А.Б. Королева

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ЗАНЯТИЙ С ДЕТЬМИ ПРИ СКОЛИОЗЕ

В статье представлены результаты теоретического и эмпирического исследования эффективности занятий физическими упражнениями с детьми, имеющими I степень сколиоза.

сколиоз, здоровье детей, средства профилактики сколиоза.

На современном этапе крайне актуальным вопросом является сколиоз, а именно разработка и применение различных новейших методик по коррекции и фиксации позвоночника, а также его эффективная реабилитация. К сожалению, в настоящий момент лечение сколиоза за границей проходит гораздо эффективнее, чем в нашей стране. За рубежом предпочитают вводить профилактические методики предотвращения сколиоза у детей, когда еще не произошло полное формирование костной системы и не наступили глобальные изменения в позвоночнике. Современными технологиями в этой области овладел Израиль, где лечение проходит в масштабных размерах, начиная от профессионалов специалистов-ортопедов до лечения позвоночника на Мертвом море.

Сколиоз – это искривление позвоночника во фронтальной плоскости, влево или вправо. Сколиоз может быть как врожденный, так и приобретенный. Приобретенный зависит от переноса заболеваний и их степени сложности, заболевания такие, как туберкулез, полиомиелит или различные повреждения позвоночника.

Одной из основных причин сколиоза является наследственность, потому что если ранее у родителей была предрасположенность, то и вполне возможно, что у детей будет такое же заболевание. Также сколиоз может образоваться из-за опухоли позвоночника. Например, из-за доброкачественной опухоли костных тканей – остеоидостеомы, которая вызывает боли и заставляет больного сгибаться для ослабления болевых ощущений. Такой сгиб позвоночника и вызывает сколиоз.

В процессе роста происходят изменения в позвоночнике. Идет равномерное увеличение массы тела и роста ребенка, и все это выливается в преобразо-

вание самих позвонков и позвоночного столба в целом и их физиологических изгибов. В течение первого года жизни образуется два изгиба позвоночника вперед (шейный и поясничный лордозы) и два изгиба назад (грудной и крестцовый кифозы). Эти изгибы очень нестойкие и могут изменяться, они существуют только пока в вертикальном положении. Четко выраженными они станут к 5–7 годам жизни, а постоянными – только к 14–17-летнему возрасту, а окончательное формирование закончится к 20–25 годам, когда заканчиваются процессы роста и формирование костной ткани.

Так как современные дети ведут малоподвижный образ жизни, все свое время тратят на учебу и на компьютерные игры, следовательно, это приводит к дефициту активности физического движения, что может привести к нарушению осанки. Среди взрослых так же выявляется сколиоз, который дает о себе знать, появляются различные боли, начиная с области спины, заканчивая – ног, и все это требует постоянного лечения. Подводя итог вышесказанному, следует еще в детском возрасте проводить различные профилактики с нарушением осанки и искривлением позвоночника.

Сколиоз является боковым искривлением позвоночного столба и относится к сложным прогрессирующим заболеваниям человека с патологическими изменениями в позвонках. Он дает о себе знать дугообразной фронтальной деформацией и вертикальной торсией позвонков. При этом нарушается осанка больного и функционирование его внутренних органов. Именно поэтому лечение сколиоза поясничного, грудного отдела позвоночника и его профилактика являются предупреждением для больных. В настоящее время все очень занятые, и, как правило, не хватает времени на организованные занятия ЛФК, люди начинают заниматься самолечением в домашних условиях. Подобные занятия являются малоэффективными и могут даже навредить, так как даже у опытных специалистов при полном обследовании пациентов бывают сбои в общей системе методики лечения – либо не подошел один какой-либо комплекс лечения или не до конца учли все нюансы тонкости организма. В случае сколиоза в обязательном порядке необходимо лечиться только у специалиста, иначе могут возникнуть неблагоприятные последствия. Конечно, можно будет дополнительно заниматься дома, например, лечебной гимнастикой, при этом обязательной является консультация с врачом и инструктором ЛФК, который должен расписать нагрузку с учетом индивидуальных особенностей.

В ходе практических занятий часто наблюдается следующая ситуация, когда у больного низкий уровень подвижности в суставах, он даже не может согнуть ногу и прижать к груди. Это происходит потому, что у человека выросли кости, а мышцы так и остались короткими, это является одной из причин запуска сколиоза. В основном такое проявление встречается у взрослых, а всего-то нужно было уделять в первую очередь внимание родителей к детям, и тогда можно было бы избежать таких последствий. Пока ребенок находится в стадии роста, это все легко поправимо, да и ребенка приучить к гимнастике довольно несложно, а когда произошло полное окостенение, то с возрастом могут возникнуть невыносимые боли.

В медицинской практике выделяют следующие формы сколиоза:

1. Функциональный сколиоз (причинами являются некоторые заболевания в организме, например спазмы мышц спины или укорочение руки сравнительно с другой. При этом столб позвоночника ровный, но присутствует патологическое искривление).

2. Нейромышечный сколиоз (причинами являются врожденные дефекты, церебральный паралич. Если ребенок появляется на свет со сколиозом, то это является врожденная форма, при этом проводят более упорное лечение, и оно проходит очень аккуратно не мешая росту и развитию ребенка, помогая ему быть крепким. Нейромышечная форма сопровождается нарушением формирования костной ткани, костей позвоночника и при этом происходит неправильное формирование либо кости не отделяются друг от друга).

3. Дегенеративный сколиоз (основной причиной является артрит суставов, этим страдают пожилые люди. К старости ослабевают связки, у позвоночника образуются мягкие ткани, что приводит к образованию костных наростов и в результате всего происходит искривление позвоночника).

В настоящее время в нашей стране специалисты-практики только начинают осваивать передовые методики, постепенно улучшая условия, уделяя этому вопросу большое внимание. Уже открыто много оздоровительных центров, в этой области происходит интенсивное государственное финансирование, пропаганда спорта продолжается довольно активно, для детей это модно и актуально – они хотят быть здоровыми.

В современной России очень распространена такая патология, как сколиоз. Согласно статистике диагноз «сколиоз» поставили более 300 тысячам подростков до 14 лет. Что касается нарушений осанки в общем, то эта цифра гораздо больше – 1 млн. 420 тыс. 100 детей. Таким образом, на долю всех нарушений осанки у детей в России насчитывается около 1 млн. 722 тыс. 300 детей, что составляет 8,1 % всех российских детей в возрасте до 14 лет, это 1,2 % всего населения страны. С каждым годом данная статистика прогрессирует, что означает ухудшение показателей здоровья детей, а значит, снижение их работоспособности в зрелом возрасте с возможным последующим рождением потомства со слабым иммунитетом и плохой генетикой.

Для улучшения сложившейся ситуации была разработана областная целевая программа в г. Рязани «От здорового позвоночника в детстве – к здоровому будущему», по итогам выполнения которой ожидается снижение заболеваемости и инвалидизации детского и подросткового населения при заболеваниях позвоночника и связанных с ним осложнений. В рамках программы при поддержке Губернатора Рязанской области в 2005 году организован Антисколиотический центр (АСЦ), основной задачей которого является создание системы ранней диагностики и лечения детей со сколиотической болезнью. В результате проведенного в Антисколиотическом центре лечения прогрессирование деформации отмечено у 5 % детей, которые находились в периоде интенсивного роста и имели III – IV степень заболевания. У всех детей улучшились показатели функциональных проб и мышечных тестов, уменьшилась асимметрия частей

тела (углов лопаток, треугольников талии). У большинства пациентов удалось стабилизировать деформацию, укрепить мышечный корсет.

Таким образом, в целом распространенность сколиоза у детей Рязанского региона соответствует показателю России. Полученные данные позволяют определить направление дальнейшей работы детской ортопедической службы, в частности Антисколиотического центра: совершенствование диагностики на ранних этапах развития и формирование службы квалифицированной помощи, а также проведение обоснованного лечения для рассматриваемой категории больных.

В медицинском восстановительном центре «Движение» г. Рязани происходит общий комплекс лечения сколиоза, который состоит из целостной системы, в которую входит: массаж, механотерапия и гимнастика. Все эти отдельные компоненты связаны между собой и лишь в общей системе они дают эффективный результат.

Лечебный массаж. Способствует укреплению мышц, придавая им силовую выносливость. Также происходит разминание перегруженных мышц, которые хуже кровоснабжаются и иннервируются, вскоре нормализуется работа этих мышц. Массаж очень востребован, его нужно проводить не менее трех курсов в год. В медицинском восстановительном центре «Движение» он является важным компонентом, который дополняет в общей системе эффективность лечения. Массаж – это первое, что проходят пациенты, приходя на лечебное занятие.

Механотерапия. Используется как вспомогательное средство при применении лечебной гимнастики. Дети занимаются на различных тренажерах, в которых задействованы отдельные группы мышц. Начиная от постепенной нагрузки, например, велосипед – 5–7 минут, заканчивая на раме «кроссовер», при этом на ноги одеваются манжеты, к ним пристегивается трос с карабином с определенным весом и выполняются упражнения: разгибание ноги, боковая растяжка, стоя на коленях, отведение ноги назад и т.д. Тем самым организм готовится к предстоящей нагрузке по лечебной гимнастике. В механотерапии важно учитывать, что после каждого подхода пациент идет выполнять упражнения на растяжку у шведской стенки: о. с. – вдох, на выдох – потянуться и задержаться на 5–7 с. Если же упражнения выполнялись на мышцы пресса, то растягиваются мышцы пресса и груди: и. п. – спиной к шведской стенке, верхний обхват ладонями – вдох, на выдох потянуться вперед на 5–7 секунд и задержаться (2–3 подхода). Также важно в процессе выполнения упражнения при нагрузке делать шумный выдох изнутри и вдох, тем самым тренируя и укрепляя мышцы сердца.

Лечебная гимнастика. Применяется на различных стадиях сколиоза, но более эффективно применение на ранних стадиях деформации. Очень важно для каждого пациента выполнять индивидуально подобранный комплекс, учитывающий степень искривления, область локализации и форму. При правильных комплексе упражнений и дозировке нагрузки у человека укрепляются мышцы спины, образуется крепкий мышечный корсет, который удерживает позвоночник в ровном положении. Для детей гимнастика оказывает значительный эффект по сравнению со взрослыми: у детей позвоночник довольно эластичен

и может вернуться в правильное положение. Занимаясь с детьми, в первую очередь необходимо оценить их физическую подготовку. В процессе занятия, когда в группу приходят новые дети, для начального этапа занятий нагрузка снижается до минимума, чтобы организм адаптировался постепенно. В центре «Движение» занимаются совершенно разные дети: у некоторых нарушена координация, кто-то просто не в состоянии выполнить какое-либо упражнение или никогда не переносил значительных физических нагрузок. Главная задача в этом случае – уделить внимание каждому, подойти, подсказать и помочь. А самое главное – слабые дети тянутся за теми ребятами, у кого все получается, и постепенно даже незначительное улучшение с каждым занятием становится все заметнее.

В данный центр приходят лечиться больные с различными заболеваниями, и среди этих заболеваний очень распространен сколиоз. Данная болезнь имеет несколько различных степеней сложности у каждого пациента. После тщательного осмотра врача прописываются индивидуальные назначения. Несмотря на то, что система одна, методика подстраивается под каждый организм индивидуально. Кто-то приходит очень слабым и, естественно, нагрузку приходится постепенно увеличивать ступенчатым или волнообразным образом. Либо, наоборот, приходят молодые люди с переизбытком энергии, с большим желанием попробовать все, поставить больше килограммов отягощения на тренажерах, но при этом они забывают о значимости своего заболевания и о плавной адаптации к физической нагрузке в процессе занятия. Для этого их и окружают специалисты, которые должны предотвращать ошибки, возникающие в процессе лечения, и обеспечивать постоянный контроль. В нашей практике был такой случай, когда девочка проходила лечение со сколиозом, мы учитывали все особенности до малейших деталей, каждодневно строили занятия с учетом ее самочувствия. На предпоследнем курсе лечения она пожаловалась, что ничего не проходит, боли в спине сохраняются. Мы стали анализировать, что в нашей методике не верно, и в итоге оказалось, что она в свободное время выполняла самостоятельную тренировку, содержащую бег по асфальту. В результате лечение оказалось неэффективным. Так или иначе, этот определенный опыт позволил задуматься о том, что нужно более глобально подходить к каждому индивидуальному лечению, просчитывая возможное влияние на итоговый результат. Основа нашего лечения заключается в том, что мы должны укрепить мышечный корсет, который очень важен для поддержания позвоночника в правильном положении, и ускорить кровообращение для обогащения кровотока в проблемных зонах пациента.

В процессе занятий важно давать комплекс упражнений на все части организма сбалансированно, равномерно распределяя нагрузку, например как на правый, так и на левый бок. Обязательно нужно делать контраст в упражнениях – раз в неделю делать с детьми гимнастику на фитболах, так как нагрузка другая, а значит организм не адаптируется лишь к одному движению, и детям становится интереснее заниматься. Также с этой целью применяются упражнения с гимнастическими палками и на координацию.

Выполнение упражнений в положении стоя позволяет максимально задействовать мышцы, при этом дается правильная нагрузка на позвоночник, что укрепляет позвоночный корсет. В ходе практических занятий нами применялся следующий комплекс упражнений:

1. И. п. – стойка ноги врозь, вдох – встаем на носки, руки вверх, шумный выдох – плечи расслабить, встряхнуть руками (подготовка организма к постепенной нагрузке).

2. И. п. – стойка ноги врозь, руки в замок за спину, плечи расправлены – круговые движения головой (вращение полукругом) – происходит коррекция осанки и разминаем мышцы шеи.

3. И. п. – сед, руки прямые перед собой (колени находятся в неподвижном состоянии, угол 90°). Наклон вперед, снова сед, руки перед собой и исходное положение.

4. И. п. – лежа на полу, руки вдоль тела, спина плотно прижата к полу. Фитбол зажать стопами и поднять прямые ноги вверх. На выдохе опустить ноги под углом 45° к полу. И далее вернуться в исходное положение.

5. И. п. – сидя на коврик, спина прямая, руки вытянуты перед собой на уровне плеч. Ноги согнуты в коленях и обхватывают фитбол. На выдохе отклониться назад и задержаться в этом положении на 3 счета. Далее вернуться в исходное положение (происходит укрепление пресса и спины).

6. И. п. – лежа на животе, поднять руки и ноги, задержаться на 1 мин «ласточка» (в напряжении находятся все мышцы, при этом не задерживать дыхание).

В начале и по окончании курса занятий с использованием приведенного выше комплекса, с целью выявления его эффективности, нами было проведено изучение уровня физической подготовленности занимающихся по перечисленным ниже тестам.

Тест на брюшной пресс (и. п. – сед. Отклониться на 45° , определять по времени, по внешнему виду пациента, легко ему выполнять или нет). На первоначальной стадии пациенту трудно выполнить упражнение правильно, тем более на статику (удержание позы). Когда в начале курса лечения мы проводим тест, при этом мы знаем, что у пациента слабые мышцы спины и пресса, мы предлагаем облегченный вариант. Он выполняется не по норме общего показателя времени, а по самочувствию. Слабые дети в начале курса лечения могут немного отклониться лишь на 30 с. После применения общей системы на укрепление мышечного корсета дети могут выполнять тестовое задание 1 мин 25 с., и это после первого курса лечения, хотя по методике требуется пройти 3 курса в год.

Тест на силу мышц спины (и. п. – лежа на животе, ноги на полу, прогибаясь, поднимать корпус вверх, сводя лопатки. Попробовать положить кисти рук на бедра, под ягодицы. Если не получается, значит спина очень слабая). Из детей никто первоначально сделать не может, что говорит о слабой физической подготовке, они не могут даже оторвать корпус от пола. Среди занимающихся, имеющих уровень физического развития выше среднего, могут сделать усложненный вариант, оторвав корпус от пола, удерживать его, положив кисти под ягодицы. В конечном итоге дети после окончания курса, после прокачки спины

и различных подводящих упражнений, стали постепенно его выполнять и научились правильно регулировать движения своего тела.

Тест на гибкость (и. п. – сед ноги вместе, наклон вперед – кончики пальцев и ладони завести как можно дальше за носки ног). У многих испытуемых уровень гибкости находится на минимальном уровне, единицы могут взяться за носки и лечь на ноги, некоторые пациенты даже не в состоянии достать до носков. Этому развитию гибкости в центре «Движение» уделяется много внимания, начиная с механотерапии – различные разгибания, растяжки, где при колебании под воздействием определенного веса человек постепенно растягивает мышцы, избегая болезненного порога. Также при выполнении упражнений из специальной гимнастики, когда интенсивно разогреты мышцы отдельных частей тела, начинается растяжка с постепенным повышением сложности упражнений. При первоначальном измерении у занимающихся в среднем было от плоскости стопы до кончиков пальцев 5 см, после лечения они могли свободно протягивать руки за носочки на 15 см.

Все эти тесты проверяют подготовленность организма к более сложному упражнению либо к повышению объема упражнений, уже изученных ранее. Подобное тестирование проходят пациенты в начале и по завершении лечебного курса. Уже в самом процессе лечения можно определить, насколько лучше стал подготовлен человек к различным видам нагрузки. Благодаря тестам можно контролировать качество и эффективность лечебного процесса.

Таким образом, только правильно дозированная нагрузка, учитывающая индивидуальные особенности занимающихся, подобранная грамотным специалистом, способна сделать лечебный процесс эффективным. При этом должно быть правильное соотношение методики подбора системы лечебно-тренировочных средств, которые в различном сочетании и постепенно увеличивающейся дозировке дадут эффективный результат в лечении и профилактике сколиоза у детей.

П.В. Левин, П.А. Костиков

МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ ГИБКОСТИ У ЗАНИМАЮЩИХСЯ ДЖИУ-ДЖИТСУ

В статье представлены результаты теоретического и практического исследования улучшения подвижности в суставах у занимающихся джиу-джитсу.

гибкость, джиу-джитсу.

Джиу-джитсу (дзюдзюцу – от яп. мягкий, гибкий, уступчивый). «Искусство мягкости» – это общее название, применяемое для японских боевых искусств, включающих в себя техники работы с оружием и без него. То есть *джиу-джитсу* – искусство рукопашного боя, основным принципом которого является «мягкая» техника движений.

Джиу-джитсу относится к наиболее древним видам японской борьбы. Основной принцип джиу-джитсу — «не идти на прямую атаку, чтобы победить», не сопротивляться, а уступать натиску противника, направляя его действия в нужную сторону до тех пор, пока тот не окажется в собственной ловушке, и тогда обратить силу и действия врага против него самого.

Джиу-джитсу является смесью таких видов борьбы, как дзюдо, тхеквондо, самбо, каратэ, греко-римская борьба. Техника джиу-джитсу доступна как мужчинам, так и женщинам. Как и сотни лет назад, современная техника борьбы включает в себя такие основные приемы, как – удары, броски, удушающие приемы, освобождение от захватов, работа с оружием и т.д. Этот вид борьбы способен каждого, кто им владеет, превратить в универсального спортсмена.

Развитие гибкости в джиу-джитсу является одной из основных функций борьбы, которая способна улучшить свойства опорно-двигательного аппарата спортсмена. В джиу-джитсу существует две формы упражнений на гибкость:

- активная форма – увеличение амплитуды движений при взаимодействии с собственными усилиями;

- пассивная форма – увеличение максимальной амплитуды движений при взаимодействии с другими силами (например, в паре с партнером или при работе с отягощением).

Гибкость у спортсменов разделяют на общую и специальную. Общая – это подвижность во всех суставах, позволяющая эффективно и с хорошей амплитудой выполнять различные движения. Специальная – это профессиональная, предельная подвижность в отдельных суставах: тазобедренных, плечевых, голеностопных, а также в позвоночнике.

Все виды гибкости развиваются в джиу-джитсу под воздействием специальных упражнений. Большую пользу для развития гибкости приносят упражнения методом многократного растягивания.

Таким образом, развитие гибкости в джиу-джитсу является одной из основных целей тренировок, чтобы успешно владеть ударной и борцовской техникой. Поэтому на тренировке, растяжке уделяют много времени, особенно в юном возрасте. И каждый, кто занимается этим видом борьбы, приобретает выносливость и гибкость, а также уверенность в себе и отличную физическую форму. Проявление гибкости зависит не только от эластичности мышц, связок, формы и особенностей суставных поверхностей, но и от способности человека, насколько он может сочетать произвольное расслабление мышц с их напряжением, т.е. от совершенства мышечной координации. Чем выше способность мышц к растяжению, тем меньшее сопротивление они оказывают при выполнении движений на растягивание и тем легче выполняются эти движения. Недостаточная подвижность в суставах связана с несогласованной работой мышц, и это вызывает закрепощение движений, что затрудняет процесс освоения двигательных навыков. В таком случае сначала следует увеличить подвижность в суставах, а как это можно сделать, мы изучим чуть позже. К снижению гибкости может привести применение силовых упражнений, если, наряду с упражнениями на растяжку мышц, будут включаться в тренировочный процесс и упражнения на прокачку мышц, так как закаченные «забитые» мышцы препятствуют их растяжению.

Проявление гибкости зависит еще от общего функционального состояния организма и от внешних условий, времени суток, температуры мышц и окружающей среды, степени утомления. Обычно в первую половину дня гибкость немного снижена. Однако тренировка в утренние часы весьма эффективна, так как в холодную погоду и при охлаждении тела гибкость снижается, а при повышении температуры среды и тела – увеличивается.

Если тянуться в утренние часы, то результат остается таким, насколько вы растянули мышцы, а при повышении температуры среды и тела растяжка проходит легче, но результат может не сохраниться и после того, как тело остынет, растяжимость мышц может остаться прежней. Утомление также ограничивает амплитуду активных движений и растяжимость мышц и связок.

Касаясь возраста, нужно отметить, что гибкость зависит и от возраста. Обычно подвижность крупных суставов тела постепенно увеличивается до 13–14 лет. Объясняется это тем, что в этом возрасте мышечно-связочный аппарат более эластичен и растяжим. Старше 14 лет мышечно-связочный аппарат крепнет и становится менее эластичным, поэтому развивать гибкость следует в раннем возрасте.

Основная задача упражнений на растягивание состоит в том, чтобы увеличить длину мышц и связок, чтобы спортсмены могли выполнять с легкостью все упражнения и различные удары.

Недостаточное развитие мышц может привести к чрезмерной подвижности их и к изменению конституции тела.

Эффективность упражнений на растяжение будет большей при длительном воздействии, но малой интенсивности – так называемый метод статического растягивания. Исследованиями доказано, что упражнения на растягивание лучше выполнять два раза в день, утром и вечером. Для сохранения гибкости можно выполнять их реже. Но нельзя каждый день выполнять упражнения на растягивание, так как это может привести к застою мышц на растяжение. Лучше выполнять упражнения через день.

Гибкость должна быть в оптимальном соотношении с мышечной силой. Сочетание силовых упражнений с упражнениями на растягивание способствует хорошему развитию гибкости: растут показатели активной и пассивной гибкости, а также увеличивается сила в мышцах. Именно этот режим работы можно рекомендовать спортсменам всех возрастов для увеличения активной гибкости, проявляющейся в специальных упражнениях.

Если выполнять только силовые упражнения, то способность мышц к растягиванию уменьшается. И, наоборот, постоянная растяжка мышц (с исключением мощных сокращений) ослабляет их. Поэтому в ходе тренировочного процесса следует чередовать упражнения на гибкость с силовыми упражнениями. Такая методика обеспечивает одновременное повышение силы в мышцах и их эластичность. Эта методика подходит не только высококвалифицированным спортсменам, но и юным борцам.

Существует много упражнений, способствующих развитию гибкости. Вот несколько основных упражнений, которые используют борцы:

1. Применение повторных пружинящих движений.

2. Выполнение движений по большей амплитуде.

3. Использование инерции движения любой части тела.

4. Использование дополнительной опоры: захваты руками за жерди гимнастической стенки или отдельной части тела с последующим притягиванием одной части тела к другой.

5. Применение активной помощи партнера.

Существуют два основных метода развития гибкости – метод многократного растягивания и метод статического растягивания.

Метод многократного растягивания основан на пружинящих движениях мышц и связок при многочисленных повторениях. Вначале спортсмены начинают упражнение с небольшой амплитудой и повторяют его приблизительно до 12 раз, увеличивая ее, к концу повторений, до максимума, так как последние разы имеют самую эффективную нагрузку. Высококвалифицированным спортсменам удается непрерывно выполнять движения с максимальной амплитудой свыше 12 раз.

Метод статического растягивания основан на продолжительности по времени. Для растяжки по этому методу сначала необходимо расслабиться, а затем выполнить упражнение и удерживать конечное положение от 5–15 с до нескольких минут.

В течение тренировки может быть несколько таких серий, выполняемых подряд, с отдыхом или вместе с другими упражнениями, в том числе и силовыми. При этом необходимо следить, чтобы мышцы не «застывали».

В последнее время стали использовать активно-силовой метод развития гибкости. В его основу входит произвольное отведение рук или ног с напряжением мышц. Очень хорошо подходит для крупных суставов: тазобедренного и плечевого. Такой метод способствует развитию подвижности сустава. Для усиления эффекта можно использовать резиновый тренажер, растягивая его отведением рук или ног или утяжелители.

Игровые упражнения также способствуют развитию гибкости у спортсменов. Есть много игровых упражнений позволяющих осуществить подготовку учащихся к наиболее эффективному проведению приемов в единоборствах, требующих проявления такого физического качества, как гибкость.

Спортсмены распределяются по парам и располагаются вдоль линии, один за спиной у другого. По сигналу руководителя игрок, стоящий впереди, встает на гимнастический (борцовский мост), а другой участник проползает под ним и в свою очередь встает на гимнастический мост, а первый проползает под партнером. Передвигаясь таким образом, каждая пара стремится как можно быстрее достигнуть финиша. Побеждает двойка спортсменов, успевшая пересечь эту линию первыми.

Определим достоверность данных нескольких методик и выясним, насколько они эффективны. Проведем тестирование по трем основным упражнениям на гибкость и оценим их по пятибалльной шкале. Также определим показатели среднего значения по каждому упражнению. Перед началом проведения тренировочных занятий по методике воспитания гибкости мы провели тестирование уровня развития гибкости у юных спортсменов. Взяли 5 испытуемых борцов, их результаты даны в таблице 1.

Таблица 1

Показатели проявления гибкости занимающихся
до начала эксперимента (баллы)

<i>Фамилия испытуемого</i>	<i>Продольный шпагат</i>	<i>Поперечный шпагат</i>	<i>Наклон</i>
Милеев	2	2	2
Кирилин	3	4	3
Иванов	5	4	5
Васюков	4	3	2
Гавриков	3	2	2
<i>Среднее значение</i>	<i>3,4</i>	<i>3</i>	<i>2,8</i>

После проведения методики испытуемые также прошли контрольное тестирование. Результаты даны в таблице 2. Также определяем среднее значение каждого для упражнения.

Таблица 2

Показатели проявления гибкости занимающихся
после окончания эксперимента (баллы)

<i>Фамилия испытуемого</i>	<i>Продольный шпагат</i>	<i>Поперечный шпагат</i>	<i>Наклон</i>
Милеев	3	4	3
Кирилин	4	5	4
Иванов	5	5	5
Васюков	4	5	4
Гавриков	4	4	3
<i>Среднее значение</i>	<i>4</i>	<i>4,6</i>	<i>3,8</i>

По данным из таблицы видно, что у юных спортсменов проявляется прогресс в гибкости. Среднее значение каждого упражнения также возросло. Среднее значение продольного шпагата было 3,4 балла, после окончания занятий по методике стало 4 балла. Значение поперечного шпагата вначале эксперимента составляло 3 балла, в конце эксперимента составило 4,6 балла. Среднее значение наклона также увеличилось, вначале тестирования оно имело значение 2,8 балла, а уже в конце составило 3,8 балла. Из этого следует, что после проведения занятий по специальной методике в конце эксперимента результаты в среднем улучшились по всем показателям. Математический расчет подтвердил достоверность полученных в ходе проведения эксперимента различий при $P < 0,05$. Из этого следует, что если продолжать заниматься по данной методике и выполнять подобранные упражнения на гибкость, то борцы в совершенстве смогут владеть своим телом и иметь хорошую гибкость.

Существует множество методик и упражнений на гибкость. Если правильно выполнять и сочетать различные упражнения на гибкость и силовые упражнения, то это способствует гармоничному развитию тела, а это главное для развития юных спортсменов. Таким образом, рассмотренная методика воспитания гибкости является эффективной при занятиях джиу-джитсу на этапе начальной подготовки.

П.В. Левин, Т.В. Сиротенко

ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ ФФК И С В ПРОЦЕССЕ ПРОХОЖДЕНИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ

В статье представлены результаты теоретического и практического исследования эффективности формирования профессиональных компетенций студентов факультета физической культуры и спорта в процессе прохождения педагогической практики.

педагогическая практика, профессиональные компетенции.

Общими или универсальными называют базовые компетенции широкого спектра использования, т.е., компетенции многофункциональные и междисциплинарные. К ним относят способность понимать социальную значимость своей будущей профессии, способность определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность, организовывать собственную деятельность, осуществлять поиск, анализ и оценку информации, использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования общих компетенций, работать в команде, ставить цели, задачи и строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм.

Профессиональные компетенции, которые поддерживают ценности коллектива и провозглашенную миссию. Включают в себя личностные и профессиональные качества, которые должны быть присущи каждому учителю и преподавателю той или иной профессии.

Управленческие компетенции применимы в отношении руководящих должностей всех уровней управления. Включают в себя способности и личностные качества, составляющие общую совокупность навыков и умений, необходимых учителю для успешного достижения высоких достижений профессионального уровня.

В соответствии с современными стандартами образования к педагогическим компетентностям относят способность:

- самостоятельно учиться, оценивать ситуацию и свои возможности;
- принимать решения и нести за них ответственность;
- вырабатывать новые способы деятельности или трансформировать прежние с целью их совершенствования;
- определять цели и задачи, планировать свою деятельность;
- осуществлять контроль;
- оценивать процесс и результаты своей деятельности;
- повышать свою квалификацию или «переквалификацию».

Организация учебной и производственной практики направлена на выполнение федеральных государственных образовательных стандартов (ФГОС) в соответствии с получаемой специальностью; последовательность и непрерывность овладения студентами профессиональной деятельностью в соответствии с программой педагогической практики.

В процессе осуществления педагогической практики решались следующие задачи:

1. Овладение студентами общими и профессиональными компетенциями, позволяющими решать задачи организации внеурочной деятельности и общения с обучающимися разных возрастных групп.

2. Становление целостных представлений студента о многообразии внеучебной деятельности.

3. Развитие умений осуществлять анализ собственных результатов деятельности в условиях учебной и производственной (по профилю специальности) практики.

С целью овладения профессиональной деятельностью и профессиональными компетенциями студенты в ходе педагогической практики должны были сформировать практический опыт и овладеть профессиональными умениями и навыками.

Практический опыт, позволяющий сформировать компетенции обучающихся в процессе прохождения педагогической практики, состоит в следующем:

– анализ планов и организация внеурочной работы в научно-познавательной деятельности;

– определение целей и задач, планирование и проведение внеурочной работы в избранной области деятельности;

– наблюдение, анализ и самоанализ внеурочных занятий и мероприятий, обсуждение и проведение отдельных мероприятий и занятий в диалоге с сокурсниками и руководителями педагогической практики, учителями;

– разработка предложений по их совершенствованию и коррекция наблюдения за школьниками разных возрастных групп и педагогической диагностики познавательных интересов, интеллектуальных и спортивных способностей обучающихся;

– ведение документации, обеспечивающей организацию и проведение внеурочной работы по научно-познавательной деятельности.

Профессиональные умения и навыки заключаются в способности:

– находить и использовать методическую литературу и другие источники информации, необходимые для подготовки, организации и проведения внеурочной работы в области научно-познавательной деятельности;

– определять педагогические цели и задачи, планировать организацию внеурочной деятельности в избранной области с учетом возраста обучающихся;

– составлять планы внеурочных занятий с учетом возраста и индивидуальных особенностей обучающихся в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами;

– использовать различные формы и методы организации внеурочной работы, строить их с учетом возрастных и индивидуально-психологических особенностей обучающихся;

– устанавливать индивидуальные педагогически целесообразные взаимоотношения с обучающимися;

– планировать ситуации, стимулирующие общение младших школьников в процессе внеурочной деятельности, использовать вербальные и невербальные средства педагогической поддержки детей, испытывающих затруднения в общении со сверстниками;

– подбирать и использовать на занятии дидактические материалы;

– использовать различные методы и приемы обучения;

– осуществлять самоанализ и самоконтроль при проведении внеурочных занятий;

– выявлять, развивать и поддерживать творческие и интеллектуальные способности обучающихся;

– анализировать организацию внеурочной работы в избранной области деятельности.

После прохождения педагогической практики для студентов было проведено анкетирование по следующим вопросам:

1. Как вы считаете, необходимо ли проведение педагогической практики в процессе вашего обучения и почему?

2. Какие возникли трудности в процессе прохождения педагогической практики?

3. Каковы причины затруднений?

а) недостаток знаний;

б) недостаток практических умений;

в) индивидуальные свойства и качества личности;

г) недостаточная помощь от руководителя или от базового учреждения.

4. В чем вы видите положительное влияние педагогической практики?

а) в возможности применять знания, полученные в вузе;

б) получении практических умений;

в) возможности проверить правильность выбора специальности.

5. В чем вы видите недостатки практики?

а) в небольшом отрезке времени, отведенном для педагогической практики;

б) руководстве и организации практики;

в) напишите свой вариант.

6. Довольны ли вы практикой и почему?

7. Чему вы научились и какие задачи, на ваш взгляд, были вами решены в период прохождения практики?

8. Какими педагогическими компетенциями вы овладели в период практики?

а) оценивать ситуацию и свои возможности;

б) принимать решение и нести за него ответственность;

в) определять цели и задачи, планировать свою деятельность;

г) осуществлять контроль, оценивать процесс и результаты своей деятельности.

9. Ваши предложения по совершенствованию педагогической практики?

В результате обработки ответов респондентов нами были получены следующие результаты:

1. 100 % студентов считают, что педагогическая практика необходима в процессе обучения, так как позволяет получить опыт общения с детьми, а также применить полученные теоретические знания и умения на практике.

2. У 50 % студентов в процессе прохождения педагогической практики возникли такие трудности, как:

- недостаток теоретических знаний и практических умений;
- трудности во взаимодействии с учащимися;
- сложность в проведении уроков;
- сложность в написании документации;
- индивидуальные свойства и качества личности;

У остальных 50 % студентов практика не вызвала значительных затруднений.

3. 45 % студентов видят положительное влияние педагогической практики: в возможности применять знания, полученные в вузе; получении практических умений; возможности проверить правильность выбора специальности. 30 % считают, что положительное влияние практики только в получении практических умений. 25 % считают, что положительное влияние практики только в возможности проверить правильность выбора специальности.

4. По мнению 60 % студентов большим недостатком практики являлся небольшой отрезок времени, отведенный для нее. 20 % студентов считают недостатком большое количество документации, а также недостаточность теоретических знаний. А остальные студенты не увидели недостатков при прохождении педагогической практики.

5. Все 100 % студентов, проходящие педагогическую практику, остались ею довольны, так как есть возможность применить свои знания и навыки, полученные в вузе, на практике. А также это возможность проверить правильность выбора своей специальности и закрепить интерес к своей будущей профессии.

6. Большинство студентов за время прохождения педагогической практики научились решать многие задачи, а именно:

- определять цели и задачи;
- планировать и организовывать уроки;
- правильно ориентироваться во времени урока;
- взаимодействовать с учащимися разных возрастных групп;
- находить индивидуальный подход к каждому учащемуся;
- закрепить полученные знания в терминологии;
- смогли попробовать себя в качестве классных руководителей, беря на себя ответственность за классный коллектив.

7. 40 % студентов овладели такими педагогическими компетенциями, как: оценивать ситуацию и свои возможности, принимать решение и нести за него ответственность, определять цели и задачи, планировать свою деятельность, осуществлять контроль, оценивать процесс и результаты своей деятельности. 30 % студентов овладели следующими компетенциями: оценивать ситуацию и свои возможности, определять цели и задачи, планировать свою деятельность. 20 % овладели такими педагогическими компетенциями, как принимать решение и нести за него ответственность и определять цели и задачи. 10 % студен-

тов овладели только одной педагогической компетенцией, такой как осуществлять контроль и оценивать процесс и результаты своей деятельности.

8. У всех студентов, прошедших педагогическую практику, не возникло предложений по ее совершенствованию.

Успешность и эффективность педагогической практики заключались в качественной организации и чутком сопровождении каждого студента своим руководителем.

В результате прохождения практики студенты овладели методом наблюдения, некоторыми средствами и приемами проведения и организации занятий, навыками руководства познавательной деятельностью учащихся в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями.

К концу практики большинству студентов удается решить текущие проблемы и, по данным опроса, педагогическая практика в школе закрепляет у студентов интерес к будущей профессии.

Представленный в данной статье краткий обзор формирования профессиональных компетенций в процессе прохождения педагогической практики позволяет сделать вывод о необходимости активизировать работу в осуществлении учебной и производственной практики, особенно в поиске эффективных способов и методов ее реализации.

П.В. Левин, С.О. Тарасова

ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ НА ФАКУЛЬТЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

В статье представлены результаты теоретического исследования состояния качества образовательного процесса на факультете физической культуры и спорта, а также предложены практические пути его повышения.

студенты, обучение, качество образования.

На сегодняшний день проблема, связанная с повышением качества товаров и услуг, а также и образования, играет важную роль во всех сферах жизнедеятельности общества, усилив социокультурное значение образования и вызвав необходимость поиска новых подходов к управлению качеством. Все это связано с переменами, которые происходят во всех областях жизни современного общества, также и в самой образовательной сфере.

Качество образования является определяющим фактором конкурентоспособности отдельных учебных заведений и национальных систем образования в целом.

По законодательству Российской Федерации в области образования понятие «качество образования» трактуется как определенный уровень знаний и умений,

умственного, физического и нравственного развития, которого достигают выпускники образовательного учреждения в соответствии с планируемыми целями обучения и воспитания.

Итогом качественного образования являются такие способности (свойства) личности, как: самоорганизация, в том числе и нравственная; деятельность по преобразованию самого себя; самоидентификация. В конечном счете качественно образованная личность должна быть конкурентоспособной, успешной и востребованной на рынке труда. Поэтому происходит значительное возрастание требований к качеству образования и образовательных услуг со стороны потребителей (организаций, предприятий и др.). Чтобы контролировать качество услуг, предоставленных в сфере образования, необходима независимая система оценки его качества.

Главной отличительной особенностью развития образования в мире на данный момент является повышенное внимание правительств большинства стран к проблемам качества и эффективности образования.

Создание системы оценки качества образования в России связано с необходимостью получения объективной информации о результатах обучения в соответствии с образовательными стандартами для принятия обоснованных управленческих решений. Для этого необходимы ориентиры для сравнения надежности системы оценивания. На данный момент созданы различные средства и методы повышения качества образования в целом. В данной статье рассматриваются всевозможные пути повышения качества подготовки выпускников и учащихся студентов факультета физической культуры и спорта РГУ имени С.А. Есенина.

Для начала рассмотрим методы получения знаний в высшем учебном заведении. Лекция – это быстрый способ предоставления необходимой информации неограниченному количеству слушателей. Недостатком этого метода является то, что лекция ставит участников в пассивную позицию слушателя. На усвоение знаний данным способом согласно результатам многочисленных исследований отводится 5 % усвоения, что является самым низким показателем усвоения знаний. Следующей формой является чтение – до 10 % усвоения материала, но данный метод возможно использовать как форму дополнительного изучения, второстепенно связанную с тематикой изучаемых тем и разделов. Использование аудиовизуальных средств (20 % усвоения) – не рассматривается полномасштабно как необходимая форма обучения на факультете физической культуры и спорта. Использование наглядных пособий (30 % усвоения) и обсуждение в группах (50 % усвоения) являются наиболее доступными и эффективными формами для изучения любого материала. Также необходимо уделять внимание таким формам и методам обучения, которые способствуют повышению его качества – это проведение занятий нетрадиционным способом обучения.

Основу эффективности современного занятия в вузе составляет наряду с человеческими ресурсами потенциал преподавателя, его структурно выстроенный переход от традиционных методов преподавания к нетрадиционным способам подачи теоретической информации и последующим применением ее

в практической деятельности. Наиболее эффективным процессом обучения можно считать то обучение, при котором студентам прививаются навыки нового, рефлексивного мышления, в формировании которых задействуется мыслительная деятельность студентов.

Преподаватель должен для полного усвоения нового материала допускать применение мультимедийных средств обучения. Мультимедиа (лат. *Multum+Medium*) – одновременное использование различных форм представления информации и ее обработки в едином объекте, в котором содержится текстовая, графическая видеoinформация, интерактивные способы взаимодействия. В данном случае главным техническим инструментом выступают компьютеры или мультимедийные проекторы. Эти формы и методы доступны и применимы к теоретическому предоставляемому материалу.

В процессе проведения практических занятий, наиболее эффективными методами усвоения являются: обучение практическим действиям (70 % усвоения) и выступление в роли обучающего (90 % усвоения). Необходимо отметить, что последние два метода являются наиболее эффективными для подготовки специалистов высокого уровня.

Для обеспечения планомерного повышения качества образования на базе факультета физической культуры и спорта рекомендуется использовать средства и методы, при которых на усвоение теоретического материала приходится свыше 30 % учебного времени и свыше 50 % практической деятельности. Рациональное распределение информации и знаний, а также способы ее практического усвоения, которые исходят от преподавателя, являются первым путем повышения качества подготовки студентов.

Следующий путь повышения подготовки квалифицированных специалистов касается именно практической деятельности в процессе профессиональной подготовки. Так, практическая деятельность студентов спортивного факультета организуется как на базе высшего учебного заведения, так и в общеобразовательных школах г. Рязани и Рязанской области, а также детских оздоровительных лагерях. Необходимо отметить, что производственная практика является неотъемлемой частью опыта работы, столь необходимого в начале индивидуальной профессиональной карьеры.

Возможность получить данный опыт еще до окончания университета повышает конкурентоспособность такого специалиста на рынке труда, а соответственно престижность вуза. Исходя из вышеизложенного, следует вывод, что любые полученные теоретические знания должны закрепляться практически, только так достигается приобретение опыта в профессиональной деятельности – путем непосредственного участия в практической деятельности; в процессе формирования социально-личностных компетенций, которые необходимы для работы в профессиональной сфере.

Следующий путь качественной подготовки выпускников связан с контролем и проверкой знаний и умений студентов. Проверка знаний, умений и навыков студентов является важным элементом процесса обучения и воспитания, ею определяется результативность и эффективность обучения. Контроль знаний

студентов открывает большие возможности для совершенствования процесса обучения, поскольку проверка как действенное средство борьбы за прочные и освоенные знания студентов позволяет лучше изучить студентов, их индивидуальные особенности.

Наиболее точно и качественно оценивать знания студентов позволяет разнообразие видов и форм контроля. При этом преимущество отдается традиционным формам контроля. В то же время для повышения качества подготовки студента к занятиям преподавателю необходимо не только давать задания на самостоятельное изучение уже изученной темы, но также и задания на самостоятельное изучения новой темы. Это позволит обеспечить формирование у студента начального представления об изучаемом материале, даст возможность задавать осмысленные вопросы после объяснения преподавателем рассматриваемой темы. С помощью такой формы ознакомительной подготовки, а также полноценного объяснения материала и его последующего закрепления студентом будет полноценно освоена новая тема, что даст наибольший образовательный эффект.

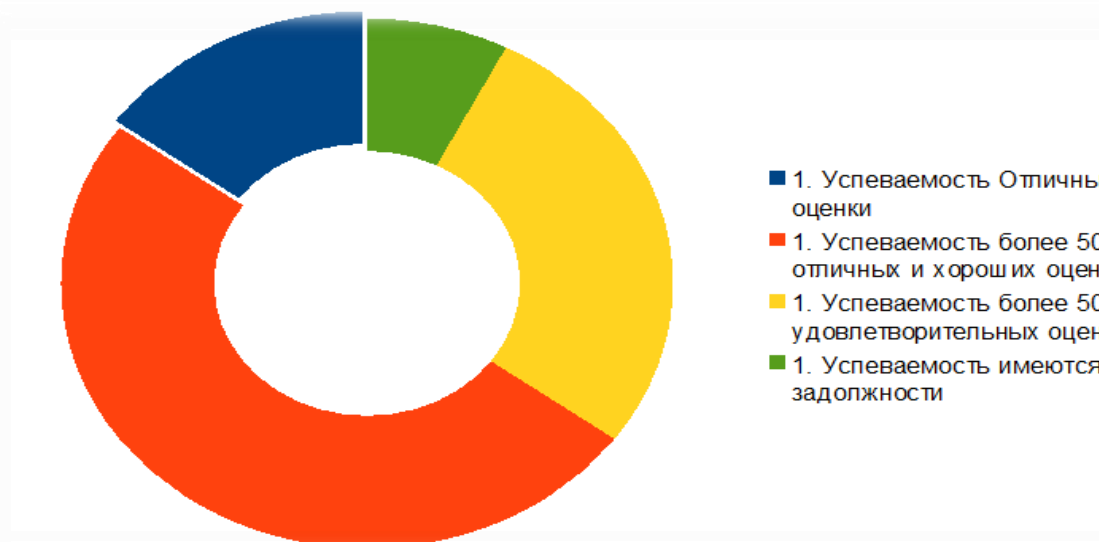
С учетом развития новых информационных технологий, для удобства и комфорта в использовании, становится возможным создание специального приложения на базе iOS или Android для оценки качества образования. В содержание данного приложения будет заложена возможность оценить качество изложения материала преподавателем, а также вывести персональный показатель обучения с помощью индивидуальной рейтинговой шкалы для каждого преподавателя. Помимо изложения материала, в рейтинг также будут входить все виды деятельности, которые выполняет преподаватель. Такое рейтинговое приложение позволит «изнутри» оценить качество преподавания по определенному профилю подготовки в вузе. Помимо рейтинга преподавателей, приложение также может включать в себя рейтинг успеваемости студентов. Он будет складываться из активности студента, т. е. его участия в разных сферах студенческой жизни – учебной, научной, спортивной и других, а также степени посещаемости учебных занятий.

Каждый преподаватель после проведения лекции либо после семинарского, лабораторного или практического занятия ставит оценку заинтересованности и активности группы по итогам прошедшего занятия. Шкала оценки рейтинга учебной группы зависит от количества заинтересованных и подготовленных студентов, т. е. 100–90 %; 60–80 %; 40–50 %; а также менее 50 %. Таким образом, можно оценить не только деятельность каждого отдельного студента в вузе, но и деятельность всей учебной группы, факультетов и всего высшего учебного заведения в целом.

Создание такого приложения позволит:

- наглядно оценить качество учебной деятельности факультета «изнутри»;
- повысить качество подготовки студентов;
- выявить активистов в разных сферах деятельности;
- контролировать деятельность академических групп и факультетов в целом;
- повысить заинтересованность студентов и преподавателей в повышении качества процесса обучения и «поднятии учебного рейтинга».

Создание такого приложения является доступной и удобной формой развития и контроля качества подготовки как на базе факультета физической культуры, так и на уровне всего вуза в целом.



Для того чтобы оценить качество подготовки студентов «изнутри», доступными на сегодняшний день средствами на базе факультета физической культуры и спорта был проведен анонимный тест-опрос участников образовательного процесса. По качественной составляющей процесса образования, в которой определяющую роль играет уровень успеваемости студентов, имеют только отличные оценки – 15 % опрошенных; более 50 % имеют как отличные, так и хорошие оценки; преимущественно удовлетворительные оценки имеют 27,5 % опрошенных студентов; число студентов, имеющих задолженности, – 7,5 %.

Посещаемость лекций составляет:

80–100 %	70 % студентов
79–50 %	22,5 % студентов
менее 50 %	7,5 % студентов

Посещаемость семинаров:

80–100 %	82,5 % студентов
79–50 %	15 % студентов
менее 50 %	2,5 % студентов

По приведенным данным видно, что студенты пропускают лекции значительно больше, чем семинарские занятия. На основе анализа полученных данных установлено, что проводимые на факультете лекции, по мнению 90 % опрошенных, насыщены полезной специальной информацией.

Что же касается оценки практической применимости лекций, то более 40 % опрошенных считают, что изучаемый материал, помимо необходимой информации, имеет также и не нужную. 95 % студентов, прошедших педагогическую практику, отмечают, что за время ее прохождения были вовлечены в эффективную профессиональную деятельность.

На современном этапе развития общества большое значение отводится применению инновационных технологий в образовательном процессе. От уровня оснащённости современным оборудованием и прикладными учебными материалами зависит уровень качества подготовки в вузе. Что касается факультета физической культуры и спорта, то 17,5 % опрошенных студентов считает, что необходимого оборудования на сегодняшний день нет, 30 % – что оборудование есть, но подобное уже не используется на практике в современных условиях, 57,5 % считают, что все занятия, которые проходят на факультете, полностью обеспечены необходимым современным оборудованием.

Исходя из вышеизложенных данных, можно отметить, что на сегодняшний день на факультете физической культуры и спорта создаются условия для повышения качества образования. Так, на базе университета работает комиссия по качеству образования, в работе которой активно принимает участие представитель факультета физической культуры и спорта, а также его помощники.

Большое значение для оценки уровня качества образования, имеет ведение научной деятельности, в которой студенты являются активными участниками. Результаты итоговой государственной аттестации позволяют говорить не просто о соответствии качества подготовки выпускников требованиям федерального государственного образовательного стандарта, но и о высоком уровне их подготовки. Представленные в данном обзоре данные позволяют сделать вывод о том, что на факультете физической культуры и спорта созданы благоприятные условия реализации процесса обучения и подготовки студентов по аттестуемой квалификации «бакалавр». Об этом свидетельствует высокий уровень кадрового обеспечения профильных дисциплин, активная научно-исследовательская и социально-воспитательная деятельность студентов факультета.

В то же время для повышения качества подготовки выпускников необходимы поправки в следующих основных направлениях учебно-воспитательной работы:

- использование наглядных средств и методов обучения в рамках теоретического обучения, где на усвоение материала приходится свыше 30 % учебного времени;
- активизация внедрения инновационных методов обучения студентов в повседневную практику преподавателей факультета физической культуры и спорта;
- осуществление многоуровневого мониторинга на основе результатов основных видов контроля качества обучения с помощью информационных и коммуникационных технологий;
- привлечение студентов факультета физической культуры и спорта к активной научной деятельности;
- внедрение специальных программ приложения на базе iOS, Android.

В.В. Панкратов, В.В. Щанкина, О.В. Некрасова

СИСТЕМНЫЙ МЕТОД ЕДИНОЙ ЙОГИ

Статья раскрывает сущность системного метода единой йоги. Большое внимание уделяется асанам, дыхательным упражнениям, сосредоточенности, медитациям, релаксации, рекомендации по питанию. В статье указаны пути оздоровления человека через йогу, которая способствует развитию его физических и душевных качеств.

йога, системный метод единой йоги, здоровье, асаны, дыхательные упражнения, практики, сосредоточенность, медитация, релаксация, вегетарианское питание, «космические вибрации».

Причины возникновения. Первопричина возникновения **системного метода единой йоги (СМЕЙ)** заключалась в мотивации обретения здоровья. Понятие о здоровье у каждого человека разное. Какое-либо нарушение здоровья: болезнь внутренних органов, мышц, суставов, нервной системы и т.п. – побуждает человека лечить нарушения в своем теле. Чтобы не допустить возникновения функциональных нарушений в своем организме, человеку необходимо заранее задуматься о своем здоровье и начать влиять на свой организм определенным способом. Так, если человек поправил первоначальный сбой в организме, то и в дальнейшем старается не допускать этого различными способами, которые ему известны.

Каждый человек решает вопрос о здоровье по-своему. Как правило, нарушения в организме вызывает неправильное направление ума (саморазрушение), какой-либо случай, потрясение, инфекция и прочие факторы. Предотвратить все это или только минимально этого коснуться возможно, если посмотреть на здоровье человека наиболее глубоко, вплоть до начала движения мысленной энергии в определенную сторону, передающую импульс по нервной системе в организм. Нужна работа над предотвращением негативных мыслей и соответственно импульсов, передающих беспокойство в определенную часть тела, или же, более масштабно, на весь организм и за его пределы. Тренированность, приводящая в порядок мысленную энергию и, в дальнейшем, нервную систему, предотвращает различного рода заболеваний.

Например, человек перенервничал и начинает много есть, чтобы успокоиться. Осложнения могут возникнуть в печени, пищеварительной системе, могут возникнуть нарушения обмена веществ. Другой пример: после стресса многие прибегают к успокоительным таблеткам, микстурам и т.д. Осложнения возникают в нервной системе, она может стать слабой, вялой, расшатанной и подвергнуться стрессам еще больше.

При неправильном направлении мысли и постоянном поддержании такой неверной направленности в сознании вынашивается какой-либо план, направленный на разрушение чьей-то жизни, какими бы мотивациями он ни был внешне оправдан. Разрушение ничем нельзя оправдать. Прежде всего, разрушается сам человек, который вынашивает такого рода мысли. Сюда же можно

включить так называемую «черную зависть», оскорбления, унижения и т.п. Это все может перейти во внутренний или внешний гнев, который разбалансирует, приведет в серьезное беспокойство нервную систему, может быть, не только самого этого человека. При таком отношении к себе и другим возникают различного рода заболевания, самые непредсказуемые.

Корень здоровья – это одна из причин возникновения Системный Метод Единой Йоги. Такая же веская причина – это постоянный тонус хорошего здоровья. Развитие психической силы, физической силы, постоянное развитие выносливости, развитие внимания, которое постепенно переходит в сосредоточение, медитацию, а также постоянное познание себя и развитие психофизических качеств. Восприятие приобретает иное качество, меняешься ты и мир вокруг тебя! Если сосредоточиться на причинах возникновения СМЕЙ, их можно найти множество и раскрыть каждую. Чтобы не уходить в сторону, раскроем детали темы.

Необходимость системного метода единой йоги. В принципе, сами причины возникновения системного метода единой йоги являются достаточной необходимостью. Уже существующая система и методы, которые имеют свою последовательность, развивают адепта йоги очень хорошо. Эту систему и методы никто не собирается менять. Хорошо, когда от одного метода к другому, сохраняя систему, адепт йоги «перетекает» (переходит) плавно и сосредоточенно, развивая себя и окружающий его мир. Системный Метод Единой Йоги не нарушает ничего из уже существующего в йогических техниках и практиках, а, наоборот, помогает продвинуться вперед, заранее подготавливая йогоина к освоению новых методов и техник. Еще один огромный плюс в том, что системный метод постоянно развивает человека и раскрывается сам.

Кому и зачем это нужно? Человек устроен так, что он не может стоять на месте, он развивается или в положительную сторону (качественно раскрывает себя как человека творческого, разумного), или занимается саморазрушением (об этом говорилось выше). Если человек тренирует свой ум, направление ума, системно воспитывает центральную нервную систему, т.е. развивает волю, выносливость, и через правильное направление ума создает развитую безмятежную чувствительность, он постепенно осознает, какие действия ему нужно или можно совершать, а какие противопоказано. Имея такую натренированность и практикуя ее, человек сообщает своей жизни совершенно иную, объективно наполненную осознанность. Поэтому кому и зачем это нужно – каждый определяет сам, имея свои мотивации и цели или приобретая их в пути.

Осознанность мотиваций и целей. Так, мотивация принять солнечную ванну, побыть под солнцем определенное время, в определенные часы суток, и обгореть, получить солнечный удар – это неосознанная мотивация, не приводящая к цели. Быть вместе с Солнцем в определенном месте, купаться в солнечных лучах, погреться; немного, в пределах разумного, изменить цвет кожи; получить витамин D; почувствовать Солнце как родное и живое – это осознанная мотивация, приводящая к цели.

Мотивация понять, что такое йога, достигается не сразу. Просто прийти на занятие йогой, будучи невнимательным, оставаться в своих мыслях, не при-

кладывать стремления к пониманию, осознанию тех или иных элементов тренировки, не развивать волю и силу, делать лишь то, что хочется, и не делать, чего не хочется, – значит, разрушить свое понимание. Это мотивация неосознанная, без цели.

Истинная мотивация стремится понять и осознать на практике, что такое йога. На тренировке для этого необходимо включить максимальное внимание, старание, воспитывать волю и развивать силу, ум направлять только на занятие. В этом же обнаруживается воспитание дисциплины ума, центральной нервной системы, тела, которое и приведет адепта к цели – осознанию йоги. Только после действенной мотивации и осознания йоги можно делать определенные выводы. Только осознанная мотивация дает положительный результат.

Мир практики. Очень важно не только практиковать, но и отмечать и анализировать результаты практики. Мир практики – это то, чем живет человек, чем занимается, на чем держит внимание своего ума, какой вид деятельности осуществляет, какие видит сны, каким дышит воздухом, т.е. то, в чем проявляется человек внутренне и внешне, и это неразделимо в нем. Не является практикой то, когда человек себя разрушает агрессией, страхом, беспокойством, когда своими же тяжелыми мыслями давит на себя и чувствует тяжесть во всей своей сущности. Не является практикой то, что не развивает человека как творческую, разумную, гармоничную личность. Способов для разрушения очень много, человек может «превратиться в камень и рассыпаться в песок» – и это не есть вариант для жизни или практики. Поэтому важно практиковать любовь к жизни и всему окружающему: природе, животным, людям, Земле, Космосу; прикладывать к этому метод и развивать это.

Первоначально необходимо настроиться на практику. Для этого следует развивать внимание, волю, выносливость, направление ума, сосредоточенность, ясно понимать происходящее снаружи и внутри себя, не оправдывать себя в лени и в отвлечении от практики. Ставить перед собой маленькие цели, которые научат приходить к большим. На каждой практике продвигаться вперед чуть-чуть, без чрезмерности, не спеша, – и тогда стремление осуществится.

У практикующего осознание мира постоянно меняется, мир становится все более интересным, открывая свою глубину и проявления творчества. Если человек идет по пути, не отвлекается и не сворачивает, куда совсем не нужно, он приходит туда, куда и ведет путь практики. Не бойтесь меняться, не бойтесь прожить каждый день как новый! Оставьте одну любовь – остальное лишнее, анализируйте это каждый день. Если в вас прибавилось любви к окружающему миру, значит, день прожит не зря.

Найдите метод, который приведет вас к чистоте сознания и любви. Отказаться от всего лишнего – это легкость в пути.

Описание системного метода единой йоги (определенное положение тела, дыхание, внимание, сосредоточенность, медитация). Практическое занятие в основном начинается с положения сидя, в редких случаях стоя. Идеальное положение – «лотос». Однако сразу к такой асане, естественно, не приходят, и в этом нет ничего пугающего: если у практикующего есть цель прийти

в «лотос» со временем, системный метод приведет его к этой цели. Можно сесть так, как это будет удобно, например, скрестить ноги, согнуть одну ногу поближе к себе пяткой вверх, другую положить рядом. Если тяжело находиться в таком положении, можно сесть на что-нибудь повыше: когда ноги чуть ниже относительно тела, сидеть становится легче.

Человек постепенно корректирует свое положение и осознает, что именно ему нужно растянуть и укрепить. В «лотосе» энергия циркулирует идеально: голеностоп, колени, бедра, тазобедренный сустав открыты для прохождения энергии; спина и позвоночник вытянуты вверх, также открыты для энергии; плечи и руки открыты для циркуляции. Вся нервная система «исходит» из головного мозга, и даже еще глубже – из центра головы, откуда истекает личное управление тонкой энергией и – на физическом уровне – эндокринной системой.

Человек, стремящийся познать себя и свой метод практики, с каждой тренировкой все меньше и меньше обращает внимание на неудобства и более проникает в то, какие благоприятные события происходят с ним во время практики и после.

Первоначально, при рождении, человек вдыхает, наполняя себя энергией жизни и силы. В течение жизни человек настолько к этому привыкает, что перестает обращать на дыхание какое-либо внимание. Но стоит самостоятельно изменить способ дыхания – и меняется состояние человека! Ведь от дыхания зависит очень многое. Осознанное дыхание – это жизненная сила и путь к духовному просветлению.

В начале практики, как при рождении, тренируется осознанное дыхание. Если человек внимателен, не отвлекается, то с каждым занятием он все более и более наполняется праной, что позволяет ему глубже осознать практику. Пранаямы тренируются в течение всего занятия. Внимание – это основное, что использует практикующий во время занятия.

Далее практикуется сосредоточенность на внешней визуализации – «пламени». Как только в процессе занятия «пламя успокаивается», начинает «гореть спокойно и ровно», – энергия человека приходит в спокойное состояние, ум успокаивается. Медитация на «себя в виде пламени» очищает, открывает, поднимает энергии. Практикующий готов к дальнейшей практике.

Последовательность асан, пранаямы, их функциональность, визуализация. Есть различные виды последовательностей асан. Системный метод единой йоги предусматривает переход от более простых к более сложным асанам и пранаямам. С помощью определенного порядка асан открывается весь организм, он становится свободным для прохождения энергии. Пранаямы постепенно наполняют физическое тело и тонкое тело праной (тонкой энергией жизни). Тренируется физическая сила, психическая выносливость, правильное направление ума (но при поддержании внимания на протяжении тренировки!). Трансформируется нервная система, мышление, человек меняется (чего ни в коем случае не нужно бояться!). Первые впечатления от этого могут быть весьма и весьма необычными.

Внимательность, визуализация во время некоторых асан помогает осознать потоки энергии. Чем внимательнее практикующий «держит внутренний объект», тем осознаннее он становится.

Пение, «космические вибрации». При продолжительном пении «ом», «аум», пении носом адепт постепенно приходит к «космическим вибрациям». Вибрации присутствуют во всем Космосе: планеты, звезды, пространство макро- и микрокосмоса вибрируют. На этом «языке» можно общаться и прийти к пониманию окружающего. Также это помогает открыть энергетические центры (чакры), так как они пребывают в определенных вибрациях, что в свою очередь напрямую влияет на здоровье человека. Например, эндокринная система начинает работать в здоровом режиме, что не часто встретишь среди большинства современных людей, не уделяющих внимания своему здоровью.

Бандхи. Организм открыт, нервная система готова к передаче силы в нужное русло (энергетические каналы, центры), ум сосредоточен на необходимости продвигаться дальше. Теперь в занятии настанет время для бандх, а подготовка к ним ведется в процессе всей тренировки. Джаландхара-бандха вместе с Уддияна-бандхой, а в дальнейшем Маха-бандха – такова последовательность освоения этой практики адептом.

Постепенно в процессе практики энергия распределяется гармонично по всему физическому и тонкому телу, активизируются энергетические каналы, центры, эндокринная система начинает работать так, как ей это нужно. Появляется ясность ума, тело обновляется, тяжесть, вялость уходит, центральная нервная система пропитывается праной – энергией жизни.

Бандхи – это основные замки. Бандхи – это определенные сочетания мышечных сокращений. Каждая бандха служит для изменения кровообращения, перераспределения нагрузки на центральную нервную систему и потока спинномозговой жидкости. Бандхи позволяют направлять поток психической энергии, праны, в основные энергетические каналы, связанные с подъемом энергии. Кроме того, бандха способствует концентрации энергии тела для использования при работе с сознанием и для самоисцеления.

Существуют три основных замка: Джаландахара-бандха, Уддияна-бандха и Мула-бандха. Когда все три замка используются одновременно – это называется Маха-бандха, Великая бандха.

Джаландхара-бандха – горловой замок, который делается путем сжатия задней части шеи и горла. При этом подбородок укладывается в ямку между ключицами в верхней части грудины, яремную ямку. Голова не наклоняется вперед, а сдвигается назад в горизонтальной плоскости. Шейный отдел позвоночника выпрямляется, позволяя увеличенному потоку пранической энергии свободно проходить к верхним эндокринным центрам мозга.

Уддияна-бандха – диафрагмальный замок. Он выглядит как втягивание диафрагмы вверх, в грудную клетку, при одновременном подтягивании верхних мышц живота в направлении к позвоночнику. При этом формируется полость, обеспечивающая мягкий массаж сердечной мышце. Этот замок считается весьма эффективным, поскольку он позволяет пране проходить по центральному нервному каналу позвоночника (сушумне) в область шеи. Он также непосредственно связан со стимуляцией цепи гипоталамус – гипофиз – надпочечники.

Уддияна-бандха стимулирует чувство сострадания. Она может дать вто-

рую молодость всему телу. Позвоночник при выполнении этого замка должен быть прямым. Обычно замок делается на выдохе.

Мула-бандха – это нижний, или корневой замок. Он координирует и объединяет работу энергий в области прямой кишки, половых органов и пупка. Мула – означает «корень, база, источник».

Первая часть мула-бандхи заключается в сжатии анального сфинктера и втягивании его внутрь и вверх. Далее следует сжать мочеиспускательный канал. Втянуть пупок за счет подтягивания нижней части живота к позвоночнику, с тем чтобы прямая кишка приблизилась к точке пупка. Этот замок позволяет объединить два основных энергетических потока тела: прану и асану.

Прана – позитивная созидательная энергия верхней части тела и сердечного центра. Асана – текущая вниз выделительная энергия. Нижний замок обращает поток асаны вверх, а праны – вниз: к пупочному центру. Сочетание этих энергий создает психический жар, который может освободить энергию Кундалини.

Этот замок делается на выдохе; он может делаться также на вдохе, если это указывается специально.

Маха-бандха – это одновременное выполнение всех трех описанных замков. Когда выполняются сразу все три замка, нервы и железы внутренней секреции омолаживаются. Маха-бандха регулирует кровяное давление, уменьшает болезненность менструаций, улучшает кровоснабжение нижних желез: простаты, яичников, тестикул, куперовых желез и т.п.

Медитация. Чтобы прийти к медитации, необходимо подготовиться на всех уровнях: подготовить тело, нервную систему, тонкое энергетическое тело, определенное состояние ума (спокойствие, безмятежность и проникновенность, сосредоточенность).

Если человек внимателен и старателен (без чрезмерности!), к этому состоянию он может прийти в процессе тренировки.

Медитация основана на «внутреннем объекте», т.е. на активизации и осознании тонкой энергии, что необходимо человеку как духовной личности. Развитие практической осознанности себя как неотделимой, неотъемлемой части всеобъемлющего Космоса открывает путь в бескрайность и безграничность постоянного непрекращающегося слияния с вечно развивающимся во всех измерениях сразу Космосом. Открыть себя – это открыть множество миров в себе и вокруг себя.

Асаны после медитации. В медитации в общем своем состоянии человек кардинально меняется, и чтобы вернуться к подвижности тела, нервной системы, ума, желательно сделать определенные асаны с пранаямами.

Релаксация. После такой тренировки хорошо отдохнуть и восстановить энергозатраты, прийти в абсолютное спокойствие и научиться за короткий промежуток времени полностью расслаблять центральную нервную систему, тем самым восстанавливая силы.

Используется релаксация с элементами медитации. Постепенно можно научиться отпускать ум и возвращать его к осознанности обновленным, чистым и правильно направленным (без лишних беспокойств и ненужных мыслей).

Постепенно практикующий может осознать, что от чистого сознания никогда уходить не нужно, потому что можно заблудиться в лабиринтах неосознанных мыслей и прийти в тупик. Поэтому адепт учится «полностью очищаться».

После релаксации выполняется асана для возвращения пробудительной бодрости.

Рекомендации по питанию. Здоровье человека напрямую зависит от того, что он употребляет в пищу. То, что человек употребит, становится его частью на некоторое время, а возможно, что и на большой промежуток времени, и навсегда. Чтобы разобраться в этом, необходимо внимание, сосредоточение, глубокий анализ и практические выводы – все это помогает открыть глаза и увидеть очевидное.

Каждый кусок мяса – это чья-то смерть, страх и разрушение. Плюс к этому мясо в организме человека полностью не расщепляется, и его остатки оседают на суставах, внутренних органах и нервной системе. Это приводит к различным заболеваниям, неудобствам, напряжению, беспокойству ума.

В то же время сорванные плоды не уничтожают дерево, а облегчают его. Вовремя собранный урожай зерновых и овощей спасает их от гниения. Растительная пища «общается с человеком через соединение с ним», приносит ему пользу и здоровье. Молоко и мед также никому вреда не приносят.

При вегетарианском питании необходимо заниматься йогой (либо каким-то видом спорта), тогда благоприятная энергия войдет в свое русло и принесет человеку хорошее здоровье.

Пророщенные зерна чечевицы, гороха, зеленой гречки, овса, пшеницы, маша и т.п. очень благоприятно воздействуют на здоровье человека. В них – полный перечень витаминов и микроэлементов, необходимых человеку для полноценной жизнедеятельности. Вегетарианство приводит к практике йоги или наоборот, в любом случае этот вид питания – наилучший, ведь здоровье человеку необходимо.

Заключение

Обращаем внимание на то, что с возрастом большинство людей теряет свое здоровье, а в пожилом возрасте чувствует себя плохо. Это самочувствие влияет не только на отдельного человека, но и на близких ему людей – родственников, друзей и даже на незнакомых. В этих словах нет никакого упрека: жизнь прожить не так просто, любовь к людям остается непоколебимой, некоторые выражения употребляются только для внесения ясности в каких-либо вопросах.

На протяжении жизни у людей появляется множество проблем со здоровьем, которые имеют последствия перетекать в иные, более серьезные заболевания. Неправильная осанка, неправильное питание, малоподвижность, стрессы – все это приводит к искривлению позвоночника, нарушению обмена веществ, ожирению или дистрофии. Заболевания, связанные со стрессом, могут быть совершенно разнообразными: от различных болезней внутренних органов до серьезных нарушений в центральной нервной системе.

Во время занятий по СМЕЙ человек прорабатывает, развивает и укрепляет мышцы, суставы, центральную и вегетативную нервную систему, эндокринную систему, тренируется направлять мысли в русло жизни и благоприятной энергии, которая и питает ту же самую жизнь.

Занимаясь постоянно СМЕЙ (в который входит правильное питание и позитивное направление мыслей), проблемы со здоровьем уйдут, а человек будет приобретать психофизические и духовные навыки. Они будут сопровождать и развивать его на протяжении всей жизни, откроют ему дверь в духовный мир.

Практические советы:

- не сворачивать с пути (всегда идти к цели), терпеть (это всегда вознаграждается);
- быть бдительным (дабы не попасть в сети лентяев и болтунов);
- всегда тренироваться (это разовьет волю, выносливость, силу);
- проявлять сострадание и любовь ко всем живым существам;
- быть творческим человеком (это раскроет и разовьет вас);
- не забывать о правильном питании (это всегда поможет);
- быть искренним по отношению к себе и другим;
- добавьте сюда то, что считаете нужным.

Перечисленные советы следует употреблять без чрезмерности, осторожно, постоянно анализируя, внимательно продвигаться вперед, не торопиться и не топтаться на месте.

С.Б. Петрыгин

АГРЕССИВНОСТЬ В СПОРТЕ

В настоящее время в мире спорта, прежде всего профессионального, проявление агрессивности и избыточное применение силы становятся причиной многих негативных явлений и проблем. Также существуют виды спорта, непосредственно влияющие на уровень агрессивности личности и пропагандирующие жесткое, подчас излишнее, проявление силы.

спорт, агрессивность, поведение.

Основными проблемами поведения личности в различных социальных ситуациях занимаются специалисты в области как разнообразных биологических, психоэмоциональных теорий, так и феноменологии. Многочисленными исследованиями доказано, что во многом поведение зависит от ситуационных обстоятельств, а также от эмоциональных чувств и состояний, имеющих место быть в данный момент. Агрессивность является одним из таких психоэмоциональных состояний. Одним из характеристик, определяющих сущность личности, является уровень ее агрессивности или, как часто говорят, жестокости, которая фактически является антонимом доброты и милосердия. Агрессивность в различных своих проявлениях являлась неотъемлемой частью развития как от-

дельного человека, так и всего человечества начиная с первобытных времен. Издревле человек запасался и активно использовал различные виды оружия и средства агрессии с целью защитить свою жизнь, земли и честь своего племени, оказать сопротивление агрессору или захватить чужую территорию. Еще во времена древнего Ирана, Рима и Греции, а также в других странах мира воинов обучали искусству военного дела в крайне трудных условиях. Делалось это прежде всего с целью укрепления их физического и морально-волевого состояния, чтобы в сражениях с противником они могли эффективно противостоять их агрессивности, проявляемой в сражении и исключаящей какую-либо жалость. Неотъемлемой и первостепенной частью такой подготовки были занятия прикладными видами общефизической и специальной подготовке, которая в дальнейшем трансформировалась в те или иные виды спорта ¹.

Говоря о современности, можно отметить, что социальная зрелость и проявление чувства ответственности у подрастающего поколения, прежде всего школьников, является важной целью воспитания и обучения и всегда должно находиться под пристальным вниманием преподавателей, родителей, а в идеале и самих школьников. Специалисты в области физической культуры и спорта предлагают занятия спортом как лучший способ профилактики не только различных заболеваний, но также и физических и психических расстройств. Эти специалисты также выделяют естественное психоэмоциональное и социальное состояние спортсменов и людей, не занимающихся спортом. Сравнительные показатели их различий указывают в пользу спортивной жизни.

В данной статье мы попытаемся обобщить полученные данные об уровне социального развития группы школьников-спортсменов, занимающихся различными видами спорта, и подростками, не занимающимися спортом. Кроме этого, рассмотрим важный вопрос: существует ли различие между личностным социальным развитием спортсменов, занимающихся групповыми и индивидуальными видами спорта.

Как отмечает ряд ученых, основное внимание в современных исследованиях уделяется, прежде всего выявлению ряда индивидуально-личностных параметров, содействующих осознанию роли и места самого субъекта агрессии в проявляемых им видах деятельности. В частности, вопрос о влиянии половых характеристик субъекта на характер враждебного поведения является темой ряда исследований американских социологов и социальных психологов К. Джеклин, Р. Джин, Э. Маккоби, Дж. Уайт и др.; о расовой принадлежности личности, применительно к явлению агрессивности, писали П. Белл, Э. Доннерштейн, Э. О'Нил, Р. Роджерс и др.; о природе воздействия внешних факторов, оказывающих значительное влияние на проявления агрессивности проводили свои исследования Р. Бэрн, Д. Зилманн, Дж. Карлсмит, Ч. Мюллер, Х. Холдин и др.; роль алкоголя и наркотиков изучалась А. Арменти, Р. Боятжиза, Х. Кэппела, Дж. Карпентера, С. Тейлора ². В частности, Р. Бэрн в своих исследованиях описал агрессивность как поведение, направленное против

¹ Вернер Л. Энциклопедия боевых искусств / пер. с нем. А.В. Волкова. М. : Астрель : АСТ, 2007. 927 с.

² Румянцева Т.Г. Агрессия: проблемы и поиски в западной философии и науке // Психология человеческой агрессии. М., 1991.

разрушающей цели и принесения ущерба другим со стороны того, у которого имеются нездоровые стимулы. Кельпман и другие указывают, что агрессивность – это поведение, которое проявляется в нанесении ущерба живому существу таким образом, что последнее впредь обычно воздерживается от такого поведения³. Исследователи различают агрессию как следствие фрустрации, инструментальную агрессию, т.е. способ достижения значимой цели, ситуативную агрессию, не свойственную человеку и проявляющуюся только в экстремальной ситуации, агрессивность как свойство личности, иными словами, предрасположенность человека совершать акты физической или вербальной агрессии, направленной против других людей⁴. Конрад Лоренц в своих работах считает, что внутривидовая агрессия является наиболее серьезной опасностью, грозящей человечеству в современных условиях культурно-исторического и технического развития. Он отмечает, что перспектива побороть эту опасность не улучшится, если относиться к ней как к чему-то метафизическому и неотвратимому; если же попытаться проследить цепь естественных причин ее возникновения, то это может помочь. Единственно важными для сохранения вида являются, по мнению К. Лоренц, три функции агрессивного поведения – распределение животных по жизненному пространству, отбор в поединках и защита потомства. Автор убежден, что внутривидовая агрессия вовсе не покажется ни уничтожающим началом, ни частью той силы, что вечно хочет зла, «но творит добро», она совершенно однозначно окажется частью организации всех живых существ, сохраняющей их систему функционирования и их жизнь⁵.

В спорте основным и очень важным побудителем проявления грубой агрессивности является чувство удовлетворенности или радости при виде причиненного противнику физического или морального ущерба или болевого эффекта, что в конечном итоге нанесет ему, т.е. противнику, сильный физический или психический урон. Например, баскетболист, который обычно толкает своего соперника исключительно для того, чтобы противник получил максимально возможный ущерб и по возможности выбыл из игры, применяет грубую силу, проявляющуюся в значительной агрессивности. Весьма характерен вывод, к которому приходят многие исследователи данной проблемы, о том, что уровень спортивной квалификации во многом проявляется в сформированности навыков агрессивного поведения в соревновательной деятельности. У спортсменов высшей спортивной квалификации в большей степени развиты психологические механизмы использования агрессивности при достижении спортивных результатов⁶. Спортсмен, проявляя инструментальную агрессивность, стремится прежде всего к тому чтобы получить положительный внешний побудитель, старается нанести урон своему сопернику. При получении положительного импульса возможность повторения агрессивного поведения со стороны спортсменов значительно увеличивается. Если в спортивной борьбе целью спортсмена

³ Бэрон Р., Ричардсон Д. Агрессия. СПб: Питер, 2001. 352 с. : ил. (Серия «Мастера психологии»).

⁴ Понятие и виды агрессии. URL : // [http ://www.otrok.ru](http://www.otrok.ru)

⁵ Лоренц К. Агрессия (Так называемое зло) / пер. с нем. Г.Ф. Швейника. М. : Прогресс, 1994. 272 с.

⁶ Краев Ю.В. Влияние особенностей вида спорта на проявления агрессии и агрессивности у спортсменов : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.13. СПб., 1999. 141 с.

является получение положительных побудителей, таких как одобрение тренера, явная поддержка агрессивного поведения товарищами по команде, возгласы «ура» от болельщиков и другие подобные побудители, то на вышеуказанном примере агрессивный поступок спортсмена следует отнести к инструментальной агрессивности. В отличие от инструментальной агрессивности, борьба, причина которой является показать силу, превосходство способностей и умений, защитить себя и т.д., считается орудийной агрессивностью. Таким образом, грубая агрессивность применяется лишь с целью нанести ущерб, целью же инструментальной агрессивности является получение явного поощрения в ходе спортивной борьбы, а не нанесение урона сопернику. С другой стороны, в данной ситуации следствием действия спортсмена все-таки является нанесение ущерба, в большинстве видов спорта это не одобряется. В теории спорта основные проблемы агрессивности достаточно подробно изучены и разработаны. В частности, исследования, проведенные в футбольных и хоккейных командах, показали, что более молодые игроки склонны усваивать агрессивные поступки на основе высоких побуждений. А.Н. Buss в своих исследованиях молодых спортсменов пришел к выводу о том, что игра, сопровождаемая физической агрессией, практически всегда поощряется не только тренером, но и зрителями, и техника применения агрессивных приемов становится основной частью обучения⁷. А. Бандура считает, что причиной агрессивности спортсменов является получение награды и других материальных поощрений, а также обучение другим профессиям и прочим общественным навыкам⁸. Исследователи также отмечают, что в ряде случаев агрессивное поведение поощряется со стороны, что становится причиной агрессивности молодых людей. В виде примера можно привести просмотр спортивного соревнования на стадионе или дома, сидя перед телевизором, что в ряде случаев приводит к возрастанию уровня агрессии и враждебности. Кроме того, L. Berkowitz вместе с другими учеными в условиях лабораторных исследований изучил влияние просмотра фильмов агрессивного характера (изобилующих сценами насилия и жестокости) на зрителей и пришли к выводу, что просмотр, а тем более повторный просмотр фильмов подобного рода, в значительной мере способствует повышению уровня агрессии у большинства зрителей. Такую же тенденцию выявили и о просмотре ряда спортивных передач, в частности, просмотр хоккейного матча по телевидению повышает уровень агрессии у зрителей. В данном конкретном случае можно говорить о теории социальной фасилитации, т.е. об усилении доминантных реакций одних людей в присутствии других. Сравнительное исследование проводилось научной группой под руководством С.Б. Петрыгина в Рязанском государственном университете имени С.А. Есенина. Оно было посвящено влиянию просмотра различных спортивных соревнований на уровень агрессивности зрителей. Так, одна группа зрителей состояла из поклонников футбола, а другая просматривала соревнования по спортивной и художественной гимнастике. Со зрителями обеих групп перед началом просмотра было проведено собеседова-

⁷ Buss A.H. The Psychology of Aggression. N. Y. : Wiley, 1961.

⁸ Bandura A. Aggression: A social learning analysis. N. Y., 1973. 390 p.

ние. После просмотра этих спортивных передач со зрителями обеих групп также было проведено повторное контрольное собеседование. Анализируя полученные результаты, был сделан вполне определенный вывод – у зрителей, смотревших футбольный матч, уровень агрессии в значительной степени возрос по отношению к исходному уровню, а у зрителей, смотревших выступления по гимнастике, значительных изменений в уровне агрессии не наблюдалось. Кроме того, эта же группа исследователей провела наблюдение за проявляемым уровнем агрессивности у подростков мужского пола до и после просмотра художественных фильмов с высоким уровнем содержания сцен насилия и агрессии. Полученные результаты полностью подтверждают исследования L. Berkowitz и говорят о значительном повышении уровня агрессии после просмотра. Можно говорить о том, что агрессивность зрителей является не новым проявлением, и абсолютно очевидно, что под воздействием внешних факторов может возрасти. Исходя из теории инстинктивной агрессии, основной причиной агрессивности у животных является защита территории, находящейся под их влиянием. У большинства животных агрессия продолжается до явного выражения соперником покорности и готовности уступить. Трансформируя это на мир людей, можно с уверенностью сказать, что агрессивность животных по отношению друг к другу относительно менее опасна, нежели агрессия людей друг к другу⁹. Теория врожденной агрессивности основывается прежде всего на том, что спортивная деятельность, в особенности профессиональная, является социально одобряемым и разрешенным в определенных рамках выходом для агрессии. Иными словами, спортсмен, проявляя допустимый уровень агрессии, не чувствует при этом вины, не видя в этом преступления против социума и личности. С.Б. Петрыгин и другие, рассматривая агрессию в боевых искусствах, в частности в контактном каратэ киокусинкай, изучили зависимость агрессивности от уровня тактико-технической подготовки у детей 10–12-летнего возраста. Полученные выводы показали, что с ростом уровня мастерства уровень агрессии уменьшается. В первую очередь это связано с тем, что в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности естественная или природная агрессия находит приемлемый для социума выход. Кроме того, философия «неприменения силы» с самых первых дней учебно-тренировочной деятельности активно пропагандируется в данных группах занимающихся. Однако, по мнению ряда авторов, спортсмены существенно не отличаются от тех, кто не занимается спортом, по уровню агрессивности. Связано это с тем, что молодые люди отличаются значительной, иногда не контролируемой импульсивностью в проявлениях агрессии, а спортсмены рациональностью в использовании агрессивных форм поведения в достижении спортивной цели¹⁰.

Обобщая вышеизложенное, можно сделать следующий вывод – агрессивность является социально-психологическим состоянием, и окружающий индивидуума социум может в значительной степени влиять на это состояние. Кроме того, выбор вида спорта также необходимо считать значительным фактором.

⁹ Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности : пер. с нем. М. : АСТ, 2006. 635 с.

¹⁰ Краев Ю. В. Влияние особенностей вида спорта на проявления агрессии и агрессивности у спортсменов. ...

Рекомендациями для уменьшения уровня и контроля агрессивности у спортсменов являются следующими:

1) отказ от скандальных новостей и передач в средствах массовой информации с целью уменьшения отрицательного влияния на зрителей соревнований и спортсменов;

2) информирование спортсменов с факторами, упреждающими излишнее проявление агрессивности с целью уменьшения вероятных проблем, связанных с их поведением в спортивной деятельности;

3) информирование спортсменов, прежде всего молодых и начинающих, о наказаниях, применяемых в тех или иных видах спорта при проявлении необоснованной агрессии и жестокости;

4) выявление и наказание тренером спортсменов, склонных к агрессивным действиям на этапе учебно-тренировочной деятельности;

5) своевременное выявление и отстранение сторонних лиц, побуждающих спортсменов к агрессии;

6) использование в учебно-тренировочном процессе элементов и техник, уменьшающих агрессивность спортсменов;

7) поощрение спортсменов, умеющих хорошо контролировать свои эмоции в стрессовых ситуациях;

8) концентрация внимания спортсменов на положительных нюансах игры (в спортивных играх);

9) достижение более высокого уровня готовности, которая способствует быстрому уменьшению уровня побуждения и в конечном итоге влияет на контроль агрессивных склонностей;

10) контроль агрессивности зрителей со стороны организаторов соревнований.

В заключение можно отметить, что агрессивность, так же как и многие другие социальные проявления, является приобретенным качеством, в формировании которого социум и индивиды играют значительную роль. Говоря иными словами, суть тактико-технических действий и движений в одном специфическом виде спорта может способствовать тому, что спортсмены этого вида спорта с точки зрения агрессивности будут иметь особое преимущество. Следовательно, подразумевая, что агрессивность является поведением, на приобретение которого влияет окружающая среда и подчас ее сложность и трудность, глубокое знание теории и практики спорта, участие в тренировочной и соревновательной деятельности, в зависимости от выбора вида спорта, уравновешивает возбуждаемость и предотвращает агрессивное поведение. Иначе говоря, выполняя физическую деятельность, связанную со специфическим видом спорта, можно контролировать агрессию в повседневной жизни.

Список использованной литературы

1. Вернер, Л. Энциклопедия боевых искусств [Текст] / пер. с нем. А.В. Волкова – М. : Астрель : АСТ, 2007. – 927 с.

2. Румянцева, Т.Г. Агрессия: проблемы и поиски в западной философии и науке [Текст] // Психология человеческой агрессии. – М., 1991.

3. Бэрон, Р. Агрессия [Текст] / Р. Бэрон, Д. Ричардсон. – СПб. : Питер, 2001. – 352 с. : ил. – (Серия «Мастера психологии»).
4. Понятие и виды агрессии [Электронный ресурс]. – Режим доступа : // <http://www.otrok.ru>
5. Лоренц, К. Агрессия (Так называемое зло) [Текст] / пер. с нем. Г.Ф. Швейника. – М. : Прогресс, 1994. – 272 с.
6. Краев, Ю.В. Влияние особенностей вида спорта на проявления агрессии и агрессивности у спортсменов [Текст] : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.13. – СПб., 1999. – 141 с.
7. Bandura, A. Aggression: A social learning analysis [Text] – N.Y. ; 1973. – 390 p.
8. Buss, A.H. The Psychology of Aggression [Text] – N.Y. : Wiley, 1961.
9. Фромм, Э. Анатомия человеческой деструктивности [Текст] : пер. с нем. – М. : АСТ, 2006. – 635 с.
10. Berkowitz, L. Some determinants of impulsive aggression: The role mediated associations with reinforcements for aggression [Text] // Psychological Review. – 1974. – N 81.

В.Н. Пожималин

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА В СПОРТИВНО-МАССОВОЙ И ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ СРЕДИ ПОСТОЯННОГО СОСТАВА В УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ ФСИН РОССИИ

Определены направления развития спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий с сотрудниками академии ФСИН России, объективные и субъективные трудности, возникающие непосредственно в процессе проведения учебных занятий по лыжной подготовке.

спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия, лыжная подготовка, физическая подготовка.

В образовательном учреждении ФСИН России разрабатываются календарные планы проведения спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий, которые входят в план основных мероприятий на учебный год. Физкультурно-оздоровительное и спортивно-массовое мероприятия организуются в соответствии с приказом Министерства юстиции Российской Федерации от 12 ноября 2011 г. № 301 «Об утверждении постановления по физической культуре сотрудников уголовно-исполнительной системы Министерства юстиции России».

Целью проведения спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий с постоянным составом учебных заведений ФСИН России является вовлечение сотрудников в регулярные занятия физическими упражнениями, повышение уровня физической подготовленности, спортивного мастерства и организации досуга.

В процессе занятий физическими упражнениями и спортом, участия в соревнованиях укрепляется и закаливается организм занимающихся, совершенствуются профессионально-прикладные навыки, физические и морально-психологические качества сотрудников. Основу содержания спортивно-массовой ра-

боты составляют спортивные соревнования, занятия в спортивных секциях по видам спорта и упражнения преимущественно служебно-прикладного характера. В зимний период, при проведении учебных занятий на открытом воздухе, лыжная подготовка является основным видом учебных занятий, направленных на повышение уровня выносливости сотрудников ФСИН России.

Основу физкультурно-оздоровительной работы составляют мероприятия по организации досуга и пропаганды здорового образа жизни:

- спортивные праздники;
- спортивные мероприятия с привлечением членов семей и гражданского персонала;

- организация клубов (охотников, рыболовов и т.д.);
- мероприятия по организации досуга сотрудников и членов их семей.

Для получения объективных данных по определению направлений развития спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий с сотрудниками академии было проведено анонимное анкетирование.

В анкетировании приняло участие 200 сотрудников академии (постоянный состав), средний возраст которых составил 35 лет, из них 76 женщин и 124 мужчины.

Свою физическую готовность на момент проведения анкетирования сотрудники оценили:

- на отлично – 24 человека;
- на хорошо – 92 человека;
- на удовлетворительно – 80 человек;
- на неудовлетворительно – 2 человека.

Затруднились оценить свою физическую готовность два сотрудника академии.

Особенностью полученных результатов является соответствие образования и результатов по физической подготовке, а именно: сотрудники, имеющие слабую физическую подготовку, оканчивали гражданские учебные заведения, и, как правило, отличные оценки получили сотрудники с высшим военным образованием. В спортивно-массовых мероприятиях в течение года приняли участие 139 сотрудников из 200 анкетизируемых, а 33 сотрудника более двух раз в год.

На вопрос: «Занимаетесь ли вы в свободное время физической культурой?», положительно ответили 140 сотрудников. Наиболее популярные виды спорта среди постоянного состава у мужчин – кросс, лыжные гонки, волейбол, а среди женщин – аэробика и плавание.

Свою подготовку по разделу применения боевых приемов борьбы сотрудники оценили на «отлично» – 13 человек, на «хорошо» – 85 человек, на «удовлетворительно» – 84 человека, на «неудовлетворительно» – 3 человека, затруднилось ответить – 15 человек.

Наибольший интерес при проведении анкетирования представлял вопрос о спортивных мероприятиях, в которых сотрудники изъявили желание принять участие в течение текущего года. Самыми популярными видами спортивных мероприятий стали плавание, лыжные гонки и занятия в тренажерном зале, причем многие сотрудники-женщины изъявили желание заниматься спортивной аэробикой и прикладной гимнастикой.

Анализ полученных данных показал, что 40 % сотрудников академии имеют высшее образование, полученное в учебных заведениях, принадлежащих к правоохранительным органам.

Оценивая физическую подготовку данных сотрудников по владению боевыми приемами борьбы, с уверенностью можно сказать, что навыки, полученные во время обучения, являются основополагающими и, как правило, данные сотрудники имеют положительную оценку при выполнении нормативов.

Необходимо отметить, что сотрудники, имеющие слабые результаты при выполнении нормативов по физической подготовке, должны в обязательном порядке привлекаться к участию в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях.

Одной из целей данных мероприятий является развитие физической подготовки сотрудников и вовлечение в регулярные занятия спортом и физическими упражнениями. При определении направления спортивного мероприятия необходимо обратить внимание на развитие таких видов спорта, как плавание, легкая атлетика и лыжные гонки. Данные виды спорта сотрудники академии ФСИН России выделили как наиболее значимые и доступные при проведении анкетирования.

Отдельно необходимо определить объективные трудности, связанные с областью лыжной специализации: снегом, лыжней, протяженностью дистанции, подъемами и спусками, соответствующей погодой и т.д. Они возникают непосредственно в процессе проведения учебных занятий. Наиболее ярко трудности проявляются в том случае, когда сотрудник ставит перед собой сложные, ответственные цели и выполняет соответствующую работу в непривычных для него условиях. На учебных занятиях с менее квалифицированными сотрудниками трудностей может и не быть, так как их подготовка позволяет добиваться выполнения нормативов без значительных напряжений. Но они немедленно появляются, когда сотрудники стремятся показать более высокие результаты в лыжных гонках. Стремление к лучшим спортивным результатам и определяет волевой характер спортивной деятельности сотрудников УИС.

В этой связи в учебно-тренировочном процессе следует постоянно иметь в виду не только качественную, но и количественную сторону возникающих перед сотрудниками объективных трудностей, чтобы по мере привыкания к работе определенной интенсивности и повышения уровня тренированности менять степень трудности. Появление объективных трудностей находит отражение в состоянии сотрудника на уровне первой и второй сигнальных систем в виде различных ощущений, восприятий, представлений, переживаний, необязательно отрицательных. Как показывает учебная практика, даже при наличии огромных трудностей в учебных занятиях и сдачи контрольных нормативов волевые напряжения могут сопровождаться положительными переживаниями и состояниями.

При проведении учебно-тренировочных занятий сдачей контрольных нормативов сотрудникам приходится преодолевать субъективные трудности, которые, в отличие от объективных, вызваны общими и специфическими условиями проведения занятий по лыжной подготовке, а также обусловлены индивидуаль-

но-психологическими особенностями личности сотрудника. Они возникают в сознании в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях и не могут быть понятны в отрыве от них.

В зависимости от индивидуальных особенностей сотрудника субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти аффективного состояния, сопровождающегося ослаблением, а иногда потерей сознательного контроля над своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции и в целом затрудняет достижение намеченной цели.

Рассматривая лыжную подготовку как определяющий вид учебных занятий на открытом воздухе в зимний период, необходимо отметить огромный положительный эффект, который оказывают учебные занятия на физическое, эмоциональное состояние сотрудников академии ФСИН России.

Однако для более качественного проведения учебных занятий с сотрудниками необходимо постоянно совершенствовать материально-техническую базу для проведения спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы среди постоянного состава учебных заведений ФСИН России.

Направления развития спортивной базы учебных заведений ФСИН России необходимо определять, основываясь на требованиях, предъявляемых к физическому развитию сотрудников, их личной заинтересованности при посещении спортивных мероприятий и учебно-тренировочных занятий. В течение последних лет высшие учебные заведения в России расширяют свою спортивную базу, направляя средства на строительство бассейнов и стадионов. Основной причиной является требования, предъявляемые к учебным заведениям по состоянию спортивной базы, при прохождении аккредитации и получении лицензии на ведение образовательной деятельности.

Таким образом, существует необходимость внесения изменений в организацию спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в целях повышения мотивации к ним:

1. Необходимо организовать с отделом психологические исследования с целью определения видов дополнительных занятий оздоровительной направленности, наиболее востребованных у сотрудников, выявления причин, препятствующих систематическим самостоятельным занятиям физическими упражнениями, и других условий и факторов, способствующих широкому вовлечению сотрудников в занятия спортом.

2. Разработать на основе всестороннего изучения потребности в спортивном инвентаре и имуществе проект плана совершенствования спортивной базы учебного заведения.

3. Разработать действенную систему мониторинга эффективности проводимых с сотрудниками мероприятий массовой спортивно-оздоровительной направленности посредством изучения численности регулярно занимающихся спортом и физическими упражнениями, количества обращений за медицинской помощью в медицинские учреждения и других факторов, характеризующих данное направление.

Б.С. Пронин

КРИТЕРИИ ПЕРСПЕКТИВНОСТИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

В статье представлен обзор литературы по проблеме отбора в спорте. Рассматривается значение спортивных способностей, морфологических, функциональных, психофизиологических особенностей, психических и двигательных качеств для занятий художественной гимнастикой и другими видами спорта.

двигательная деятельность, спорт, отбор, художественная гимнастика, способности.

Одним из основных моментов, определяющих дальнейший спортивный успех ребенка, является возраст начала занятий спортом, считает Н.Ж. Булгакова. Развитие двигательных качеств (гибкость, подвижность в суставах, координация, ловкость), особенно важных для технически сложных видов спорта, к которым, безусловно, относится и художественная гимнастика, происходит наиболее успешно в ранние периоды детства¹.

Н.В. Платонов в своей работе указывает, в каком возрасте приступили к занятиям большинство сильнейших спортсменов. Для художественной гимнастики это возраст 6–8 лет. В отдельных случаях нельзя отказывать в приеме в спортивную секцию детям, чей возраст несколько превышает приведенные границы 7–10 лет.

По Л.А. Семенову этап отбора начальной подготовки охватывает дошкольный (6 лет) и младший школьный возраст (7–8 лет). Этот возраст является решающим в жизни ребенка. Это период не только интенсивной гистоморфологической и функциональной перестройки всех органов и систем, но и изменения уклада жизни ребенка, связанного с началом обучения в школе.

Этап фактически распадается на два подэтапа: отбор и собственно начальная подготовка. На первом году обучения используется в основном игровой метод. Обширный набор простейших движений, развивающих в первую очередь координационные, музыкально-пластические способности, танцевальность, гибкость и позволяющих определить быстроту разучивания, применяется на данном подэтапе.

Авторы знакомят с исследованиями последних лет по проблеме раннего отбора в сложнокоординированных видах спорта. Раннее биологическое созревание детей и неравномерность формирования основных функциональных систем молодого организма поддаются управлению, мощным средством которого является физическое воспитание. Главная цель раннего обучения – создать прочную основу воспитания здорового, сильного, работоспособного и гармонично развитого молодого поколения.

¹ Винер И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменов в художественной гимнастике : автореф. дис. ... канд. пед. наук. М. : ПроСофт-М, 2003. 23 с. ; Горохова В.Е. Характеристика уровня специальной физической подготовленности высококвалифицированных спортсменов, занимающихся художественной гимнастикой : метод. рек. для обучающихся по специальности 022300 «Физическая культура и спорт». М. : ПринтЦентр, 2004. 14 с. ; Губа В.П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в видах спорта. М. : ИКА, 2008. 304 с.

Однако П.К. Петров указывает, что именно в раннем возрасте важно определить «моторную одаренность», перспективность ребенка для занятий данным видом спорта.

Л.Д. Назаренко подчеркнула, что на этом этапе к тренеру предъявляются особые требования в отношении знаний о физиологических, возрастных особенностях детей детского возраста.

Следует сказать, что в спортивных школах многих стран мира на протяжении многих лет существует тенденция искусственного омоложения спорта высших достижений. Это отражается в программах ДЮСШ, системе соревнований, введении различных ограничений для великовозрастных спортсменов. Такой подход приводит к негативным последствиям². Искусственное «омоложение» приводит к нарушению принципиальных закономерностей спортивного отбора и многолетнего совершенствования. Практика показывает, что значительно лучше опоздать с привлечением детей в спорт высших достижений на 2–3 года, чем сделать это на такой же срок раньше³.

В.П. Губа указывает на очень важный факт – акселерацию и ретардацию, сопоставление паспортного и биологического возраста во время отбора детей для занятий спортом.

Ранняя биологическая зрелость не благоприятствует занятиям художественной гимнастики⁴. Современный спорт предъявляет к спортсменам высокие требования. Поэтому добиться высоких спортивных результатов можно, лишь обладая определенными способностями к спортивной деятельности. Способностями называются свойства личности, обладая которыми человек может добиваться успеха в той или иной деятельности⁵. Природной предпосылкой способностей являются задатки. Под задатками надо понимать врожденные (анатомо-физиологические и психофизиологические особенности строения тела, нервной системы, мозга, органов чувств, двигательного аппарата и т.д.)⁶ Решающее значение для спортивной деятельности приобретают специфические двигательные способности, которые, по мнению О.А. Сухостав, условно разделяются на две слабосвязанные между собой группы: качества физического развития (сила, гибкость и др.) и собственно психомоторные качества (точная регуляция движений, скорость реакции и т.д.).

Любая спортивная способность имеет структуру, в которую входит совокупность качеств личности, соответствующих объективным условиям и требованиям данного вида спорта, и обеспечивающая успех в нем.

² Булгакова Н.Ж. Спортивная ориентация и отбор как научная проблема // Теория и практика физической культуры. 1995. № 4. С. 21–24.

³ Плешкань А.В. Современные основы теории и методики детско-юношеского спорта : учеб. пособие. Краснодар, 1998. 142 с. ; Сахновский К.П. Подготовка спортивного резерва. Киев : Здоровье, 1990. 146 с.

⁴ Дорохов Р.Н., Губа В.П., Петрухин В.Г. Методика раннего отбора и ориентации в спорте. Смоленск : СГИФК, 1994. 86 с.; Платонов В.Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к олимпийским играм. Киев : Олимпийская литература, 2010. 310 с.

⁵ Ильин, Е.П. Психология физического воспитания. СПб. : РГПУ им. А.И. Герцена, 2000. С. 94–97, 117–135 ; Методики психодиагностики в спорте : учеб. пособие. / В.Л. Марищук [и др.]. М. : Просвещение, 1990. 256 с.

⁶ Сахновский К.П. Подготовка спортивного резерва.

Какие же качества входят в состав спортивных способностей? К ним относятся: морфологические, функциональные, психофизиологические, психические и двигательные качества ⁷.

В.П. Староста рассматривает в качестве предпосылок успешности в какой-либо деятельности определенную структуру способностей, их функциональный состав, различное сочетание компонентов.

«Способности не являются врожденными, а формируются в процессе развития», ⁸ – писал К.П. Сахновский.

«Можно считать безнадежным воспитать у человека такую способность, задатки для которой у него отсутствуют», ⁹ – писал Л.А. Семенов.

Понятие «способности», по мнению К.П. Сахновского, всегда связано с соотношением врожденного и приобретенного, биологического и социального, природного и общественного. В любом виде деятельности, в том числе и спортивной, задатки могут лишь облегчить развитие тех или иных способностей.

По мнению Л.А. Семенова, в последнее время делаются попытки количественно определить долю наследственных и средовых факторов в развитии отдельных показателей способностей.

«Возможности воспитания и упражнений не беспредельны, – писал В.Н. Попков, – их границы определены наследственностью данного индивида» ¹⁰.

Наукой установлено, что наследственность антропометрических, физиометрических, двигательных, психометрических признаков у человека неодинакова. Морфологические признаки находятся в более жесткой наследственной зависимости. Вследствие этого они трудно поддаются развитию в процессе тренировки и потому обладают большей прогностической значимостью при оценке спортивных способностей ¹¹.

Двигательная деятельность человека во многом обусловлена генетически, что особенно ярко проявляется в спорте, считает В.Н. Платонов, а природа генетического влияния на тренируемость в основном остается неизученной.

Необходимым условием первоначального отбора детей в ДЮСШ является проведение его после курса обязательного обучения детей началам видов спорта. Это обеспечивает не только овладение детьми полезными для жизни навыками, но и значительно повышает эффективность оценки перспективности детей, считает Н.Ж. Булгакова.

При начальном отборе в первую очередь нужно ориентироваться на стабильные (мало изменяемые в ходе развития и в малой степени зависящие от тренировочных воздействий) признаки. В наибольшей мере этим признакам отвечают морфологические признаки ¹².

⁷ Попков В.Н. Отбор и контроль в юношеском велоспорте. Омск : СибГАФТ, 2001. 196 с.

⁸ Сахновский К.П. Подготовка спортивного резерва.

⁹ Семенов Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психологические аспекты : учеб.-метод. пособие. М. : Советский спорт, 2005. 142 с.

¹⁰ Попков, В.Н. Отбор и контроль в юношеском велоспорте.

¹¹ Москатова А.К. Отбор юных спортсменов : генетические и физиологические критерии : метод. разработ. для студентов, аспирантов и слушателей ВШТ ГЦОЛИФК. М., 1992. 61 с.

¹² Платонов В.Н. Спорт высших достижений...

Л.Д. Назаренко считает, что девочки имеют большую наследуемость веса тела и его объемных размеров по сравнению с мальчиками.

По мнению И.А. Павловой, в ДЮСШ художественной гимнастики отбираются девочки ретардированного типа физического развития, характерной особенностью которых является средняя скорость роста длины тела и позднее половое созревание.

Именно с измерений тотальных размеров туловища в сочетании с визуальной оценкой внешности ребенка необходимо начать оценки его перспективности, считает Л.А. Семенова.

При поступлении в ДЮСШ первичными критериями являются: отсутствие отклонений в состоянии здоровья, наиболее значимые антропометрические данные, характерные требованиям современной гимнастики, физические качества ребенка и его психологические особенности.

Очень большое внимание вопросу о внешних данных уделяют следующие авторы: Л.А. Карпенко, И.А. Павлова, А.В. Плешкань.

Н.Ж. Булгакова указывает, что спортивная одаренность – это наиболее благоприятное сочетание для данного вида спорта врожденных и приобретенных качеств. В это понятие входит и состояние здоровья.

При начальном отборе оценку внешних данных нужно осуществлять с привлечением медицинского персонала, считает А.К. Москатова. Изучение антропометрических данных включает в себя определение роста-веса показателя, который, по мнению И.В. Цепелевич, обязательно должен быть больше 100.

И.А. Винер указывает, что при отборе необходимо обращать внимание на строение тела, ног, суставов, мышц, стоп, походку, длинотные размеры конечностей и др.

Следовательно, по мнению вышеуказанных авторов, при отборе девочек на отделение художественной гимнастики предпочтение следует отдавать худым, выше среднего роста девочкам, пропорционально сложенным, с несколько удлинненными конечностями, правильной формой рук, ног и стоп, обладающим хорошим слухом, выразительностью и нормальным состоянием здоровья.

Очень важное значение имеет определение физических качеств спортсмена. От уровня развития гибкости, подвижности суставов, скоростно-силовых качеств, выносливости во многом зависит, насколько успешно будут освоены те или иные упражнения¹³.

К.П. Сахновский указывает, что такое качество, как подвижность в суставах, на самом предельном уровне своего развития очень слабо поддается воздействию специальных упражнений. Поэтому мы можем подчеркнуть прогностическую значимость этого качества.

В.И. Лях, Л.Д. Назаренко, А.М. Пидоря, Д.В. Скворцов уделили большее внимание координационной способности детей, ловкости.

Эти качества следует изучать в процессе обучения по принципу «от простого к сложному», считает В.И. Лях, Д.В. Скворцов. Специфическая ловкость

¹³ Булгакова Н.Ж. Спортивная ориентация и отбор как научная проблема. С. 21–24 ; Пидоря А.М., Годик М.А., Воронов А.И. Основы координационной подготовки спортсменов. Омск, 1992. 76 с. ; Платонов В.Н. Спорт высших достижений...

в художественной гимнастике изучается непосредственно на занятиях с предметами (скакалка, мяч).

По мнению В.И. Лях, А.В. Плешкань следует широко использовать простые педагогические тесты, позволяющие оценить уровень двигательных способностей детей. При этом предпочтение следует отдавать тем тестам, которые характеризуют двигательные способности, в значительной мере обусловленные природными задатками ¹⁴.

Для художественной гимнастики особое внимание следует уделить тем тестам, которые позволяют оценить гибкость, подвижность суставов, координацию, силу и скоростно-силовые качества ¹⁵.

Тесты должны быть доступны для всех гимнасток одного возраста и квалификации, и их нужно проводить в одинаковых условиях для всех гимнасток. Контрольные упражнения должны отражать то качество, которое необходимо выявить. Например, гибкость, подвижность в суставах определяют контрольными упражнениями, в которых гимнастка должна показать возможную амплитуду как пассивных, так и активных движений: наклон вперед, наклон назад, поднятие ноги в трех направлениях, шпагат, выкрут с гимнастической палкой. Для определения силы различных мышечных групп: отжимание, поднятие ног лежа на животе, угол в висе, поднятие туловища, пистолет. Для определения скоростных способностей: упор присев – упор лежа, теппинг-тест, время – 10 наклонов.

Скоростно-силовые способности гимнасток выявляются с помощью выпрыгивания вверх или в длину: прыжок вверх, прыжок в длину с места, прыжок шпагат. При выявлении состояния функции равновесия и вестибулярной устойчивости используются следующие тесты: равновесие на одной ноге, равновесие на одном носке, кувырки, и другие.

Показателем координации движений служат такие упражнения, в которых движения ногами, руками и головой были бы разнонаправленными ¹⁶.

Однако, определив лишь все то, что лежит на поверхности, считает И.Ю. Соколик, – гибкость, координацию, подвижность в суставах, ловкость, внешние данные, – мы можем дать заключение об уровне физических качеств.

Л.А. Карпенко подчеркивает, что занятия гимнастикой требуют значительно большего: всепоглощающей любви к спорту, которая сделает радостью ежедневные тяжелые тренировки, жажду победы, здоровое честолюбие, умение концентрировать все свои духовные и физические силы в решающие минуты или секунды борьбы. Тренер должен обращать внимание на проявление таких психологических качеств, как активность, упорство, самостоятельность, трудолюбие, считает К.П. Сахновский, должен учитывать тип нервной системы, память,образительность, интеллект. Специальный отбор, как отмечает В.Л. Марищук,

¹⁴ Плешкань А.В. Современные основы теории и методики детско-юношеского спорта.

¹⁵ Сахновский К.П. Подготовка спортивного резерва.

¹⁶ Павлова И.А. Отбор в художественной гимнастике с использованием педагогических тестов специальной физической подготовленности и морфофункциональных характеристик на этапе высшего спортивного мастерства : дис. ... канд. пед. наук. М., 1988. 235 с.

предполагает учет типологической особенности нервной системы и психологические черты личности детей. Важно учитывать приспособляемость ребенка к условиям окружающей среды.

О.А. Сухостав отмечает существенную зависимость между показателями некоторых свойств личности ребенка и спортивными результатами юных гимнастов во всех возрастах. В.А. Сальников считает, что особое значение на этапах начальной и углубленной подготовки имеют: целеустремленность, уверенность в себе, способность к повышению достижений, концентрация усилий и обучаемость.

Большое значение, по мнению В.Н. Селуянова, имеют характеристики, связанные со способностью спортсмена к освоению обучающей (тренирующей) информации. В сложно-координационных видах спорта, считает И.Ю. Степанова, на успешность отбора влияют три фактора ¹⁷:

- 1) связан с личностью спортсмена;
- 2) со всем, что характеризует тренера;
- 3) с условиями внешней среды, в которой живут и трудятся тренер и спортсмен.

Однако, по мнению Е.П. Ильина, слабость нервной системы в ряде видов спорта, в том числе в художественной гимнастике, не является предпосылкой низкой результативности спортивной деятельности. Недостаточно высокая работоспособность лиц со слабой нервной системой компенсируется, с одной стороны, высокой чувствительностью анализаторов, а с другой стороны, формированием в первую очередь у юных спортсменов положительного отношения к деятельности активных мотивов, стремлением к достижению высоких результатов.

Н.А. Овчинникова указывает, что каждый тренер имеет свои фирменные методы отбора: один зорче видит достоинства ребенка, другой хуже. Кто-то берет то, что лежит на поверхности, а иной смотрит глубже, интуитивно чувствуя скрытые возможности гимнастки. Обычно тренеры просматривают большое количество детей, ходят по школам, учитывают рекомендации учителей по физкультуре, советуются с родителями – одним словом всеми путями стараются отыскать драгоценные крупинцы таланта.

Здесь же уместно упомянуть изречение Р.Н. Дорохова: Никогда не проверяй одаренность средствами своего вида спорта ¹⁸, так как здесь может проявиться умение, а не одаренность ребенка. Применительно к художественной гимнастике это встречается довольно редко, но вывод можно сделать такой, что средства проверки можно значительно расширить.

И.Ю. Соколик указывает, что соблазнительно было бы определить способности лабораторными методами с помощью приборов. Однако, лабораторные условия слишком громоздки и необычны.

Все авторы, занимающиеся проблемой отбора, подчеркивают, что отбор следует проводить по этапам, по окончании которых даются контрольные испытания.

Одаренных детей больше, чем мы думаем. Только определить одаренность, найти талант, заечь в девочке искру влюбленности к художественной

¹⁷ Степанова И. Ю. Структура и динамика показателей физической подготовленности гимнасток 7–12 лет как основа управления тренировочным процессом : автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 2000. 23 с.

¹⁸ Дорохов Р.Н. Методика раннего отбора и ориентации в спорте.

гимнастике совсем не просто, пишет И.А. Винер. Опыт тренера, научные рекомендации, интуиция – все это играет роль самой важной части работы тренера – педагога. Однако, говоря об обычных ДЮСШ и секциях, отбор и отсев должен быть много мягче.

Проблема отбора юных спортсменов на всех этапах многолетней подготовки должна решаться комплексно, на основе разработанных модельных характеристик, применения педагогических, медико-биологических, психологических и социологических методов исследования.

По мнению Н.В. Платонова, на первом и втором этапах для определения уровня физического развития ребенка используют нормативы по общефизической подготовке, для характеристик основных двигательных способностей, имеющих во всех программах ДЮСШ.

Углубленные проверки соответствия юных спортсменов требованиям вида спорта и определяют эффективность их дальнейшего совершенствования. Такой отбор называют перспективным. Одна из закономерностей такого отбора заключается на основании оценки морфотипа, физического развития, спортивной модели. Плохо организованный, непродуманный предварительный (начальный) отбор – одна из главных причин, сдерживающих прогресс в спорте¹⁹.

Большую ценность составляют работы, авторы которых коснулись общего вопроса отбора для различной спортивной деятельности. Это работы: Н.Ж. Булгаковой, Р.Н. Дорохова, А.К. Москатовой, В.Н. Платонова, А.В. Плешкань, К.П. Сахновского.

Список использованной литературы

1. Булгакова, Н.Ж. Спортивная ориентация и отбор как научная проблема [Текст] // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 4. – С. 21–24.
2. Винер, И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменов в художественной гимнастике [Текст] : автореф. дис. ... канд. пед. наук. М. : ПроСофт-М., 2003. – 23 с.
3. Горохова, В.Е. Характеристика уровня специальной физической подготовленности высококвалифицированных спортсменов, занимающихся художественной гимнастикой [Текст] : метод. Рекомендации обучающихся по специальности 022300 «Физическая культура и спорт». – М. ; ПринтЦентр, 2004. – 14 с.
4. Губа, В.П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в видах спорта [Текст] – М. : ИКА, 2008. – 304 с.
5. Дорохов, Р.Н. Методика раннего отбора и ориентации в спорте [Текст] / Р.Н. Дорохов, В. П. Губа, В. Г. Петрухин. – Смоленск : СГИФК, 1994. – 86с.
6. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания [Текст]. – СПб. : РГПУ им. А.И. Герцена, 2000. – С. 94–97, 117–135.
7. Марищук, В.Л. Методики психодиагностики в спорте [Текст] : учеб. пособие / В.Л. Марищук [и др.]. – М. : Просвещение, 1990. – 256 с.
8. Москатова, А.К. Отбор юных спортсменов : генетические и физиологические критерии [Текст] : метод. разработ. для студентов, аспирантов и слушателей ВШТ ГЦОЛИФК. – М., 1992. – 61 с.
9. Павлова, И.А. Отбор в художественной гимнастике с использованием педагогических тестов специальной физической подготовленности и морфофункциональных характеристик на этапе высшего спортивного мастерства [Текст] : дис. ... канд. пед. наук – М., 1988. – 235 с.

¹⁹ Плешкань, А.В. Современные основы теории и методики детско-юношеского спорта.

10. Пидоря, А.М. Основы координационной подготовки спортсменов [Текст] / А.М. Пидоря, М.А. Годик, А.И. Воронов. – Омск, 1992. – 76 с.
11. Платонов, В.Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к олимпийским играм [Текст] – Киев : Олимпийская литература, 2010. – 310 с.
12. Плешкань, А.В. Современные основы теории и методики детско-юношеского спорта [Текст] : учеб. пособие. – Краснодар, 1998. – 142 с.
13. Попков, В.Н. Отбор и контроль в юношеском велоспорте [Текст] / Омск : СибГАФТ, 2001. – 196 с.
14. Сахновский, К.П. Подготовка спортивного резерва [Текст] – Киев : Здоровье, 1990. – 146 с.
15. Семенов, Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков : биологические и психологические аспекты [Текст] : учеб.-метод. пособие. – М. : Советский спорт, 2005. – 142 с.
16. Степанова, И.Ю. Структура и динамика показателей физической подготовленности гимнасток 7–12 лет как основа управления тренировочным процессом [Текст] : автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 2000. – 23 с.

А.К. Пунякин, Г.Г. Данникова

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВКИ И СОРЕВНОВАНИЙ У БАСКЕТБОЛИСТОВ

Современная подготовка баскетболистов характеризуется значительным увеличением объема и интенсивности тренировочных нагрузок и большим количеством напряженных игр. Проблема восстановления стала неотъемлемой частью тренировочного процесса. В настоящее время система комплексного использования методов и средств восстановления получила научное обоснование.

спорт, физическая культура, баскетбол, восстановление спортсменов, средства восстановления, апитерапия.

Современный баскетбол – игра атлетическая. Высокий темп игровых действий, быстрая смена ситуаций, непосредственное соприкосновение с противником в борьбе за мяч, ограничение времени владения мячом, эмоциональность. К тому же современная подготовка баскетболистов характеризуется значительным увеличением объема и интенсивности тренировочных нагрузок и большим количеством напряженных игр.

Поэтому к организму спортсменов, уровню их физической подготовленности и нервнопсихической устойчивости предъявляются очень высокие требования. В процессе круглогодичной подготовки баскетболистов с целью повышения их работоспособности и предупреждения перенапряжений, травм и других нарушений в состоянии здоровья появилась необходимость систематического применения различных средств восстановления, которые включают в себя медико-биологические, физиологические, педагогические и психолого-педагогические методы.

Проблема восстановления стала неотъемлемой частью тренировочного процесса. В настоящее время система комплексного использования методов

и средств восстановления получила научное обоснование как в нашей стране, так и за рубежом.

Однако только в некоторых видах спорта (легкая атлетика, футбол, борьба и др.) проведена экспериментальная апробация эффективности отдельных комплексов восстановительных мероприятий и разработаны научно обоснованные рекомендации для их применения. Определенный опыт применения таких средств восстановления накоплен и в баскетболе. Использование этого опыта в сочетании с имеющимися разработками для других видов спорта позволяет рекомендовать систему восстановительных мероприятий в баскетболе.

Восстановление функционального состояния баскетболистов при напряженных тренировочных и соревновательных нагрузках необходимо проводить комплексно в виде определенной системы, которая включает педагогические, психологические и медико-биологические средства восстановления. Подбор этих средств, их соотношение и методика использования определяются характером и степенью утомления спортсмена, задачами и конкретным планом текущей подготовки, а также другими факторами. В баскетболе предъявляют большие требования к двигательной, функциональной и психической сфере спортсмена, поэтому трудно выделить основное функциональное звено организма, которое подлежит главному воздействию при восстановлении. Поэтому комплекс восстановительных мероприятий у баскетболистов должен определяться в каждом конкретном случае в зависимости от характера предшествовавшей физической нагрузки, степени нервнопсихической напряженности соревнования, уровня подготовки и индивидуальных особенностей спортсмена.

Педагогические средства являются основными в системе восстановления, так как всякие другие мероприятия могут быть эффективными только при условии рационального планирования и проведения тренировок и соревнований.

Восстановительный процесс стимулируется прежде всего рациональным планированием тренировок с правильным сочетанием нагрузок и отдыха во всех звеньях тренировочного процесса. Тренировочные планы по баскетболу должны предусматривать: соответствие тренировочных и соревновательных воздействий функциональным возможностям и уровню подготовленности игрока; чередование занятий с разной тренировочной нагрузкой и отдыхом по принципу волнообразности; введение восстановительных циклов; оптимальное соотношение между общими и специальными средствами подготовки во всем годовом цикле. Большое значение имеют вариативность средств и методов специальной подготовки, переключение на упражнения, далекие от баскетбола, после отдельного занятия, микроцикла или соревнования с высокой интенсивностью, а также проведение тренировок на основе привычных режимов и строгой индивидуализации тренировочных планов.

Правильное построение отдельной тренировки по баскетболу является важным слагаемым процесса восстановления. Такая тренировка должна включать в себя: разминку, полноценную основную часть и индивидуально подобранную заключительную часть занятия; упражнения для активного отдыха и расслабления в интервалах тренировки, а в отдельных случаях – использова-

ние пассивного отдыха и состояния полного расслабления. При этом могут применяться приемы, которые способствуют мышечному расслаблению в положении лежа и сидя, специальные дыхательные упражнения. Возможно также использование упражнений и устройств, которые уменьшают нагрузки на опорно-двигательный аппарат баскетболиста.

На ход восстановительных процессов баскетболистов существенное влияние оказывает их эмоциональное состояние. Поэтому многие средства, которые применяются для рационализации тренировочного процесса в баскетболе, можно определить как психолого-педагогические. К ним можно отнести проведение тренировок в разнообразных внешних условиях (стадион, лес, берег реки и т.д.); устранение монотонности и создание положительного фона занятий; использование музыки и ритмолидера во время тренировок, а также специальных средств для снятия нервного напряжения после интенсивных тренировочных и соревновательных нагрузок (тихая музыка, прогулки в парке, лесу, рыбалка и др.).

Большое значение имеет также создание комфортных условий быта спортсменов и устранение психогенных факторов (удобства размещения, питания, транспорта); исключение постоянных разговоров о предстоящих соревнованиях, об отборе и комплектовании состава команды, ликвидации информационного дефицита (о месте соревнования, местожительстве, соперниках и т.д.).

Кроме того, необходимо отметить, что после напряженных тренировок и соревнований большое значение для восстановления баскетболистов имеют естественные факторы, в которых отдыхают спортсмены.

Положительное влияние психологических воздействий и психогигиенических мероприятий на динамику восстановления у спортсменов доказано на примере многих видов спорта. Однако в баскетболе эти средства применяются еще недостаточно. Вместе с тем аутогенная тренировка и ее модификации, методы психорегулирующей тренировки и другие виды психологического воздействия могли бы значительно расширить арсенал восстановительных средств, повышающих возможности баскетболистов при тренировках с большими нагрузками.

Большую роль играют медико-биологические средства восстановления.

Предельные физические и психоэмоциональные спортивные нагрузки, безусловно, требуют от организма человека такого уровня приспособительных реакций, достижение которых без вмешательства извне становится крайне сложным, а иногда практически невозможным. Вот почему еще в 1969 году А.В. Коробов (один из ведущих специалистов в области спортивной медицины) признал право спортсменов на лекарственную поддержку и профилактику, приравняв их в этом отношении к зимовщикам в Антарктиде, горноспасателям, ученым в период максимального умственного напряжения и космонавтам.

Однако вряд ли в то время можно было предполагать, что современные лекарственные средства столь бурно ворвутся в мир спорта и вызовут (причем не только среди спортсменов и тренеров, но и среди многих спортивных врачей) почти неуправляемый фармакологический бум, тогда как именно в практике спортивной медицины необходимо соблюдение поистине «ювелирной техники» применения фармакологических препаратов, которая должна учитывать и тон-

чайшие механизмы их действия, и особые условия функционирования ведущих систем организма в условиях напряженной мышечной деятельности.

С другой стороны, если четверть века назад знания спортсменов и их тренеров об интимных механизмах действия многих стресспротекторных препаратов нередко существенно превосходили знания клиницистов в этой области, то сейчас все изменилось, и нередко, даже желая получить информацию о влиянии того или иного средства на организм спортсмена (особенно на биохимическом уровне), сделать это практически невозможно.

В настоящее время не вызывает сомнения тот факт, что для объективной оценки лекарственного обеспечения напряженной мышечной деятельности прежде всего необходимо четкое соблюдение ряда принципов, которые могут быть сформулированы следующим образом:

1. Любые воздействия, направленные на ускорение процессов постнагрузочного восстановления и повышение физической работоспособности, неэффективны при наличии у спортсменов предпатологических состояний и заболеваний, а также при отсутствии адекватного дозирования тренировочных нагрузок.

2. Ускорение процессов постнагрузочного восстановления должно достигаться в первую очередь созданием оптимальных условий (в том числе и путем коррекции обмена веществ) для их естественного протекания.

3. При назначении спортсменам лекарственных препаратов и пищевых добавок необходимо иметь четкие представления о химическом составе рационов их питания, механизмах действия каждого из этих препаратов (включая влияние на эффективность тренировочного процесса), побочных эффектах и возможных результатах взаимодействия препаратов между собой.

При использовании лекарственных препаратов и пищевых добавок для повышения физической работоспособности спортсменов нужно учитывать следующее:

а) их срочный, отсроченный и кумулятивный эффект;

б) дифференцированное влияние на такие параметры физической работоспособности, как экономичность, мобилизуемость и реализуемость;

в) степень эффективности в зависимости от уровня квалификации, исходного функционального состояния организма, периода тренировочного цикла, энергетического характера текущих тренировочных и предстоящих соревновательных нагрузок;

г) технологию использования (речь идет прежде всего о дозах и времени приема препаратов по отношению к выполняемым физическим нагрузкам).

О.А. Рогожкин, Д.Ю. Кокорева

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Статья посвящена отношению студентов высшего учебного заведения к здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом. Раскрываются основные понятия

«физическая культура», «здоровый образ жизни», «здоровье» и их роль в современных условиях жизни человека. На основе соцопроса выявлена роль и значение физической культуры в жизни студентов.

студент, здоровый образ жизни, здоровье, социологический опрос, физическая культура, физическое совершенствование.

Качественная профессиональная подготовка студентов в вузе невозможна без их активной учебно-трудовой, познавательной деятельности. Экономические и социальные причины, не позволяющие увеличить срок обучения, заставляют интенсифицировать его, что требует от студентов мобилизации воли, психофизических, духовных и физических качеств.

Процессу обучения в вузе присущ ряд противоречий: между расцветом интеллектуальных и физических сил и жестким лимитом времени, экономическими возможностями для удовлетворения возросших потребностей; между стремлением к самостоятельности в отборе знаний и довольно жесткими формами, методами и структурой профессиональной подготовки, отсутствием ресурсов времени для удовлетворения избирательных интересов; между огромным объемом учебной, научной и культурной информации и дефицитом времени на ее переработку и усвоение; между многолетним и постепенным процессом достижения социальной зрелости и желанием как можно скорее проявить себя, самоутвердиться. Решение этих и других противоречий необходимо для социального, культурного и профессионального развития студента.

Обеспечить высокое качество подготовки специалистов в наши дни невозможно без усиления познавательной активности самих студентов, воспитания у студента высокой требовательности к себе, жизненной потребности трудиться, желания и умения работать творчески, пополнять и совершенствовать свои знания. Многие считают, что студент «сгорит» от умственной перегрузки или от эмоциональных переживаний, если не воспитывать его так, чтобы в труде и учебе он находил смысл и счастье жизни.

В последнее время активизировалось внимание к здоровью, здоровому образу жизни студентов, занятиям физической культурой и спортом.

Здоровье – величайшая ценность. “*Valetudo bonum optimum*” (Здоровье – наивысшее благо»), – говорили древние. Хорошее здоровье – основное условие для выполнения человеком его биологических и социальных функций, фундамент самореализации личности. К сожалению, здоровье мало ценится большинством людей, но оно объективно высшая и непреходящая жизненная ценность. Среди категорий человеческого бытия, таких, как смысл и счастье жизни, интересы и идеалы, гармония и красота, творческий труд и отдых, здоровье по праву занимает самое высокое место ¹.

Жизнь человека зависит от его здоровья и определяется его уровнем жизни, который включает в себя разные стороны: производственная, бытовая, семейная, духовная, проведение досуга, получение образования. Хорошее здоровье – это за-

¹ Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студентов : учеб. пособие. М. : КРОКУС, 2012. 7 с.

лог здоровой нации, здорового конкурентноспособного государства в современном мире. Государству нужна здоровая молодежь. Но здоровье не может укрепляться и сохраняться долгие годы без труда и эмоций. Для этого необходимо уметь вести здоровый образ жизни и заботиться о своем здоровье.

Здоровый (праведный) образ жизнедеятельности по Г.С. Туманяну – это неукоснительное соблюдение суточного режима, рекомендаций гигиены, закаливания организма, умеренного и сбалансированного питания, своевременного восстановления работоспособности и увлеченности физическим совершенствованием².

По мнению ученых, реализация основных составляющих: оптимальное построение суточного режима: выполнение рекомендаций натуральной гигиены; реализация закаливающих процедур; организация умеренного сбалансированного питания, разумно совмещающего продукты животного и растительного происхождения; своевременное восстановление работоспособности; самостоятельные занятия физическими упражнениями, а также диагностика, профилактика и лечение основных заболеваний, подстерегающих человека после 40 лет, смогут лишь на одну треть приблизить человека к возможности сохранить свое здоровье. Содержание остальных двух третей определяется уровнями:

– координации движений, выражающейся в количестве усвоенных двигательных навыков, двигательных умений, наименьшая часть которых представлена жизненно необходимыми и наибольшая – служебно-прикладными и техникой популярных видов спорта;

– физического развития, выражающегося атлетическим или близким к нему телосложением и мощностью, гибкостью и выносливостью организма.

Эти составляющие являются частью физического совершенствования.

Физическое совершенствование – (от греч. *physis* – природа) – обусловленный исторически конкретным обществом оптимальный уровень развития физических качеств и способностей человека, направленных на достижение социально значимых целей, одна из важнейших характеристик гармонического развития личности. Понятие «физическое совершенствование» в различные исторические эпохи изменялось, приобретая различное содержание в зависимости от характера социальных отношений и определяемого ими типа общественного идеала, дополняя физическую культуру³.

Физическая культура – часть общей культуры, является основным фактором сохранения здоровья, влияет на деятельность, благосостояние общества, ценностные ориентации поведения. Она является важной частью воспитания студентов.

Студенчество, особенно на начальном этапе обучения, сталкивается с рядом трудностей, связанных с увеличением учебной нагрузки, невысокой двигательной активностью, относительной свободой студенческой жизни, проблемами в социальном и межличностном общении.

В последние годы, как отмечают Т.А. Карась и Т.В. Хромина, к ним прибавилась интенсификация учебных процессов, необходимость совмещения учебы

² Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений. М. : Академия, 2006. 336 с.

³ URL : <http://aesthetics.academic.ru> (дата обращения: 25.11.2015).

с работой, ухудшение питания, распространение табакокурения, употребление алкоголя⁴.

Сегодня лишь звучат призывы быть здоровым, а социальная среда и реальная практика свидетельствуют об ухудшении здоровья молодежи, увеличении веса, обострении сердечно-сосудистых и других хронических и инфекционных заболеваний.

Сегодняшний уровень урбанизации, научно-технического прогресса, комфорта является причиной хронического «двигательного голода», в особенности студентов.

Нынешние студенты – это основной трудовой резерв нашей страны, это будущие родители, и их здоровье и благополучие является залогом здоровья и благополучия всей нации. В связи с этим огромное значение и актуальность приобретает изучение роли физической культуры в жизни студентов. Это стало целью нашего исследования.

В исследовании приняли участие студенты РГУ имени С.А. Есенина экономического факультета. Был проведен социологический опрос 30 респондентов. Студентам необходимо было ответить на ряд вопросов:

1. Что для вас значит физическая культура?
2. Делаете ли вы зарядку по утрам?
3. Занимаетесь ли вы спортом в свободное время?
4. Что вы вкладывает в понятие «вести здоровый образ жизни»?
5. Что, по твоему мнению, университет еще должен сделать для здоровья всех студентов?

По итогам проведенного соцопроса студентов факультета экономики было выявлено:

1. Для студентов факультета экономики физическая культура значит: способ для повышения настроения, снятия эмоционального напряжения, после продолжительных теоретических занятий пообщаться с друзьями, гармоничное развитие личности, способ ведения здорового образа жизни, иметь красивое тело, укрепляет здоровье.

2. При ответе на вопрос – делаете ли вы зарядку по утрам? – было выявлено, что всего лишь 10 % студентов делают по утрам зарядку, но не каждый день. Определены основные причины: лень, недосыпание, нет привычки, не успеваю, нет желания, одному скучно, мне зарядка не нужна и т.д.

Таким образом, непонимание значения утренней зарядки и приводит к тем признакам, которые описывают студенты, так как ее цель – «разбудить», «запустить» обменные процессы в нашем организме.

3. Исходя из полученных в ходе соцопроса данных ответа на третий вопрос, можно сделать вывод, что большинство студентов (74 %) не занимаются

⁴ Карась Т.А., Хромина Т.В. Изучение мотивации к занятиям физической культурой студентов педагогического колледжа // Современные проблемы физической культуры и спорта : материалы IX науч. конф. Хабаровск : ДВГАФК, 2006. С. 69–72; Хромина Т.В., Шумахова И.Д. Изучение мотивации к занятиям физической культурой студентов специальности «менеджер» // Проблемы физической культуры, спорта и здоровья на Дальнем Востоке : сб. науч. тр. / ДВГАФК, ХГПУ. Хабаровск, 2004. С. 161–164.

спортом в свободное время, проводят его за просмотром передач, посещением соцсетей, компьютерными играми и т.д.

Поэтому в этом возрасте происходит разрушение психики молодого, не до конца сформированного организма, или, того хуже, проводят время в веселой компании за распитием спиртных напитков, которые губительны для физического здоровья. Причины такой «незанятости» свободного времени можно объяснить несколькими причинами. Первая причина заключается в том, что начинает свое формирование позиция пассивности, которая была заложена в школьные годы. Эта проблема связана с тем, что в университет попадают студенты с уже заложенной установкой на пассивность и бездеятельность, люди, которые просто пришли в учебное заведение «провести» в нем 4 года. Второй причиной может послужить недостаток информации. Не обладая достаточной информацией о формах проведения свободного времени, которые предоставляет университет и другие студенческие организации, студенты выбирают самое простое решение и не идут никуда.

4. Четвертый вопрос показал следующее. Приведу несколько дословных высказываний студентов о представлении ведения здорового образа жизни: а) не пить алкоголь, не курить и правильно питаться; б) очевидным образом не наносить себе вред; в) не только спорт, но и походы, танцы; г) полноценное использование времени для достижения не только физических, но и моральных результатов и т.д.

В результате становится ясно, что студенты не имеют полноценного представления об основных составляющих здорового образа жизни и указывают на неграмотность в этой области.

5. Для укрепления своего здоровья студенты хотели бы, чтобы вуз организовывал походы, посещение фитнес-центров бесплатно или за минимальную оплату, организовывал спортивные праздники, поощрял бы студентов, которые ведут здоровый образ жизни.

Таким образом, в ходе проведенного социологического опроса можно сделать следующее заключение. Студенты не имеют четкого представления о влиянии, значении, роли физической культуры в жизни человека. Исходя из этого, они не смогут ее применить правильно для ведения здорового образа жизни, физического совершенствования, саморазвития и во благо своего здоровья. Поэтому сейчас так распространена проблема ухудшения здоровья молодого поколения. Ведь здоровье – это основа полноценной жизни человека.

Список использованной литературы

1. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студентов [Текст] : учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М. : КРОКУС, 2012. – 240 с.
2. Туманян, Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование [Текст] : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений. – М. : Академия, 2006. – 336 с.
3. Карась, Т.А. Изучение мотивации к занятиям физической культурой студентов педагогического колледжа [Текст] / Т.А. Карась, Т.В. Хромина // Современные проблемы физической культуры и спорта : материалы IX науч. конф. – Хабаровск : ДВГАФК, 2006. – С. 69–72.

4. Хромина, Т.В. Изучение мотивации к занятиям физической культурой студентов специальности «менеджер» [Текст] / Т.В. Хромина, И.Д. Шумахова // Проблемы физической культуры, спорта и здоровья на Дальнем Востоке : сб. науч. тр. / ДВГАФК, ХГПУ. – Хабаровск, 2004. – С. 161–164.

5. URL : <http://aesthetics.academic.ru> (дата обращения: 25.11.2015)

С.Б. Родионов

ОПТИМИЗАЦИЯ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКИХ ВУЗОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

В статье представлены результаты теоретического и эмпирического исследования эффективности занятий силовыми упражнениями со студентами технических вузов.

физическое воспитание студентов, физическая подготовка, силовые способности, методы и методические приемы воспитания силы.

В соответствии с новыми социально-экономическими потребностями современного общества, а также требованиями ФГОС ВО, предъявляемыми к результатам образования, целью физического воспитания в технических вузах является содействие всестороннему гармоническому развитию личности. Установка на всестороннее развитие студентов в процессе обучения в вузе предполагает овладение основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, оптимальный уровень развития двигательных и в том числе силовых способностей, ценностное отношение к физической культуре и оптимальное функционирование всего организма.

Практика физического воспитания студентов свидетельствует, что общая динамика силовых способностей данного контингента учащихся за последние годы имеет тенденцию к снижению. Это подтверждается результатами продолжительных исследований, проводимых Л.П. Матвеевым. В частности, им было установлено, что студенты вузов сегодняшнего дня значительно уступают своим сверстникам прошлых лет в физической подготовке как в целом, так и в развитии непосредственно силовых способностей.

Результаты современных исследований уровня физической подготовленности студенческой молодежи обуславливают необходимость поиска новых путей организации занятий по физической культуре в рамках образовательного процесса в вузе. Лимит учебного времени у студентов, их перегруженность умственной деятельностью в рамках учебного плана и, как следствие, – низкая двигательная активность оказывают совокупное влияние на снижение уровня проявления силовых способностей у большинства студентов технических вузов. В связи с этим весьма актуальным моментом является поиск новых методов и методических подходов в совершенствовании силовых способностей у студентов технических вузов.

Одним из возможных путей решения данного вопроса является увеличение количества часов по дисциплине «Физическая культура», а также выделение большего времени в рамках учебных и внеучебных занятий на развитие силовых способностей, столь необходимых в профессиональной деятельности будущих инженеров.

Силовые способности играют значительную роль в повседневной жизни человека, а также находят ежедневную реализацию как в профессиональной, так и в бытовой сферах, что обуславливает значительную потребность в систематическом развитии данных способностей у студентов технических вузов. Обладание оптимальным уровнем проявления силовых способностей помогает человеку преодолевать ежедневные психические и физические нагрузки, способствует повышению работоспособности и повышению производительности трудовой деятельности. Поэтому особое внимание в процессе физической подготовки студентов технических вузов должно уделяться такому важному физическому качеству, как сила, наряду с выносливостью и координацией движений.

Для тренировки силовых способностей существует большое количество методов и методических приемов, применяемых в занятиях с юношами. С учетом индивидуальных особенностей студентов, а также конечного желаемого результата занятий подбирается оптимальная методика занятий, учитывающая все эти особенности. Необходимо отметить, что все разнообразные методы развития силовых способностей можно и даже необходимо сочетать при планировании тренировочного процесса, чтобы избежать возникновения эффекта привыкания к определенному типу нагрузок. Чередование различных методов силовой тренировки позволит также укрепить организм и сделать его невосприимчивым и адаптированным к физическим нагрузкам и негативным факторам внешней среды. Данные положения нашли отражение в разработанной нами экспериментальной методике занятий, направленной на повышение силовых способностей студентов технических вузов, т.е. контингента занимающихся, в силу особенностей его профессиональной деятельности, вынужденного вести малоподвижный образ жизни.

Занятия силовой направленности позволят будущим инженерам не только поддерживать организм в отличной форме, но помогут сформировать необходимые ценностные установки на продолжение самостоятельных занятий по окончании вуза в процессе трудовой деятельности.

При организации практического исследования со студентами 1–2 курсов технического профиля обучения нами принималась во внимание целевая установка на повышение уровня физической подготовки в целом и силовых способностей в частности. Для реализации данной цели нами была разработана трехступенчатая программа воспитания силовых способностей юношей 17–19-летнего возраста, учитывающая исходный уровень начальных данных в сфере силовой подготовленности занимающихся, с постепенным повышением уровня сложности тренировочных заданий по мере повышения кондиционных показателей двигательной подготовленности студентов¹.

¹ Павлов И.И. Физкультура и спорт в жизни студентов. М. : Физкультура и спорт, 2011. 140 с.

Каждый уровень сложности тренировочной программы был рассчитан на месяц и строился по принципу втягивающего, базового и ударного мезоциклов. На каждом уровне сложности применялись как базовые многосуставные, так и изолирующие односуставные силовые упражнения. Дозировка упражнений определялась нами таким образом, что на начальном этапе занятий выполнялось большое количество повторений каждого упражнения с малым весом отягощения, при этом изучалась рациональная техника движений и увеличивалась функциональная подготовленность занимающихся. Большого отдыха между подходами не требовалось, так как вес отягощения был ниже среднего.

По мере роста тренированности организма занимающихся вес отягощения увеличивался, одновременно сокращалось при этом количество повторений каждого упражнения. Увеличивалось также количество самих упражнений в одном занятии на каждую целевую группу мышц. В то же время количество самих целевых мышечных групп на отдельном занятии сокращалось и постепенно занимающиеся перешли на сплит-систему разделения нагрузки и тщательной проработки в рамках одного занятия только определенных мышечных групп. На заключительном тренировочном этапе было введено выполнение упражнений по методу «до отказа» и работа с максимальным весом отягощения.

Период отдыха между подходами при этом увеличился до ординарного, чтобы обеспечить полное восстановление работоспособности перед очередным выполнением упражнения².

В методике силовой тренировки на этапе совершенствования силовых способностей, параллельно с традиционным выполнением серий и подходов классическим способом, нами использовались следующие дополнительные варианты и усовершенствованные модификации выполнения упражнений:

1. **«Пирамида»** – выполнение упражнения с постепенным увеличением веса отягощения в каждом подходе с одновременным сокращением количества повторений (восходящая пирамида) или с постепенным снижением веса снарядов (нисходящая пирамида) с увеличением количества повторений в подходе. Например, после разминки занимающийся выполняет приседания с весом 60 кг в 12 повторениях, 70 кг – 90 повторениях, 80 кг – в 8 повторениях, 90 кг – в 6 повторениях, 100 кг – в 4 повторениях.

Как правило, в заключительном подходе вес отягощения снижают до 50 % от максимального и выполняют с ним до 15–20 повторений. Данный подход называют «забивочным» из-за характерного ощущения «забитости» в мышцах, связанного с временными отеками процессами в тканях, а также из-за усталости нервно-мышечных синапсов.

2. **«Читинг»** – преднамеренное искажение техники выполнения силового упражнения с целью выполнения максимального количества повторений с определенным весом отягощения, что увеличивает нагрузку на целевые мышцы и на организм в целом. Применяется данный методический прием только подготовленными занимающимися, у которых искажение техники выполнения упражнения не приведет к потере контроля над работой мышц и не повысит травмоопасность занятий.

² Жичкин А.Е. Атлетическая подготовка в тренажерном зале. М. : Физкультура и спорт, 2014. 73 с.

3. **«Суперсет»** – выполнение двух, трех или более подходов на одну и ту же мышечную группу без паузы для отдыха между ними. Прием одновременно увеличивает интенсивность и объем тренировочной нагрузки.

4. **«Предварительное истощение»** – целевая мышечная группа предварительно нагружается до утомления при использовании изолирующих односуставных упражнений, а затем практически без паузы отдыха (на фоне недовосстановления работавших групп мышц) добавляется еще одно упражнение по методу суперсета с применением базового упражнения.

5. **«Отдых-пауза»** – выполнение упражнения со снарядом, вес которого позволяет выполнить только 2–3 повторения в одном подходе, затем имеет место 30-секундная пауза, во время которой АТФ успевает ресинтезироваться лишь частично. После кратковременного отдыха выполняются еще 2–3 повторения, после которых пауза отдыха увеличивается до 60 секунд. Затем следуют еще два повторения и пауза отдыха до 90 секунд, по окончании которого выполняется заключительный подход, состоящий из одного-двух повторений. Вес штанги в процессе выполнения не изменяется.

6. **«Пиковое сокращение»** – методический прием, предусматривающий дополнительное статическое напряжение сокращенной целевой мышцы в конце каждого концентрического движения. Таким способом выполнения упражнения компенсируют уменьшение нагрузки на рабочую мышцу вследствие изменения мускульно-скелетных рычагов к концу концентрического движения. Например, сознательное сокращение двуглавой мышцы плеча и удержание ее в статическом режиме в конце траектории преодолевающего движения при выполнении подтягиваний в виси при расположении подбородка над перекладиной.

7. **«Форсированные повторения»** – методический прием, при котором, при выполнении максимального количества повторений в одном подходе, занимающийся выполняет еще 1–3 дополнительных повторения при помощи партнера.

Данный прием оказывает значительное воздействие на нервную систему и истощает ее гораздо больше, нежели мускулатуру, поэтому применяется на занятиях с имеющими соответствующий уровень подготовки занимающимися, иначе очень легко получить срыв адаптации и приобрести состояние перетренированности.

8. **«Частичные повторения»**. Выполнив максимально возможное количество повторений в одном подходе, занимающийся продолжает выполнять упражнение с уменьшением амплитуды движения, что позволяет выполнить еще несколько повторений.

9. **«Вставочные подходы»**. Выполнение упражнений на мелкие локальные мышечные группы (мышцы голени, предплечья, брюшного пресса), не требующие использования значительных отягощений, во время отдыха между подходами, направленными на тренировку крупных мышечных групп с применением многосуставных упражнений.

10. **«Дрон-сет»**. Основное предназначение метода заключается в обеспечении максимального стресса и достижении микроповреждений в целевой мышце, что затем в период отдыха активизирует процессы восстановления мышечных тканей, обеспечивая их рост и тренированность. Процесс выполнения упражнения с при-

менением данного метода организуется следующим образом: по окончании выполнения заключительного «отказного» повторения помощники, находящиеся рядом, убирают со штанги по одному диску с каждой стороны. Снова выполняется предельное количество повторений и затем снова убирается по диску. При использовании гантелей заранее располагаются пары гантелей в порядке убывания их веса. В серии используется от 2 до 5 пар гантелей³.

Необходимо учитывать, что применение большинства из описанных приемов связано со значительным увеличением тренировочной нагрузки и допустимо лишь подготовленными занимающимися в ограниченном объеме (в рамках двухнедельного ударного мезоцикла).

Перед началом проведения педагогического эксперимента в ходе предварительного тестирования было установлено, что экспериментальная и контрольная группы имеют относительное равенство начальных данных по всем трем контрольным показателям. Затем был реализован формирующий эксперимент, основной идеей которого было проведение тренировочных занятий на начальном этапе с малыми нагрузками на все группы мышц. Затем по мере укрепления мышц и связок осуществлялся плавный переход к методике занятий по системе «сплит», и на этапе совершенствования нагрузки достигли своего максимума и количество повторных максимумов сократилось до 1–6 в одном подходе. Контрольная группа занималась по стандартной утвержденной программе физической подготовки студентов технических вузов.

При проведении итогового тестирования было установлено, что повышение уровня силовых способностей имело место быть в обеих группах, но в экспериментальной группе, в отличие от контрольной, эти изменения носили достоверный характер при $P < 0,05$. Результаты расчетов математической достоверности результатов эксперимента позволяют сделать вывод об эффективности разработанной нами методики воспитания силовых способностей студентов 1–2 курсов технического вуза.

Таким образом, в процессе анализа литературных источников и результатов, полученных в ходе проведения педагогического эксперимента, нами были сделаны следующие выводы:

1. В процессе изучения понятия силовых способностей в научно-методической литературе нами было установлено, что сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий⁴.

Силовые способности рассматриваются как комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила». При этом выделяют как собственно силовые способности, так и сочетание силы с другими физическими качествами (силовая выносливость, скоростно-силовые способности и т.д.).

2. Основными средствами воспитания силовых способностей занимающихся являются: упражнения с весом внешних предметов; упражнения, отягощенные ве-

³ Апанасенко А.В. Методы тренировки силовых способностей. М. : Физкультура и спорт, 2012. 156 с.

⁴ Там же.

сом собственного тела; упражнения с использованием тренажерных устройств; статические упражнения в изометрическом режиме.

Основным методом воспитания силовых способностей является метод максимальных усилий, предусматривающий выполнение заданий, связанных с необходимостью преодоления максимального сопротивления предельного веса.

Этот метод обеспечивает развитие способности к концентрации нервно-мышечных усилий, дает больший прирост силы, чем метод непредельных усилий.

3. На основе анализа литературных источников нами была разработана и апробирована экспериментальная программа по увеличению эффективности воспитания силовых способностей у студентов технических вузов. Основным принципом построения данной программы явилось постепенное увеличение рабочего веса с одновременным сокращением количества выполняемых повторений в рамках одной серии, но в то же время с увеличением количества выполняемых серий.

4. В процессе анализа результатов эксперимента было установлено, что уровень силовых способностей студентов, занимающихся в экспериментальной и контрольной группах, значительно повысился по окончании эксперимента. Однако расчет достоверности различий с использованием t-критерия Стьюдента показал, что изменение уровня результатов в экспериментальной группе носит достоверный характер, а в контрольной группе, несмотря на положительную динамику, носит недостоверный характер. Это позволяет делать вывод о том, что разработанная и апробированная нами на практике экспериментальная методика позволяет достичь более значительного прироста показателей силовых способностей студентов.

Список использованной литературы

1. Апанасенко, А.В. Методы тренировки силовых способностей [Текст]. – М. : Физкультура и спорт, 2012. – 156 с.
2. Жичкин, А.Е. Атлетическая подготовка в тренажерном зале [Текст]. – М. : Физкультура и спорт, 2014. – 73 с.
3. Круцевич, А.Е. Силовые способности [Текст]. – М. : Олимпийская литература, 2010. – 424 с.
4. Павлов, И.И. Физкультура и спорт в жизни студентов [Текст]. – М. : Физкультура и спорт, 2011. – 140 с.

**М.Ф. Сауткин, В.Д. Прошляков, Г.В. Котова, Г.В. Сулова,
С.К. Прибылова**

УХУДШЕНИЕ СЛУХОВОЙ ПРОВОДИМОСТИ У СТУДЕНТОК ЗА ПОСЛЕДНИЕ 10 ЛЕТ

В статье представлены результаты исследования времени зрительно-моторной и аудиомоторной реакции у студенток 1го курса 17–18 лет РязГМУ. Средние показатели ВПЗМР

и ВАМР у 10 % обследованных равны (совпадают), у 10 % испытуемых быстрее происходит реакция на свет, а в 80 % случаев реакция на звук выше, чем на световой раздражитель.

зрительно-моторная и аудиомоторная реакции, рецептор, зрительный и слуховой анализаторы, хронорефлексометрия, зрительная проводимость, слуховая проводимость.

Время зрительно-моторной и аудиомоторной реакции организма определяется, как правило, независимо друг от друга, без учета средней величины среднеквадратичного отклонения. Поэтому в своей работе мы проводили одновременное определение времени зрительно-моторной и аудиомоторной реакции, расчет полусуммы этих реакций и их оценка по 5-категорийной шкале с учетом средних величин и среднеквадратичных отклонений (сигм) указанных реакций.

В сентябре 2005 года на кафедре физвоспитания и здоровья РязГМУ было обследовано 150 студенток 1 курса 17–18 лет, была составлена заявка на изобретение, а в 2009 году получен патент № 2346648 (автор М.Ф. Сауткин).

У всех 150 студенток при помощи хронорефлексометра определялось время простой зрительно-моторной реакции в мс (ВПЗМР), и также этим прибором исследовалось время аудиомоторной реакции в мс (ВАМР) путем легких ударов контактной кнопкой о твердый предмет (стол). При этом испытуемая стояла спиной к прибору, что исключало возможность зрительной реакции.

Каждый показатель определялся по 5-кратному измерению, причем лучший и худшие результаты зачеркивались, а из 3-х оставшихся рассчитывалась средняя величина, ее сигма и m (ошибка средней). Кроме того, рассчитывался еще один предлагаемый автором показатель, представляющий собой сумму ВПЗМР + ВАМР, деленную на 2. Данный показатель дает возможность оценивать реакцию сразу двух анализаторов – зрительного и слухового – у каждого из обследуемых.

Статистическая обработка полученных данных позволила установить, что ВПЗМР у 150 обследованных студенток 17–18 лет в среднем $178,34 \pm 2,47$ мс ($\sigma = 26,6$ мс), а ВАМР – $147,5 \pm 2,88$ мс ($\sigma = 23,9$ мс), т.е. реакция организма на звук на 30,84 мс происходит быстрее ($t = 9,35$; $p < 0,001$). По нашему мнению, указанные различия в скорости реакции организма на свет и звук обусловлены неодинаковой длиной проводящих нервных первичных путей на участках от воспринимающих рецепторов зрительного и слухового анализаторов соответствующих двигательных рецепторов коры головного мозга: у зрительного анализатора этот путь длиннее, чем у слухового. Кроме того, имеет значение и тот факт, что при попадании света на сетчатку глаза в ней происходят биохимические реакции, направленные на преобразование световых потоков в нервные импульсы, а это также отражается на продолжительности скрытого периода реакции на световой раздражитель.

В наших случаях $\frac{\text{ВПЗМР} + \text{ВАМР}}{2}$, мс, определялась не как простая сумма реакций слухового и зрительного анализаторов, а точной статистической обработкой их индивидуальных значений нахождением средней величины ($M = 163,2$ мс), ошибки средней величины ($m = 1,94$ м) и среднеквадратичного отклонения ($\sigma = 21,3$ мс).

Статистические данные, представленные в таблице, позволяют оценивать получаемые результаты у отдельных испытуемых с учетом величины среднеквадратичных отклонений в состоянии относительного покоя. Они могут быть использованы для спортивного и профессионального отбора.

Таблица

Данные для оценки отдельных показателей хронорефлексометрии студенток 17–18 лет (мс)

Показатель хронорефлексометрии	Низкий уровень $M + 2,1\sigma$ и более	Ниже среднего $M + 1,1 - 2,0\sigma$	Средний уровень $M \pm 1,0\sigma$	Выше среднего $M - 1,1 - 2,0\sigma$	Высокий уровень $M - 2,1\sigma$ и более
ВПЗМР, мс	Более 231	231–206	205–152 $M = 178,3$ мс ($\sigma = 26,6$ мс)	151–125	Менее 125
ВАМР, мс	Более 195	195 – 172	171–124 $M = 147,5$ мс ($\sigma = 23,9$ мс)	123–100	Менее 100
$\frac{ВПЗМР + ВАМР}{2}$, мс	Более 206	206–185	184–142 $M = 163,2$ мс ($\sigma = 21,3$ мс)	141–120	Менее 120

Средние показатели ВПЗМР и ВАМР у 10 % обследованных равны (совпадают), у 10 % испытуемых быстрее происходит реакция на свет, а в 80 % случаев реакция на звук выше, чем на световой раздражитель.

В целом же полученные на достаточно большом материале (150 человек) данные могут быть приняты как стандарты хронорефлексометрии для лиц женского пола 17–18 лет.

В октябре 2015 года нами были обследованы 135 студенток 1–3 курсов РязГМУ, у которых исследовались те же показатели хронорефлексометрии, что и в патенте.

За последние 10 лет зрительная проводимость ВПМЗР мс практически у студенток не изменилась по сравнению с 2005 годом и равнялась в 2015 году $174,2 \pm 2,43$ мс.

А что касается времени слуховой проводимости (ВАМР мс), то она, к сожалению, резко ухудшилась и стала равна

$$M = 173,8 \pm 2,65 \text{ мс.}$$

За последние 10 лет ВАМР мс стала хуже на 26,3 мс:

$$t = \frac{173,8 - 147,5}{\sqrt{2,65^2 + 2,88^2}} = \frac{26,3}{3,91} = 6,73,$$

$P < 0,0001$. $\frac{Z_{впмзр} + \text{вамп}}{2}$ – за указанный срок также резко снизилась

$$M = 169,5 \pm 20 \frac{+19}{135} = 172,31 \text{ мс,}$$

а t стало равной:

$$t = \frac{172,31 - 163,2}{\sqrt{2,22^2 + 1,94^2}} = \frac{9,11}{2,25} = 3,09, P < 0,001.$$

По нашему мнению, причинами резкого ухудшения слуховой проводимости стало чрезмерное использование плееров и средств сотовой связи у студентов.

Список использованной литературы

1. Патент РФ на изобретение № 2346648 РФ, МПК9А61В,5/00. Способ оценки реакции слухового и зрительного анализаторов у лиц женского пола 17–18 лет [Текст] / М.Ф. Сауткин ; ГОУ ВПО РязГМУ № 2007135463 ; заявление 24.09.2007 г. ; опубл. 20.02.2009 г. Бюл. 5.

М.Ф. Сауткин, В.Д. Прошляков, Г.В. Пономарева, Н.И. Трушина

ОДНОВРЕМЕННОЕ ОПРЕДЕЛЕНИЕ МАКСИМАЛЬНОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ КИСЛОРОДА И ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ОРГАНИЗМА

Представлены методики и результаты исследования показателей потребления кислорода и общей выносливости человека. Уровень максимального поглощения кислорода (МПК) у студентов медицинского университета, занимающихся физической культурой и спортом, в среднем составил: МПК = 2,469 ± 0,01462, л/мин. Индекс выносливости равнялся 28,45 ± 0,0976 усл. ед.

максимальное потребление кислорода, общая выносливость, физическая культура, интенсивность нагрузки.

Известны прямые и непрямые способы определения максимального потребления кислорода у занимающихся физической культурой. Прямые методы диагностики уровня потребления кислорода очень опасны. Для этого требуется как минимум два обследующих человека и специальная аппаратура.

В связи с этим при массовом определении МПК предпочтение следует отдавать косвенным методам, к ним, в частности, относится формула для определения МПК, в которой присутствует физическая работоспособность¹.

Известен косвенный способ определения МПК по результатам однонагрузочного тестирования продолжительностью 5–6 минут с учетом выполняемой работы в 1 минуту, частоты сердечных сокращений (ЧСС) в конце нагрузки и возраста испытуемого².

Однако ни первый, ни второй способы не позволяют сделать достаточно надежное заключение об уровне общей выносливости ввиду малой продолжительности физической нагрузки.

В своей работе мы объединили методики определения обоих показателей, т.е. потребление кислорода и общей выносливости человека.

¹ Карпман В.Л. Спортивная медицина. М. : ФиС, 1980. 350 с.

² Чоговадзе А.В., Бутченко Л.А. Спортивная медицина. / М. : Медицина, 1984. 389 с.

Поставленная цель достигается тем, что испытуемые в течение 12 минут выполняют мышечную нагрузку в виде степ-теста, по окончании которого на первой минуте отдыха за первые 10 секунд подсчитывается ЧСС, которая затем пересчитывается в 1 минуту и вносится в формулу фон Добельна с соавторами для последующего расчета уровня МПК с учетом выполненной за минуту работы и возраста обследуемого:

$$\text{МПК} = 1,29 \times \sqrt{\frac{N}{fh-60}} \times e^{-0,000884 \times T}, \text{ л/мин, где:}$$

fh – частота пульса в одну минуту сразу же после окончания нагрузки;

$e^{-0,000884 \times T}$ – основание натурального логарифма;

T – возраст испытуемого (лет). Это основание, умноженное на T , можно заменить на следующее: 15 лет – 0,875, 16 лет – 0,867, 17 лет – 0,860, 18 лет – 0,853, 19 лет – 0,846, 20 лет – 0,839, 21 год – 0,831;

N – нагрузка за 1 минуту работы (кгм/мин).

$$N = P \times h \times n \times 1,2,$$

где P – масса тела (кг), h – высота ступеньки (м), n – частота подъемов в одну минуту, 1,2 – поправочный коэффициент на работу при спуске со ступеньки³.

На второй же, третьей и четвертой минутах отдыха в течение первых 30 секунд также подсчитывается частота пульса, удвоенная сумма которой вносится в формулу, характеризующую общую выносливость человека:

$$\text{ИВ} = \frac{W, \text{ кгм/кг} \times 100}{(f_2 + f_3 + f_4) \times 2}, \text{ услов. ед., где:}$$

ИВ – индекс выносливости;

W – работа, выполненная испытуемым за 12 минут в расчете на кг массы тела при заданных параметрах степ-теста, т.е. высоты ступеньки и частоты подъемов в 1 минуту;

f_2, f_3 и f_4 – частота пульса за первые 30 секунд на второй, третьей и четвертой минутах отдыха.

Предложенный способ осуществляется следующим образом. Для определения уровня максимального потребления организмом кислорода и одновременного с этим уровня общей выносливости испытуемые выполняют 12-минутный степ-тест, причем интенсивность нагрузки может меняться в зависимости от пола, возраста и степени тренированности человека путем изменения высоты ступеньки и частоты подъемов на нее.

Экспериментальное обоснование способа, проведенного в 2007 году на 105 практически здоровых студентках – женщинах 17–18 лет. Высота ступеньки равнялась 0,3 метра, частота подъемов – 20 раз в 1 минуту, продолжи-

³ Сауткин М.Ф., Богданов С.С., Ратников А.Н. Экспериментальное обоснование величины коэффициента уступающей работы в степ-эргометрии // Физическое воспитание, двигательная активность и работоспособность учащейся молодежи. Рязань, 1979. С. 67–68.

тельность нагрузки – 12 минут, поправочный коэффициент на уступающую работу (спуск со ступеньки) принимался равным $1,2^4$.

Уровень максимального поглощения кислорода у обследованных нами в 2007 году студенток в среднем составил: МПК = $2,469 \pm 0,01462$ л/мин ($\delta = 0,1502$, $m = 0,0146$ л/мин). На 1 кг массы тела МПК равнялось $43,04 \pm 0,03$ мл/мин·кг, $\delta = 0,307$. Индекс выносливости равнялся $28,45 \pm 0,0976$ усл. ед. ($\delta = 4,166$, $m = 0,0976$ усл. ед.).

Восемь лет спустя, в октябре 2015 года, у 105 студенток РязГМУ 17–20 лет снова определялись те же показатели, что и в 2007 году. Удивительно, что, несмотря на восьмилетнюю разницу в однотипных исследованиях практических различий в средних величинах, МПК и ИВ не было. МПК в среднем составило:

$$M = 2,39 \pm 0,03, \text{ л/мин,}$$

а на кг массы тела МПК равнялось $43,0 \pm 0,67$ мл/мин/кг, $\delta = 6,86$ мл/мин/кг.

Индекс выносливости стал равным $28,52 \pm 0,436$, усл.е., $\delta = 4,47$ усл.ед. Однако отсутствие динамики этих важных показателей физического состояния студенток за указанный период не говорит об ее отсутствии. Дифференциация данных показателей в 2015 году усилилась, особенно МПК, «выручает» только масса тела обследованных нами студенток.

Полученные данные убеждают в надежности выбора способа диагностики максимального потребления организмом кислорода и его общей выносливости.

Список использованной литературы

1. Карпман, В.Л. Спортивная медицина. [Текст]. М. : ФиС, 1980. – 350 с.
2. Патент 2339297 РФ, МПК 8 А61В 5/00, А61Н 1/00, А61В 5/024. Способ одновременного определения уровня максимального потребления кислорода и общей выносливости организма [Текст] / М.Ф. Сауткин ; ГОУ ВПО РязГМУ. – № 2007124057 / 14 ; заявление 26.06.2007 ; опубл. 27.11.2008 – Бюл. 33.
3. Сауткин, М.Ф. Экспериментальное обоснование величины коэффициента уступающей работы в степ-эргометрии [Текст] / М.Ф. Сауткин, С.С. Богданов, А.Н. Ратников // Физическое воспитание, двигательная активность и работоспособность учащейся молодежи. – Рязань, 1979. – С. 67–68.
4. Чоговадзе, А.В. Спортивная медицина [Текст] / А.В. Чоговадзе, Л.А. Бутченко. М. : Медицина, 1984. – 389 с.

М.Ф. Сауткин, Е.И. Фалеева, А.Ю. Кирилина

ОЦЕНКА УСТОЙЧИВОСТИ ОРГАНИЗМА К ГИПОКСИИ И ГИПЕРКАПНИИ ПО ДАННЫМ ПАТЕНТА

В статье представлены данные исследования время произвольной задержки дыхания на вдохе (ПЗД) и жизненную емкость легких (ЖЕЛ) студенток 1 курса РязГМУ.

⁴ Сауткин М.Ф. Экспериментальное обоснование величины коэффициента уступающей работы в степ-эргометрии. С. 67–68.

Всякую функциональную пробу можно дискредитировать, если она плохо описана или ее проводят как попало. Такая судьба у многих проб. Ее коснулась и методика проведения пробы Штанге, точнее, почти полное ее отсутствие.

В данной статье мы использовали данные патента на изобретение №2359610 (Р.М. Воронин, М.Ф. Сауткин), в описании которого приводятся способ оценки устойчивости организма к гипоксии и гиперкапнии по времени произвольной задержки дыхания на вдохе и жизненной емкости легких.

Изобретение относится к спортивной медицине, физиологии. Измеряют время произвольной задержки дыхания на вдохе (ПЗД) и жизненную емкость легких (ЖЕЛ). Составлено уравнение регрессии, согласно которому вычисляется ожидаемое время ПЗД. Проводят сравнение реального времени задержки дыхания и числа, полученного расчетным путем, с учетом ЖЕЛ. Используя последние величины, вычисляют коэффициент волевого усилия K . По величине K определяют нормальную, высокую или сниженную устойчивость к гипоксии и гиперкапнии.

Нами было обследовано 125 студенток 1 курса РязГМУ, у которых определялись все вышеуказанные показатели.

Результаты проведенного исследования показали следующее.

Фактическая (должная) жизненная емкость легких у обследованных студенток показала ее резкое снижение (на 762 см^3) по сравнению с данными 1997–1998 годов. Данные значения оказались отрицательными: $t = 16,3$; $P < 0,0001$. Чем они вызваны, мы точно не знаем. Можно только предполагать, что они обусловлены гипокинезией, связанной с широким увлечением компьютерами, мобильными телефонами и другими средствами информационных технологий. Средняя величина фактической задержки дыхания на вдохе равна $58,13 \pm 1,3 \text{ с}$, что соответствует данным литературы.

Обращают на себя внимание низкие величины расчетного времени задержки дыхания на вдохе $36,48 \pm 0,72 \text{ с}$, что на $59,3 \%$ меньше фактической задержки.

Коэффициент волевого усилия при задержке дыхания на вдохе оказался равным $1,63 \pm 0,04$, что, на первый взгляд, кажется очень малым, однако, учитывая очень низкие величины ЖЕЛ и практическое отсутствие волевого компонента у первокурсниц, мы приходим к выводу о том, что устойчивость к гипоксии и гиперкапнии при проведении пробы Штанге, полученный коэффициент волевого усилия у лиц женского пола может отличаться от коэффициента для мужчин 18–24 лет, у которых он равен $0,526$. Для этого нужно провести корреляцию между ЖЕЛ и фактическими величинами задержки дыхания у студенток. Может оказаться, что формула для определения расчетного времени задержки дыхания на глубоком вдохе у девушек будет существенно отличаться от мужской. С этой целью надо провести у студенток специальные исследования.

Список использованной литературы

1. Патент № 2359610 РФ, МПК 9 А61В, 5/08. Способ оценки устойчивости организма к гипоксии и гиперкапнии [Текст] / Р.М. Воронин, М.Ф. Сауткин ; ГОУ ВПО РязГМУ. – № 2007136140 ; заявление 28.09.2007; опублик. 27.06.2009. Бюл. 18.

2. Пономарева, Г.В. Самоконтроль студентов при занятиях физической культурой в РязГМУ в концепции модернизации российского образования [Текст] / Г.В. Пономарева, В.Д. Девяткин.

3. Девяткин, В.Д. Дополнительные методы развития выносливости у студентов [Текст] / В.Д. Девяткин, Г.В. Пономарева, Г.В. Котова.

4. Методические указания «Общеразвивающие упражнения» [Текст].

Т.А. Сидоренко, Н.А. Гудкова

НЕКОТОРЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕДУР ПРИ ТРАВМАХ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОГО УРОВНЯ КВАЛИФИКАЦИИ

В статье представлены патологии, наиболее часто встречающиеся у спортсменов высокого уровня квалификации, и уточнены возможности восстановительных процедур при травмах опорно-двигательного аппарата.

тренировочный процесс, спортсмен, восстановительные процедуры, травма, опорно-двигательный аппарат.

Современные условия тренировочного процесса практически во всех видах спорта связаны с предельным напряжением опорно-двигательного аппарата. Это связано в первую очередь с высокой интенсивностью тренировочных нагрузок и усложнением технических компонентов выполняемых движений. Достаточно часто спортсмены вынуждены выходить на тренировку с микротравмами, которые под действием тренировочных нагрузок еще более усугубляются. В результате спортсмен вынужден пропускать большое количество тренировок из-за своего состояния. Пропуск тренировок напрямую связан с возможностью достижения запланированного спортивного результата и успешностью выступления на соревнованиях. Частично эту проблему позволяет решить своевременное использование восстановительных процедур.

Целью нашей работы является уточнить возможности восстановительных процедур при травмах опорно-двигательного аппарата (ОДА) спортсменов высокого уровня квалификации.

Учитывая постоянное ужесточение в отношении фармакологических препаратов, применяемых в спорте, наиболее привлекательными выступают физиотерапевтические средства и методы. В отношении ОДА хорошо зарекомендовали себя такие варианты физиотерапевтических воздействий, как электростимуляция, электрофорез, магнитостимуляция, ультразвуковая терапия, лазеростимуляция, лазерофорез низкоинтенсивное магнитолазерное излучение и различные их комбинации. При этом следует отметить, что практически 70 % всех восстановительных процедур используется хаотично, без понимания механизмов воздействия этих средств. В этом плане наиболее изученным и апробированным методом является низкоинтенсивная магнитолазерная стимуляция.

Следует отметить, что воздействие низкоинтенсивным магнитолазерным излучением (НИМЛИ) обладает следующими действиями на организм человека: выраженным обезболивающим, противовоспалительным, противоотечным, регенерирующим и другими эффектами. Важной особенностью данного излучения является стимуляция образования капиллярной сети, увеличение митохондриальной массы, увеличение содержания кислорода в прорабатываемых клетках и ряд других. Кроме этого, следует отметить также минимальное количество противопоказаний к использованию метода, отсутствие в современной литературе информации об осложнениях, вызванных низкоинтенсивным магнитолазерным излучением, а также неинвазивность, безболезненность процедуры.

В качестве испытуемых выступали спортсмены, члены сборных команд России по лыжным гонкам, биатлону, шорт-треку, современному пятиборью. Воздействие осуществлялось низкоинтенсивным магнитолазерным излучением, в качестве источника этого излучения в нашей работе использовался аппарат лазерной терапии «Мустанг 2000», «Матрикс», были выбраны лазерные головки с одним и несколькими (матричный излучатель) генераторами лазерного излучения, имеющими возможность присоединения магнитной насадки (длина волны лазерного излучения 0,89 мкм, мощность излучения до 50 Вт, частота 80 Гц, магнитная насадка 25–50 мТл). В острый период перед проведением процедур накладывалась на травмированную зону противовоспалительная или обезболивающая мази.

В таблице 1 представлены патологии, наиболее часто встречающиеся у спортсменов и количество тренировок, пропущенных или выполненных в неполном объеме за один учебно-тренировочный сбор. Больше всего спортсмены пропускают тренировки из-за артрозов, растяжений и воспаления надкостницы голени. Минимально пропускают тренировки при гематомах.

Таблица 1

Перечень патологий и количество пропущенных тренировок без проведения восстановительных процедур

<i>№ п/п</i>	<i>Виды патологий</i>	<i>Количество пропущенных тренировок за 1 УТС</i>
1.	Тендовагинит	7
2.	Эпиконделит	6
3.	Артроз	10
4.	Миозит	6
5.	Растяжение связочного аппарата	10
6.	Гематомы	4
7.	Воспаление надкостницы голени	10

В следующей таблице 2 представлены периоды, через которые спортсмен способен в полном объеме выполнять тренировочную нагрузку при наличии травм и патологий опорно-двигательного аппарата.

Перечень патологий и периодов улучшения
в результате воздействия восстановительных мероприятий

<i>№ n/n</i>	<i>Виды патологий</i>	<i>Периоды улучшения</i>
1.	Тендовагинит	4–5 дней
2.	Эпиконделит	4–5 дней
3.	Артроз	3–6 дней
4.	Миозит	3–5 дней
5.	Растяжение связочного аппарата	2–3 дней
6.	Гематомы	3–4 дней
7.	Воспаление надкостницы голени	4–5 дней
8.	Артрит	4–5 дней

Тендовагиниты и эпиконделиты наблюдаются практически у каждого третьего спортсмена, специализирующегося в биатлоне или современном пятиборье. Важным моментом являются степени и продолжительность патологии, чем меньше времени болеет спортсмен, тем эффективность стимуляции выше. Иногда первые отклики на воздействие наблюдаются через 2–3 сеанса. Практически у каждого спортсмена встречаются миозиты, растяжения связок и мышц. Чаще всего эти заболевания и травмы наблюдались в подготовительном этапе, что непосредственно сказывается на возможности выполнения тренировок, учитывая, что в этот период очень серьезная нагрузка накладывается именно на связочный аппарат коленных и голеностопных суставов. Следующей патологией, с которой достаточно часто встречаются спортсмены, являются различной степени ушибы и, как следствие, гематомы различного размера и глубины расположения. Обезболивающий эффект наблюдается уже после одной процедуры, после двух процедур гематома значительно уменьшается в размере. Таким образом, наблюдается сокращение сроков восстановления после ушиба и возможность выполнения тренировок в полном объеме.

При подготовке лыжников-гонщиков особое внимание уделяется подготовительному периоду, при этом основная нагрузка ложится на лыжероллеры и силовую подготовку. Именно такая сочетаемость тренировок наиболее опасна для опорно-двигательного аппарата. Примерно у 34 % спортсменов наблюдались артриты плечевых суставов, снижение интенсивности болевых ощущений наблюдается через один-два сеанса, полностью болевые ощущения проходили через два-четыре сеанса. Следующая патология, представленная в таблице, – артриты коленных суставов, – встречается у 45–53 % лыжников, улучшение наблюдается через три-пять процедур, снижение болевых ощущений отмечается через два-три сеанса. Для закрепления эффекта желательно проводить три-четыре сеанса. Следующая патология, наблюдаемая у 24–35 % спортсменов, – это артрозы коленных суставов. Улучшения, отмечали спортсмены, наступали на второй-пятый сеанс, что также зависит от стажа и степени заболевания. Следует отметить, что редко, но встречаются у спортсменов серьезные патологии коленных суставов, требующие именно срочного оперативного вме-

шатательства. При этом следует учитывать, что восстановительный период часто протекает крайне сложно, сопровождается наличием осложнений. Чаще всего такие патологии имеют спортсмены, на которых возлагаются серьезные надежды сборных команд. После завершения реабилитационного периода продолжительное время наблюдаются болезненные ощущения, дискомфорт в коленных суставах, вызванные увеличением физической нагрузки.

Следующие достаточно часто встречающиеся патологии, которые наблюдаются у спортсменов практически в любом микроцикле годичного цикла подготовки – растяжения связочного аппарата, чаще всего коленных и голеностопных суставов. Такие состояния вызывают серьезные коррекции тренировок и соответственно снижение объема тренировок. Это имеет очень серьезные последствия для достижения спортивных результатов. При проведении магнитолазерной стимуляции через один-два сеанса отмечается улучшение при растяжении голеностопного сустава, а при растяжении коленного сустава – через три-четыре сеанса. Возможно, разное количество процедур обусловлено строением суставов.

В результате проведения восстановительных мероприятий (физиотерапевтических средств и методов), в частности низкоинтенсивной магнитолазерной стимуляции, сокращаются периоды восстановления после патологий и травм опорно-двигательного аппарата. Также следует отметить, что снижение болевых ощущений позволяет уменьшить срок реабилитации, восстановить возможности спортсмена в полном объеме выполнять тренировочные нагрузки. Снижение количества пропущенных тренировок позволяет подойти спортсменам к ответственным стартам в оптимальной спортивной форме и показать запланированные спортивные результаты.

Н.В. Срослова

ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ ДЕЙСТВИЕ ПЛОДОВ И ИХ ЗНАЧЕНИЕ В ФАКТИЧЕСКОМ ПИТАНИИ

Даны общие представления о значении фруктов и ягод в питании населения. Показана роль плодов в лечебном питании и пищевая ценность соков фруктов и ягод. Обоснован метод лечения виноградом.

фрукты, ягоды, витамины, минеральные элементы, свежесвыжатый сок, лечение виноградом – амелотерапия.

Между разными фруктами и ягодами нет существенных различий по количеству содержащихся в них основных пищевых веществ. Большая часть фруктов и ягод бедны белками, содержат ничтожное количество жиров, мало углеводов, но они очень разнообразны: сахароза, фруктоза, глюкоза, клетчатка, пектин и другие компоненты пищевых волокон. Зрелые плоды богаче пектином, чем незрелые. Наиболее богаты усвояемыми углеводами финики (69 %), сухофрукты (55–65 %), бананы (21 %), виноград (15 %).

Фрукты и ягоды имеют низкую энергетическую ценность – 100 г съедобной части дают в среднем 30–50 ккал. Они содержат много воды – 75–95 %, минеральный состав которой обеспечивает диуретическое действие. Органические кислоты благоприятно влияют на кишечную микрофлору, а эфирные масла в небольших количествах возбуждают аппетит и повышают секрецию пищеварительных соков.

В отличие от других фруктов, высоким содержанием жиров (15–16 %) и высокой энергетической ценностью (160 ккал на 100 г съедобной части) отличается авокадо.

Не следует противопоставлять отдельные фрукты и ягоды, так как по своему химическому составу они отличаются незначительно и имеют лишь некоторые особенности.

Существует заблуждение, что овощи, фрукты и ягоды являются основным источником всех витаминов. Витаминов группы В в большинстве овощей, фруктов и ягод мало, а витамины А, Д и В₁₂ вообще отсутствуют.

Аскорбиновая кислота (витамин С) разрушается при нагревании, воздействии кислорода, солнечного света, длительном хранении. При неправильной кулинарной обработке витамин С может полностью разрушиться. Потери витамина С возрастают при хранении в тепле и на свету, а также в воде после очистки. Он сохраняется лучше только в цитрусовых и шиповнике.

Всасывание каротина зависит от способа кулинарной обработки. Измельчение, варка и приготовление пюре с добавлением жиров способствуют его всасыванию.

Зато плоды являются важными источниками многих микроэлементов. Основными источниками калия являются сухофрукты, черешня, виноград, абрикосы, персики, смородина. Черная смородина, вишня, изюм могут служить источником магния.

Многие плоды содержат большое (черника, яблоки) и умеренное (черешня, клубника, малина, слива, черная смородина) количество железа, но это негемовое железо с низкой биодоступностью. Фактическое всасывание железа из овощей и фруктов составляет всего лишь 3–4 %. Максимальное всасывание – 5–10 %, так как на его всасывание влияют другие компоненты пищевого рациона. Наиболее высока биодоступность гемового железа в составе гемоглобина и миоглобина. Установлено, что из телятины усваивается до 22 % железа.

Фрукты, ягоды и овощи бедны цинком. Из растительной пищи цинк плохо всасывается и при одностороннем питании растительной пищей приводит к нарушению роста и другим нарушениям у детей.

Таким образом, какими-либо уникальными оздоравливающими свойствами отдельные фрукты и ягоды не обладают. Отличия по химическому составу не столь велики у отдельных плодов, чтобы это сказывалось в повседневном питании. Поэтому следует придерживаться общепринятых рекомендации – в сутки необходимо употреблять около 400 г овощей и 100 г фруктов. Желательно, чтобы в питании ежедневно присутствовало не менее трех видов фруктов и ягод.

В повседневном питании часто используется сок из фруктов и ягод.

Наиболее полезен натуральный свежесжатый сок. Следует учесть, что под действием кислорода и собственных ферментов многие витамины, в част-

ности витамин С и биофлавоноиды, частично разрушаются, поэтому свежесжатый сок следует пить сразу.

Соки промышленного производства отмечают более низкая питательная ценность. В процессе производства осветленных соков они теряют мякоть (пектин и клетчатку), около половины витамина С, ароматические и другие полезные вещества. Кроме того, при производстве в соки добавляют сахар, лимонную кислоту и ароматизаторы, которые изменяют кислотность, сладость, содержание дубильных веществ и т.д.

Таким образом, соки не являются витаминными напитками, как многие считают. Малое содержание в соках витаминов объясняется низким их содержанием в исходном сырье и потерями при промышленном производстве, которые могут достигать 90 %. Особенно велики потери при производстве осветленных соков. Исключение могут составлять витамин С и каротин.

Тем не менее, соки полезны, но их значимость не следует переоценивать. Их пищевая ценность, безусловно, выше любых безалкогольных напитков. Они имеют вкусовое, жаждоутоляющее значение и используются в лечебном питании практически при всех заболеваниях.

Здоровому человеку рекомендуется 100–200 мл соков в день. Соки можно разбавлять водой или 5 %-м раствором сахара, рекомендуется изготавливать смеси соков, что усиливает их действие. Соки иногда применяют в качестве разгрузочных дней, но не более чем в течение 1–3 дней.

Исключение составляет виноград. Это единственный плод, которому посвящены особая наука (ампелография) и метод лечения (ампелотерапия).

В России вопросы ампелотерапии впервые были изложены в работе В.Н. Дмитриева «Лечение виноградом в Ялте, на Южном берегу Крыма» (1878).

Научно-теоретические основы ампелотерапии, подтверждаемые химическими и физиологическими исследованиями, были заложены в 20-х годах прошлого века группой врачей, руководимых А. Дьяконовым. Они разработали и внедрили в практику санаторного лечения на Южном берегу Крыма (в Ялте) лечение виноградом.

Химический состав винограда очень сложен и зависит от природы сорта и условий выращивания.

В винограде содержится до 80 % воды, 15–20 % простых углеводов, много калия, умеренное количество пищевых волокон, очень мало витамина С и большое количество разнообразных биологически активных веществ.

Действие винограда на организм обусловлено содержанием в нем целого комплекса вышеуказанных веществ, но главный лечебный эффект оказывают глюкоза, фруктоза, соли калия (около 250 мг % на 100 г продукта), клетчатка и вода (в среднем 70–80 %).

Простые углеводы винограда представлены глюкозой и фруктозой, а также незначительным количеством сахарозы. Высокая энергетическая ценность винограда (65–90 ккал на 100 г продукта) ставит его на второе место по калорийности среди овощей и фруктов после бананов. При полной зрелости винограда содержание глюкозы и фруктозы одинаково. В недозрелых ягодах преобладает глюкоза, переспелых – фруктоза, поэтому для десертных вин виноград собирают в переспелом состоянии.

Фруктоза из всех натуральных сахаров обладает наибольшей сладостью, поэтому может использоваться как сахарозаменитель. Большая часть фруктозы в организме усваивается без участия инсулина. Она всасывается из кишечника медленнее, чем глюкоза, и значительно медленнее повышает уровень глюкозы в крови. В связи с этим более низкий гликемический индекс винограда позволил внести изменения в пищевой рацион больных сахарным диабетом. Способность углеводов винограда повышать уровень глюкозы в крови оказалась ниже в 2 раза по сравнению с этой способностью у моркови и свеклы.

Виноград богат калием (255 мг на 100 г продукта). Потребность в калии возрастает при гипертонической болезни, недостаточности кровообращения, некоторых заболеваниях почек. Очень большое количество калия содержится в изюме (более 500 мг на 100 г продукта).

Виноградный сок обладает мочегонным и послабляющим действием. Ph виноградного сока близок к Ph желудочного сока, что позволяет использовать его при заболеваниях желудка. При длительном хранении (в течение 1 часа) виноградный сок теряет до 2/3 биофлавоноидов (витамин Р), обладающих антиоксидантными свойствами и влияющих на прочность кровеносных сосудов, и до 90 % микроэлементов, которые выпадают в осадок.

Кожура винограда очень богата антоцианами – пигментными веществами, окрашивающими ягоды в фиолетовый, синий или темно-красный цвет. Этот природный пигмент не синтезируется в организме человека, но он необходим, так как является мощным антиоксидантом, препятствующим преждевременному старению. Сок незрелых ягод винограда используется в косметологии, делая кожу эластичной, уменьшая пигментацию.

В качестве диетического продукта, имеющего высокую питательную ценность, могут быть использованы почти все сорта винограда в состоянии полной зрелости. Лечение виноградом обычно начинается в конце августа и заканчивается в октябре.

Полезен виноград для детей как диетический продукт. Наблюдения показали, что при ежедневном употреблении около 1 кг свежего винограда масса тела у детей за месяц увеличивается на 1,5–4 кг (1 кг винограда – 700 ккал.)

На лечебных курортах широко применяют ампелотерапию при многих заболеваниях. Этот, казалось бы, безвредный метод лечения может проводиться лишь по назначению и под надзором врача.

В лечебных целях отбирают совершенно зрелые неповрежденные ягоды, только что срезанные. При лечении свежими плодами винограда косточку и кожицу следует удалять.

Виноград используется как составная часть диеты в больших количествах (1–1,2 кг в день и более). Продолжительность курса ампелотерапии от 3–4-х недель до двух месяцев.

Рекомендуется также пить виноградный сок, который употребляют только в свежем виде. Свежевыжатый сок можно пить между приемами пищи, но не больше двух стаканов за один раз и не более 1,5 л в день.

Лечение проводят и в виде так называемых виноградных разгрузочных дней. В течение 2–3 дней подряд дают по 1–2 кг винограда в день в 1–6 приемов и 2 ста-

кана чая или кофе. Фруктовые и овощные разгрузки вызывают наибольшую потерю массы тела, но иногда тяжело переносятся из-за чувства голода.

Свежий виноград используется также в небольших количествах (200–250 г в день) как дополнение к диете.

При ампелотерапии активизируются процессы обмена, особенно водно-солевого, усиливается выделительная способность почек, более быстро выводятся из организма токсические продукты обмена веществ, усиливается моторная функция кишечника, нормализуется секреторная функция желудка, улучшается аппетит.

Поэтому на лечебных курортах широко применяют ампелотерапию при сердечно-сосудистых заболеваниях, болезнях почек, острых и хронических гепатитах, циррозе печени, хронических формах туберкулеза легких, бронхите, бронхиальной астме, гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока, колите, желудочно-кишечных заболеваниях, сопровождающихся атоническими и спастическими запорами, геморрое, подагре, анемии, бессоннице, как общеукрепляющее средство после длительных истощающих заболеваний. Ампелотерапию рекомендуют также использовать при отравлении мышьяком, кокаином, морфином, стрихнином и нитритом натрия.

Ампелотерапия противопоказана при сахарном диабете, ожирении, язвенной болезни, колите, сопровождаемом поносом, энтерите и энтероколите, остром плеврите, стоматите, гингивите, глоссите, острой стадии туберкулеза, сердечной недостаточности, сопровождающейся отеками и повышением давления, при хронических фарингитах.

Таким образом, необоснованные рекомендации по лечению некоторых заболеваний одними соками или плодами могут нанести непоправимый вред здоровью.

В повседневном питании не обязательно знать химический состав плодов, несравненно полезнее регулярно употреблять разнообразные плоды, которые являются важным источником пищевых веществ и в наименьшей степени поддаются замене другими продуктами. Они имеют очень большое значение в питании больного и здорового человека. Это единственный в питании человека источник витамина С, каротиноидов, биофлавоноидов, фолиевой кислоты и витамина К.

М.В. Сусорова, О.А. Земскова, И.В. Панева

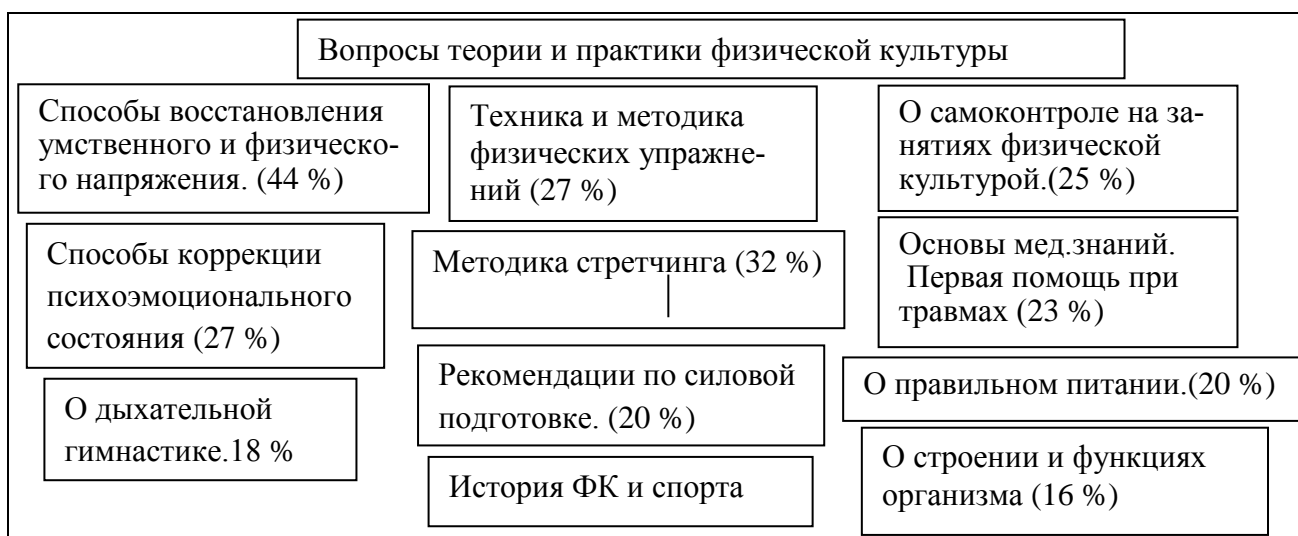
ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТАЦИИ СТУДЕНТОК 2 КУРСА В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

В статье рассматривается проблема ценностных ориентаций студенток по физической культуре. В результате анкетирования выявлены приоритеты по теоретическим вопросам физической культуры.

физическая культура, ценностные ориентации, мотивация, теория и практика физической культуры.

Современная молодежь отличается хорошими приспособительными качествами к информационным потокам, знаниями компьютерных технологий, повышенным стремлением к материальным ценностям и комфорту, желаниями самореализации в социуме. В области физической культуры студентки проявляют свой накопленный багаж за годы обучения в школе. Недостаточно сформированные ценности физической культуры, непонимание роли физического движения для здоровья будущих детей, значения физической активности для повышения умственной работоспособности не позволяют девушкам сформировать стойкую потребность к регулярным занятиям по физической культуре. Проблема ценностных ориентаций в настоящее время является наиболее актуальной. В связи с этим вопросы отношения к ценностям физической культуры, к знаниям в сфере физического воспитания стоят наиболее остро. С целью выявления приоритетных ориентаций по физической культуре, определения наиболее актуальных теоретических вопросов, интересующих студенток, нами было проведено анкетирование 43 студенток 2 курса РГУ имени С.А. Есенина.

В результате обработки анкет нам удалось выяснить, какие темы теории и практики физической культуры наиболее интересны девушкам. Анкетирование показало, что студентки признают важность занятий физической культурой в вузе. 82 % студенток ответили, что она нужна. Однако значение образовательного компонента физической культуры не достаточно оценено студентками, 62 % опрошенных девушек ответили, что теоретические занятия по физической культуре не нужны. На вопрос – что вы получаете от занятий по физической культуре в вузе? – студентки на первое место поставили: укрепление здоровья, на второе – развитие силы, выносливости, на третье – средство переключения от умственной деятельности и только потом – для хорошей фигуры. Ответы говорят прежде всего о том, что наиболее актуальны вопросы здоровья и восстановления от умственной деятельности.



В анкетировании студентки указали наиболее интересные, на их взгляд, теоретические вопросы. Малая заинтересованность знаниями в области физической культуры повлияла на активность ответов.

Так, по результатам тестирования становится понятно, что студенток интересуют в большей степени вопросы регулирования эмоциональными состояниями, сохранения резервов организма, в небольшой степени – техника и методика физических упражнений, основы медицинских знаний, первая помощь при травмах и правильное питание. Такая тема, как строение и функции организма, представлена слабо, и это несмотря на то, что девушки имеют явные пробелы в знаниях о человеке. На вопрос – какие самые главные качества преподавателя, на ваш взгляд? – студентки назвали квалификацию и умение педагога понимать настроение студентов и корректировать нагрузку, настраивать на физические упражнения, быть позитивным и поднимать настроение.

В заключение можно сделать выводы об особенностях ценностных ориентации современных студенток. Во-первых, студентки не придают значения теоретическим знаниям в сфере физического воспитания, что говорит о низком уровне осознанности культурных ценностей физической культуры; во-вторых, у студенток нет стойкой мотивации к регулярным занятиям физической культуры. Несмотря на это, всего 75 % студенток занимается физической культурой только в вузе, т.е. дополнительной физической нагрузки студентки не имеют. Это является одной из причин, почему современной молодежи так важно, чтобы преподаватель поддерживал, подбадривал, проводил занятия, учитывая пожелания студенток и их состояние психологическое и физическое.

Интересно, что студентки не видят связи между регулярными занятиями и гармоничным психоэмоциональным состоянием. Недостаточное значение девушки придают знаниям о человеке, строении и функциях органов и систем, что говорит о низком уровне знаний по физической культуре.

Все вышеперечисленное позволяет сделать вывод о необходимости развития мотивационной сферы студенток не только к практической стороне физического образования, но и к теоретическим знаниям. Для решения этой проблемы необходимо ее дальнейшее изучение, а также внедрение в учебный процесс новых форм практических и теоретических занятий по физической культуре в вузе, применение инновационных форм занятий.

Г.В. Чукина

ВЛИЯНИЕ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ НА ОБРАЗ ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ

Рассматривается влияние высших учебных заведений на образ жизни молодежи. Важными элементами здорового образа жизни являются: режим труда и отдыха; рациональное питание; двигательная активность и закаливание; профилактика вредных привычек. Велико влияние семьи и учебных заведений на формирование образа жизни.

здоровье, здоровый образ жизни, рациональное питание.

Сохранение и укрепление здоровья является одним из основных приоритетов политики государства. Именно здоровье населения во многом определяет будущее любой страны, да и каждого человека в отдельности. К сожалению, понимание этого не всегда наблюдается среди молодежи. Очень часто все ограничивается разговорами и декларативными заявлениями о необходимости заботиться о собственном здоровье и важности здорового образа жизни. Зачастую понимание важности проблемы сохранения здоровья приходит к человеку с годами, когда появляются болезни, и в полной мере ощущается цена упущенных возможностей. Поэтому вопросы сохранения здоровья, важности и значимости ответственности за состояние своего здоровья должны прививаться в семье, с первых дней жизни ребенка. Велика роль и образовательных учреждений, включая высшие учебные заведения.

Роль семьи в формировании здорового образа жизни просто неоценима. Именно внутри семьи формируется отношение к здоровью, нормам питания, личной гигиене, закаливанию, режиму дня, физической нагрузке и другие навыки здорового образа жизни. Часто родители сетуют на отсутствие возможности оздоровления детей, имея в виду низкий семейный бюджет. Но во многом эта проблема может быть решена, если оздоровлением ребенка, прежде всего, будут заниматься сами родители. Они зачастую либо недостаточно требовательны к себе в отношении своей роли в оздоровлении детей, либо мало осведомлены о влиянии образа жизни семьи на формирование здоровья ребенка. Возможности родителей достаточно разнообразны и могут быть весьма ощутимы для здоровья ребенка. Можно и нужно проводить выходные дни вместе с детьми на свежем воздухе; летом выезжать из города; заниматься закаливанием и физической культурой; соблюдать режим дня; формировать принципы здорового питания; своевременно обращаться к врачу, в том числе с профилактической целью, точно выполнять все его назначения. Все это и другие виды деятельности родителей доступны, а главное посильны всем неравнодушным родителям, кто хочет вырастить здоровое потомство.

Современные условия жизни предъявляют повышенные требования к здоровью человека и в большей степени к здоровью молодого поколения, поскольку успешное решение задач по совершенствованию подготовки высококвалифицированных кадров тесно связано с укреплением и охраной здоровья, повышением качества жизни и работоспособности студенческой молодежи.

К основным, наиболее значимым, факторам формирования здорового образа жизни у студентов можно отнести: режим труда и отдыха; организация сна; режим питания; организация двигательной активности; выполнение требований санитарии, гигиены, закаливания; профилактика вредных привычек; культура межличностного общения; психофизическая регуляция организма; духовное, интеллектуальное и эмоциональное самочувствие.

Рассмотрим некоторые факторы более подробно. Энергия человека во многом зависит от здорового сна. За время сна снимается умственное и физическое напряжение, устраняется утомление, восстанавливаются жизненные силы организма. Установлено, что 19 % студентов, проживающих в общежитии, ко сну от-

ходят до 22 часов, до часа ночи – 81 %. При систематическом недосыпании у студентов умственная работоспособность снижается на 7–15%¹. За учебный день мозг студентов обрабатывает большой объем информации. Приходя домой, учащиеся выполняют домашнее задание, а многие еще и работают. Таким образом, для сна у них остается в среднем около 4-х часов, что вдвое меньше нормы. Отсюда недосыпание, вялость, нервное напряжение, ослабление иммунитета.

Большое значение имеет режим и качество питания. Очень важным является равновесие получаемой и расходуемой энергии. Питание должно быть разнообразным и обеспечивать потребность в белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных веществах, пищевых волокнах. Не стоит забывать и о режиме питания. Рациональное питание обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни. Характер питания студентов зависит от многих объективных условий: организации учебного процесса, места жительства, материального достатка семьи, организации общественного питания в учебном заведении. Как показывает проведенное нами анкетирование, питание студентов не отличается особой рациональностью и сбалансированностью. Половина студентов питается два раза в течение суток. Около 5 % опрошенных потребляют пищу один раз в день. Эти студенты относятся к группе риска по заболеваниям пищеварительной системы. Основным местом их обеда в учебные дни являются кафе и столовые в учебном заведении. Больше всего подвержены заболеваниям студенты, живущие отдельно от родителей. Как правило, они питаются едой быстрого приготовления, первые блюда в их рационе отсутствуют, не соблюдается и режим приема пищи. Таким образом нарушается очередной фактор здорового образа жизни в студенческие годы.

Физическая активность является одним из основных элементов здорового образа жизни. Совершенно очевидно, что достижения научно-технической революции облегчают нашу жизнь, вытесняя из нее тяжелый физический труд, требующий выносливости и длительного мышечного напряжения. Гиподинамия – проблема современного общества, особенно тех, кто занимается умственным трудом, в том числе и студентов. Двигательная активность студентов в период учебных занятий составляет 50–65 %, в период экзаменов – 18–22 % биологической потребности. Это свидетельствует о реально существующем дефиците движений на протяжении 10 месяцев в году². Недостаточная двигательная активность сопровождается атрофией и дегенерацией скелетных мышц. Недостаток мышечных напряжений в труде и в быту следует корректировать физкультурно-спортивной деятельностью. Физическое воспитание должно восполнять тот дефицит в мышечных напряжениях, который создается в новых условиях жизни, и содействовать развитию и нормальному функционированию всех органов и систем человека. Сейчас среди молодежи популярны занятия фитнесом,

¹ Давиденко Д.Н., Шкляренко А.П. Здоровье и образ жизни студентов : учеб. пособие / СПбГПУ, ВолГУ, Межвуз. центр по физкультуре, Каф. физ. воспитания и оздоров. технологий. Волгоград : ВолГУ. 2006. 55 с. URL: <http://libvuz.net/book/200-zdorove-i-obraz-zhizni-studentov-uchebnoe-posobie-davidenko-dn-shklyarenko-ap/1-soderzhanie.html> (дата обращения: 09.03.16).

² Давиденко Д.Н., Шкляренко А.П. Здоровье и образ жизни студентов. 66 с.

акваэробикой, танцами и т. п. Однако физическая культура в университете вызывает интерес лишь у 10 % студентов.

Отказ от вредных привычек – еще один важный элемент здорового образа жизни. Большинство студентов знает о губительном воздействии на организм употребления табака и спиртных напитков. Однако нередко проведение досуга студентов сопровождается курением и употреблением алкоголя. Поэтому отношение студентов к курению и спиртным напиткам важно при оценке их образа жизни. По данным проводимого нами анкетирования студентов, 55,5 % курят систематически, 22,25 % – периодически и 22,25 – по особым случаям (например, только на вечеринках, в дружеских компаниях). Можно предположить, что реальное число курильщиков несколько больше, так как некоторые могут скрывать факт своего курения. Число студентов, выкуривающих в день не больше половины пачки сигарет, составляет 71,4 %, остальные выкуривают пачку и больше. Бросить эту привычку пытались 68 % студентов от числа курящих. Курение выполняет у студентов в основном коммуникационную функцию, является способом завязать отношения, поддерживать разговор в компании. Другим коммуникативным фактором является употребление спиртных напитков. Группу риска составляют 13 % студентов, употребляющих алкоголь более одного раза в неделю. Однако число тех, кто выпивает каждый день незначительно, составляет около 1 %. Но нужно не забывать, что ежедневное употребление крепких напитков молодыми людьми чревато развитием алкоголизма. Почти 25 % опрошенных студентов заявляют, что вообще не пробовали спиртные напитки.

Среди неблагоприятных факторов студенческой жизни студенты назвали выраженное чувство одиночества, которое, возможно, связано со сложным микроклиматом в коллективе. Больше 50 % студентов указывают на высокий уровень тревожности, вызванный предстоящей трудовой деятельностью. Многие студенты не уверены, что они будут востребованы как специалисты после окончания учебы. Для снятия хронического стресса, подавления тревожности, обусловленной вышеперечисленными факторами, молодые люди достаточно легко прибегают к снятию стресса приемом алкоголя, курением, приемом легких психотропных веществ. Исследования самооценки здоровья студентов выявили связь состояния здоровья и уровня жизни. Чем выше оценка уровня жизни, тем лучше самооценка собственного здоровья. Студенты, имеющие собственное жилье и оценивающие условия проживания как хорошие, гораздо чаще других считают себя здоровыми. Среди студентов, проживающих в общежитии, здоровыми себя считают в 1,5 раза меньше. Среди опрошенных студентов 24 % жалуются на изжогу, 30 % – плохой аппетит, 5 % – боли в желудке, 15,3 % – кашель и боли в грудной клетке, 9 % – головные боли, 3 % – бессонницу. По мнению студентов, первостепенным фактором, неблагоприятно влияющим на здоровье, является постоянное переутомление, связанное с высокой интенсивностью учебной нагрузки и необходимостью работать параллельно с учебой. На втором месте – неудовлетворительные жилищные условия, затем следуют: безразличное и невнимательное отношение к собственному здоровью, проблемы в семье, несбалансированное питание, вредные привычки

Главными причинами значительных нарушений в состоянии здоровья и физического развития у студентов являются игнорирование основных элементов здорового образа жизни (ЗОЖ), недостаточная двигательная активность, нерациональный суточный режим, отсутствие закаливания, неправильное питание, наличие вредных привычек и др.

Формирование ЗОЖ – это процесс, требующий определенных усилий и, прежде всего, со стороны самого человека. Необходимо перестроить привычную повседневную жизнь, включив в нее новые формы поведения, благотворно влияющие на здоровье; отказаться от вредных привычек; овладеть новыми знаниями и навыками здорового образа жизни. Важно, чтобы эти повседневные формы укрепления здоровья стали не просто привычными, а жизненно необходимыми. Повседневная реализация здорового образа жизни зависит от осознанного и ответственного отношения молодого человека к своему здоровью и здоровью окружающих, уровня его гигиенической культуры как неотъемлемой части гуманитарной культуры, богатства духовного мира, его жизненных целей и ценностных ориентаций.

Решение задач по формированию образа жизни должно происходить системно, содержать комплекс мер социально-экономического, организационного и воспитательного характера. Необходимо подумать о внедрении новых механизмов, методов и средств в вопросы укрепления здоровья молодых людей, формирование их здорового образа жизни. Реальную помощь в решении этих вопросов могут оказать высшие учебные заведения. В студенческой среде ощущается живой интерес и в то же время недостаток знаний по этим вопросам. На наш взгляд, в рамках учебно-воспитательного процесса мало времени и усилий направлено на формирование осознанного понимания студентами важности и значимости вопросов охраны здоровья и формирования здорового образа жизни.

Коллектив нашей кафедры в рамках дисциплин «Безопасность жизнедеятельности», «Управление системами жизнеобеспечения» и курса «Основы медицинских знаний» активно проводит учебно-воспитательную работу среди студентов по этому направлению. К сожалению, в настоящее время в результате реформирования системы высшего образования согласно федеральным государственным образовательным стандартам третьего поколения ликвидирован курс «Наркомании и их профилактика», что совершенно непонятно и недопустимо, учитывая важность и актуальность на сегодняшний день антинаркотической политики в России. За время существования курса освоили около 10 тыс. студентов очной и заочной форм обучения. Коллективу кафедры удавалось у этих студентов сформировать противонаркотическое, антиалкогольное и противотабачное мировоззрение. В учебном процессе уделялось большое внимание разъяснению социальной опасности наркомании, токсикомании, алкоголизма и табакокурения; акцентировалось внимание на неотъемлемых спутниках всех этих заболеваний: аморальном поведении, венерических заболеваниях, половой распущенности, сексуальных правонарушениях и др.³

³ Чукина Г.В. Антинаркотическое воспитание – обязательный элемент преподавания безопасности жизнедеятельности в вузах // Вестник Ряз. гос. ун-та имени С.А. Есенина : науч. журн.. 2013. № 2 (39). 27 с.

На наш взгляд, действенную помощь в решении этих проблем может оказать создание целевой программы, направленной на укрепление здоровья студентов и формирование здорового образа жизни, которая может рассматриваться как часть общей системы учебно-воспитательной работы в университете. В такой масштабной работе должны быть задействованы не только администрация, преподаватели профильных дисциплин, медицинские работники, исследовательские коллективы, но и студенческие общественные организации.

Список использованной литературы

1. Давиденко, Д.Н. Здоровье и образ жизни студентов [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Д.Н. Давиденко, А.П. Шкляренко ; СПбГПУ, ВолГУ, Межвуз. центр по физкультуре, каф. физ. воспитания и оздоров. технологий. – Волгоград : Изд-во ВолГУ. 2006. 132 с. Режим доступа : <http://libvuz.net/book/200-zdorove-i-obraz-zhizni-studentov-uchebnoe-posobie-davidenko-dn-shklyarenko-ap/1-soderzhanie.html> (дата обращения: 09.03.16)
2. Доклад ВОЗ о глобальной табачной эпидемии [Электронный ресурс]. 2008 г. Всемирная организация здравоохранения. Режим доступа : http://www/who/int/tobacco/mpower/gtcr_download/ru/index.html.
3. Наркомании и их профилактика [Текст] : учеб. пособие / сост. А.П. Лиферов, В.Ф. Горбич, Т.Д. Здольник, Е.А. Гревцова ; под ред. А.П. Лиферова ; Ряз. гос. ун-т имени С.А. Есенина. – Рязань, 2007. – 152 с.
4. Чукина, Г.В. Антинаркотическое воспитание – обязательный элемент преподавания безопасности жизнедеятельности в вузах [Текст] // Вестник Ряз. гос. ун-та имени С.А. Есенина : (науч. журн.). – 2013. – № 2 (39). – С. 22–28.

В.В. Щанкина

КАК ВЫБРАТЬ ФИТНЕС-ПРОГРАММУ

Современные фитнес-клубы предлагают множество оздоровительных программ. Статья содержит психолого-педагогические тесты, с помощью которых можно сделать выбор в пользу определенной фитнес-программы. Оздоровительные занятия станут эффективными, если подобрать тренировку по цветопсихотипу и индивидуальному типу фигуры.

фитнес-программа, цветопсихотип, физкультурно-оздоровительные занятия, индивидуальный тип фигуры.

Сегодня здоровый образ жизни прочно вошел в нашу жизнь. Фитнес переводится с английского “to be fit” – «быть в форме». Он включает в себя все виды оздоровительных тренировок, связанные с аэробными (с увеличенным потреблением кислорода) и анаэробными (без потребления кислорода) нагрузками. На самом же деле понятие «фитнес» намного шире. Сюда входят различные виды физкультурно-оздоровительных занятий (на тренажерах, шейпинг, аэробика и др.), рациональное питание и определенный распорядок дня, а также различные виды тестирования, включая психолого-педагогические.

Знание и понимание основных аспектов своих личностных качеств поможет сделать выбор подходящей физкультурно-оздоровительной активности. Занятие должно доставлять удовольствие. Ведь когда нравится то, чем занимаешься, стараешься работать над формой своего тела интенсивнее. Предложенные тесты помогут узнать больше об индивидуальной фитнес-личности и определить, какие виды физкультурно-оздоровительных занятий подходят именно ей.

Как ни странно, секрет сохранения хорошей формы заключается и в том, чтобы суметь выбрать фитнес-программу лично «для себя», соответствующую особенностям своего характера.

Тест **«Определение фитнес-программы по цветопсихотипу»**. **Инструкция:** Тест состоит из трех блоков. В каждом блоке поставьте «+» напротив тех утверждений, которые вы считаете верными для себя. Затем необходимо подсчитать «+» в каждом блоке. Большее количество «+» определяет цветопсихотип и поможет выявить, какой вид активности вам больше подходит.

БЛОК I

ИНТРОВЕРТНОСТЬ

- мне дают энергию мой внутренний мир, идеи и факты, размышления;
- я сдержанный и собранный человек;
- я сначала думаю, а потом говорю и действую;
- я выборочно озвучиваю свои мысли (не все говорю, что думаю);
- мне комфортно продолжительное время оставаться в одиночестве;
- мне нравится ограниченный круг занятий и время препровождений;

ЭКСТРАВЕРТНОСТЬ

- мне дают энергию окружающий мир, предметы, общение с людьми;
- меня привлекают общественные связи;
- я сначала делаю, говорю, а потом думаю (склонна к спонтанным реакциям);
- я открыто выражаю свои мысли;
- я чувствую себя неуютно, оставаясь продолжительное время в одиночестве;
- мне нравится наблюдать за тем, как что происходит, исследовать окружающий мир.

БЛОК II

ПРАКТИЧНОСТЬ

- я сосредоточена на прошлом и настоящем;
- я руководствуюсь пятью основными чувствами (слух, зрение, обоняние, осязание, вкус);
- мне нравится наблюдать за природой;
- мне нравятся занятия, направленные на достижение конкретной цели;
- я предпочитаю знать ситуацию точно в деталях;
- меня привлекает испытанное, освоенное практически;
- я склонен к постепенному обучению (шаг за шагом);

ИНТУИТИВНОСТЬ

- я сосредоточен на будущем, я доверяю интуиции;

- мне нравится общение с природой;
- мне нравятся идеи сами по себе (т.е. как нечто абстрактное);
- мне больше интересны теоретические возможности, которые дает ситуация меня привлекает все новое;

- я лучше обучаюсь, когда вижу картину целиком.

БЛОК III

РАССУДИТЕЛЬНОСТЬ

- я не привык начинать новый проект, не закончив предыдущий;
- я убежден, что планирование обеспечивает возможности;
- мне требуется сознание законченности;
- я люблю составлять планы и графики;
- делу – время, потехе – час;
- рутина комфортнее;
- люблю порядок в вещах;

ВОСПРИИМЧИВОСТЬ

- я люблю многоцелевые задания и сложные проекты;
- я считаю, что приспособленность (возможность удачно адаптироваться в ситуации) обеспечивает возможности;
- мне требуется информация;
- я люблю импровизировать;
- умею совмещать приятное с полезным (работаю играючи);
- гибкость и разнообразие комфортны;
- я в восторге от спонтанности.

Интерпретация результатов: В каждом блоке отметьте характеристику, в которой больше «+» и найдите свой цвет по комбинации личных качеств:

ЗЕЛЕНЫЙ: интровертность, практичность, восприимчивость;

КРАСНЫЙ: экстравертность, практичность, восприимчивость;

ОРАНЖЕВЫЙ: интровертность, интуитивность, восприимчивость;

СЕРЫЙ: экстравертность, интуитивность, восприимчивость;

СИНИЙ: интровертность, практичность, рассудительность;

ЖЕЛТЫЙ: экстравертность, практичность, рассудительность;

БЕЛЫЙ: интровертность, интуитивность, рассудительность;

СИРЕНЕВЫЙ: экстравертность, интуитивность, рассудительность.

Каждому цветопсихотипу соответствуют определенные характеристики по типу характера, предпочтение видам активности и совет, какие физкультурно-оздоровительные занятия нужно избегать.

ЗЕЛЕННЫЕ

Тип: это люди тихие, склонные к минимализму, изобретательные, стремящиеся быть вне помещения как можно больше.

Вид активности: туризм, лазанье, виндсерфинг, ныряние с аквалангом; функциональная активность – доставляет удовольствие пеший ход до работы, не напрягает ходьба по лестницам.

Трудности: предпочитают одиночество, нежели занятия в группе; тренировки в помещении без окон просто не доставят вам удовольствия.

КРАСНЫЕ

Тип: это люди обычно в хорошей физической форме, любят соревнования, тяготеют к занятиям на открытом воздухе.

Вид активности: командные виды спорта – баскетбол и софтбол; туризм, скалолазание и все виды активности, которые могут вывести вас из помещения.

Трудности: могут перестараться и травмировать себя; *отсутствует «план В» – запасной вариант, когда нет возможности выйти из закрытого помещения.*

ОРАНЖЕВЫЕ

Тип: это люди ценят веселье, дружеское общение, приключения, движение. Им необходимо сознание вовлеченности в жизненные процессы.

Вид активности: танцы, силовая йога и восточные практики (единоборства), что заставит их чувствовать себя поглощенным моментом и физически сконцентрированным. Случайная ситуация, например, вынужденные автомобильные гонки, вполне могут надолго их заинтересовать.

Трудности: нечто монотонное или слишком простое решительно отвергается.

ЖЕЛТЫЕ

Тип: это люди, ориентированные на результат, хотят все делать «правильно» и получать позитивную поддержку и дружескую помощь.

Вид активности: гольф и теннис, например, они предполагают общение и имеют строгие правила; тренировки с фиксацией показателей и результатов.

Трудности: если они ставят себе задачу похудеть на 10 кг, то по достижении желаемого у них может пропасть мотивация к дальнейшим занятиям, необходимо формулировать задачу менее конкретно: например, не выходить за пределы определенного веса.

СЕРЫЕ

Тип: это люди очень сложные, сопротивляющиеся рутине, энергию черпают от других (из общения с окружающими людьми).

Вид активности: йога, бег, катание на велосипедах с друзьями.

Трудности: обязательные упражнения воспринимают как несчастье. Необходимо избегать монотонности вроде бега на движущейся дорожке или занятий, требующих множества технических приспособлений.

БЕЛЫЕ

Тип: эти люди любят сначала собрать информацию, «обработать» ее, разработать стратегию, избрать тактику, а уж затем начать действовать. По натуре они – миротворцы.

Вид активности: спокойные велосипедные прогулки по знакомым маршрутам; тай-чи; пешие прогулки и туризм; хорошо спланированные тренировки с кардио- или силовыми тренажерами.

Трудности: тренируясь дома, их будут отвлекать незавершенные домашние дела и всевозможные соблазны; переполненный спортзал может их раздражать.

СИНИЕ

Тип: это люди очень добросовестные и обязательные. Им чрезвычайно важна тщательная подготовка, и большое значение также имеет фиксирование прогресса.

Вид активности: тренажеры, работа под наблюдением инструктора, контролируемая датчиками, которые координируют нагрузку и фиксируют показатели.

Трудности: незнакомая обстановка, сложные приборы, технические приспособления или упражнения, а также неожиданные задания или смена обстоятельств могут заставить их тревожиться.

СИРЕНЕВЫЙ

Тип: это люди дружелюбные, общительные и интуитивные. У них всегда есть план, хотя они не против перемен.

Вид активности: йога, пилатес, велосипед, кардиотренажеры (в хорошо обустроенном, средних размеров спокойном зале).

Трудности: отсутствие плана легко может выбить их из колеи; они категорически не принимают бездумное следование фитнес-моде – если упражнение покажется не подходящим для них, они не станут его выполнять.

Оздоровительные занятия станут более эффективными, если подобрать тренировку под индивидуальный тип фигуры. Почти у каждого из нас есть любимая область тела. Взглянешь на ее отражение в зеркале – и сразу портится настроение. С помощью теста «*Определение типа фигуры*» можно узнать, как превратить «проблемные» зоны в повод для гордости.

Инструкция: Поставьте «+» напротив тех утверждений, которые вы считаете верными для себя.

Ваша фигура:

А – выше талии более худощава, чем ниже;

Б – крепкая талия, бедра не подчеркнуты;

В – слегка обозначенная талия, бедра округлые, жир распределен равномерно;

Г – полная, подкожный жир распределен равномерно.

Большая часть жира расположена:

А – на ягодицах;

Б – на животе и верхней части спины;

В – немного на талии, верхней и нижней частях бедер, груди;

Г – равномерно по всему телу.

Форма головы, ее соотношение с фигурой:

А – относительно пропорций тела голова кажется несколько меньше;

Б – голова «квадратной» формы, лицо такое же или круглое;

В – голова продолговатая, овальная, черты лица мелкие, тонкие;

Г – относительно пропорций тела голова кажется несколько больше.

Ваши ступни и кисти:

А – средних размеров, с маленькими пальчиками;

Б – квадратные, с большими пальцами;

В – длинные, с удлинненными пальцами;

Г – небольшие.

Кожа лица:

А – жирная, но ровная и гладкая;

Б – жирная, слегка бугристая;

В – ровная, нормального типа;

Г – сухая.

Чтобы хорошо себя чувствовать, вам нужно спать:

А – 8–9 часов;

Б – 4–6 часов;

В – 5–6, когда я в форме, и 9–10 часов, когда утомлена;

Г – 7–8 часов.

Вы наиболее энергичны:

А – в конце дня;

Б – весь день;

В – после отдыха и обеда;

Г – рано утром.

Вы плохо засыпаете:

А – редко;

Б – очень часто;

В – иногда;

Г – нечасто, но по 2–3 ночи подряд.

Вы подхватываете простуду:

А – только когда ослаблена и переутомлена;

Б – практически никогда;

В и Г – очень часто.

Когда вы больны, что вас больше беспокоит:

А – руки и ноги;

Б – поясница;

В – шея и плечи;

Г – колени.

Ваши черты:

А – чувственность, пылкость;

Б – общительность, открытость;

В – живость характера, смена настроений;

Г – погруженность в себя, малообщительность.

Интерпретация результатов: Подсчитать количество положительных ответов по каждой букве отдельно А, Б, В, Г. Большее количество «+» указывает на определенный тип фигуры, которому соответствуют определенные виды фитнес-программ и нагрузок.

БОЛЬШЕ А

Ваш тип фигуры – «груша». Характерный признак – грушевидная форма тела, расширяющаяся к бедрам. Ягодицы округлые, бедра заметно выдаются.

Решение: Выбирайте аэробные виды нагрузки – пробежки, занятия на велотренажере и шейпинг. Не забывайте также о силовых нагрузках. Начинайте с двух подходов каждого упражнения и выполняйте не менее 12 повторов. Выпады, приседания, плие – эти упражнения для вас.

БОЛЬШЕ Б

Ваш тип фигуры – «яблоко». Для этого типа характерны сильная, мощная скелетная основа, развитая грудная клетка. Таз и ягодицы, напротив, узкие.

Стоит им ослабить контроль над питанием, как тут же появляются животик и некрасивые складки на спине.

Решение: Лучшая нагрузка для них – плавание, бег и аэробика. Чтобы визуально сузить плечи, подкачайте ягодичные мышцы и бедра, – им помогут приседания с легкой штангой.

БОЛЬШЕ В

Ваш тип фигуры – «песочные часы». Женщины данного типа обычно высокого роста. Жирок откладывается на бедрах, спине, руках и – совсем немного – на талии.

Решение: Чтобы избавиться от лишних сантиметров, выбирайте танцы и интервальные тренировки. Также им отлично подойдет стретчинг. У них неплохая фигура, но и она требует постоянной работы над собой.

БОЛЬШЕ Г

Ваш тип фигуры – «пышка». Он характеризуется полнотой всего тела. Организм легко абсорбирует воду, и она скапливается главным образом в конечностях. Плечи, грудь и грудная клетка среднего размера, живот выступает.

Решение: Равномерно похудеть им помогут грамотно составленные кардионагрузки. Начинайте с ходьбы в умеренном темпе. Добавить к занятиям уроки йоги. Это поможет укрепить суставы и вернуть мышцам эластичность.

Психологи предлагают фитнес выбирать с душой, исходя из своих психологических особенностей. Между тем, большинство руководствуется советами друзей или подруг, рекомендациями инструкторов и медиков («непреренно бегайте, это полезно для сердца»), желанием сжечь побольше калорий и т.д. Но если занятия по-настоящему не нравятся, они вряд ли смогут достигнуть желаемого результата. Программа современных оздоровительных фитнес-клубов весьма обширна. Но важно, чтобы тип двигательной активности соответствовал вашему складу характера и физическим возможностям организма. Многие прекращают заниматься из-за того, что сделали неправильный выбор.

В.В. Щанкина, Т. Пятова

ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПО ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

В статье раскрываются особенности организации уроков физической культуры по лыжной подготовке с детьми младшего школьного возраста. Учитывая физиологические и психологические особенности рассматриваемого возраста, большую роль в начальном овладении лыжными способами передвижения и развитии физических качеств играют подвижные игры.

урок физической культуры, лыжная подготовка, младший школьный возраст, физиологические и психологические особенности, физические качества, координационные способности, подвижные игры.

Лыжный спорт является одним из самых массовых видов спорта, который развивается в Российской Федерации. Лыжный спорт – лучший способ укрепления здоровья в зимнее время года. Благодаря своей доступности он охватывает людей всех возрастов и уровней подготовленности. Регулярные занятия лыжными гонками помогают укрепить здоровье, развивать физические качества, воспитывают силу воли и твердость характера.

Занятия по лыжной подготовке входят в программы по физическому воспитанию обучающихся всех учебных заведений (средние образовательные школы, сузы, вузы, военные институты) и многих учреждений дополнительного образования детей (ДЮСШ, СДЮСОР, детские центры и клубы).

Учителю физической культуры и тренеру, начиная работу с детьми младшего школьного возраста, необходимо хорошо знать их анатомо-физиологические и психологические особенности.

В период младшего школьного возраста организм ребенка отличается особенностями, свойственными его возрасту и влияющими на все процессы в организме. Их физическое развитие сильно отличается от детей среднего и старшего школьного возраста. У детей 7–11 лет продолжается формирование структуры тканей, рост замедляется, а вес тела растет.

Окружность грудной клетки увеличивается и меняет свою форму на конусообразную. Благодаря этому увеличивается жизненная емкость легких (ЖЕЛ). По данным физиологов, у мальчиков 7 лет ЖЕЛ составляет 1 400 мл, а к 12 годам увеличивается до 2 200 мл, а у девочек с 1 200 мл повышается до 2 000 мл. Ежегодно жизненная емкость легких у детей этого возраста увеличивается примерно на 160 мл.

Но все равно дыхательный аппарат детей работает менее производительно, чем у взрослых, в связи со слабостью дыхательных мышц. Организмом усваивается меньше кислорода, чем у подростков и юношей, а затруднение дыхания быстро вызывает гипоксемию. Эту особенность детского организма обязательно нужно учитывать на первых занятиях по лыжной подготовке.

С системой дыхания тесно связана система кровообращения, которая поддерживает уровень газообмена в тканях. С возрастом масса сердца увеличивается в соответствии с увеличением веса тела и приближается к норме взрослого человека к 17 годам. Но частота сердечных сокращений остается учащенной – от 84 до 90 уд/мин, когда у взрослого норма 70–72 уд/мин. У детей количество крови по отношению к весу тела больше, за счет чего и скорость обмена веществ выше.

Сердце ребенка лучше справляется с работой ввиду более широкого просвета артерий, кровяное давление ниже, чем у взрослых. При мышечной работе частота сердечных сокращений (ЧСС) может превышать 200 уд/мин, а при большом эмоциональном возбуждении – до 270 уд/мин. Основным недостатком этого возраста является легкая возбудимость сердца. При этом часто наблюдается аритмия. Постоянные занятия лыжным спортом приводят к развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем. С каждым годом расширяются функциональные возможности младших школьников.

Обмен веществ обеспечивает как жизнедеятельность всего организма, так и работу мышц. В процессе окисления белки, жиры и углеводы распадаются, благодаря чему возникает энергия, необходимая для организма, часть которой идет на синтез новых тканей. Также ребенок отдает больше тепла в окружающую среду, чем взрослый, за счет того что поверхность его тела относительно больше массы. Теплоотдача, рост, мышечная деятельность ребенка – все это требует больших энергозатрат, а для этого необходима большая интенсивность процессов окисления. Также у детей младшего школьного возраста невелика способность к анаэробной работе, т.е. без достаточного количества кислорода.

Физические нагрузки и участие в соревнованиях требуют от младших школьников больше затрат энергии, нежели у старших ребят или взрослых. Поэтому нужно учитывать при организации соревнований и отбора среди младших школьников, что детям нужно покрыть энергозатраты не только на мышечную работу, но и на теплообмен и «пластические» процессы в организме.

У младших школьников мышцы спины еще слабы, поэтому они не могут долгое время поддерживать корпус в правильном положении, что может привести к нарушению осанки. Мышцы спины и туловища довольно слабо фиксируют позвоночник, а кости скелета в детском возрасте сильно поддаются внешним воздействиям, и в результате длительных статических напряжений можно наблюдать искривление позвоночника.

Мышечная система у младших школьников способна интенсивно развиваться при достаточном количестве движений и мышечных нагрузок. В этом возрасте заканчивается формирование структуры головного мозга, но он еще требует развития в функциональном отношении. В возрасте 8–9 лет у детей формируются основные типы, которые лежат в основе психологических особенностей эмоциональной и интеллектуальной деятельности детей. К таким типам относятся лабильный, инертный, тормозной и др.

Дети воспринимают предметы и явления неточно и выделяют в них какие-либо отдельные признаки. Особенностью их внимания является то, что они легко отвлекаются от работы на любой раздражитель. Младшие школьники не могут долго концентрироваться на одном и том же объекте или явлении и быстро утомляются.

Память у детей имеет наглядно-образный характер, т.е. им проще запомнить внешние особенности предметов, чем их логическую сущность.

В этом возрасте также формируются волевые качества. Но дети обычно ставят себе лишь ближайшие цели, а после, не имея выдержки, могут сменять их новыми.

Младшим школьникам характерны неустойчивые черты характера. Дети могут быть недисциплинированными, грубыми, что чаще всего связано с неправильным восприятием социума вокруг себя.

На уроках физической культуры по лыжной подготовке в начальной школе дети должны освоить: строевые упражнения на лыжах, ступающий и скользящий шаги, технику одновременного одношажного хода и попеременного двухшажного. А к окончанию начальной школы дети должны преодолеть дистанцию в 1 км с учетом временного норматива.

Выбор упражнений для обучения какому-либо способу передвижения на лыжах зависит от того, какие цели и задачи были поставлены на занятии, от возраста обучающихся и их подготовленности. А при использовании передвижения на лыжах в целях оздоровления на многие детали и элементы внимание не акцентируют.

Несмотря на то, что обучение ходьбы на лыжах происходит на снегу, основная подготовка проходит в бесснежный период, который занимает 5–8 месяцев в году. В этот период решаются многие задачи. Т.И. Раменская выделяла следующие:

1. Обеспечение предварительной подготовки к овладению способами передвижения на лыжах по снегу.

2. Подготовка мышц, суставов, связок к продолжительному выполнению характерных для лыжников двигательных действий с достаточно высокой мощностью

3. Начало формирования двигательных, вестибулярных, зрительных, слуховых, дыхательных рефлексов, соответствующих условиям снежной среды.

4. Создание представлений о технике согласования движений ногами, руками, туловищем, координационной и ритмотемповой структуре.

Прежде всего, детей следует обучить правилам работы с инвентарем, а также строевым упражнениям на лыжах. Для того чтобы младшим школьникам овладеть основными лыжными ходами, которые предусмотрены школьной программой, им нужно достичь определенной физической и координационной готовности. Частично эти качества могут формироваться в дошкольном возрасте, но в основном дети приходят в школу не умеющими даже стоять на лыжах, и таких детей очень много. Из-за этого дети должны выполнять различные подводящие упражнения, которые научат их обращаться с лыжами и передвигаться на них.

В своем учебнике И.М. Бутин пишет, что «в процессе выполнения системы упражнений возникает и совершенствуется “чувство снега”», т. е. дети начинают чувствовать неровности, сравнивать плотность снега и скорость скольжения. Этот процесс может быть достаточно длительным и продолжаться в течение нескольких лет.

Помимо «чувства снега», младшие школьники должны воспитывать чувство равновесия, которое является важным при передвижении на лыжах, преодолении спусков и неровностей. Это чувство развивается не только на занятиях лыжной подготовки, но и на других уроках физической культуры. Но все-таки упражнения на лыжах развивают особенности равновесия именно с помощью лыж и палок, что более эффективно. Например, можно использовать следующие упражнения: перенос веса тела с одной лыжи на другую, приставные шаги в правую и левую стороны, поднятие носков лыж и махи носками в разные стороны и др. Эти упражнения выполняются с помощью опоры на палки или без нее, также постепенно увеличивают продолжительность упражнений. Также эти упражнения можно выполнять в игровой форме, что поможет повысить эмоциональность урока.

После выполнения этих упражнений можно перейти к играм. И.М. Бутин предлагает такие, как «Нарисуй веер» (учит переступанию на лыжах на 90°),

«Аист» (нужно как можно лучше и дольше удерживать на весу согнутую ногу с горизонтальным положением лыжи), а также прыжки и подскоки на обеих лыжах и многие другие.

«Нарисуй веер». Поворотом переступанием на месте на 90° вокруг пяток (носков) лыж «нарисовать» лыжами на снегу веер.

«Аист». Поднять сильно согнутую ногу и удерживать лыжу горизонтально возможно дольше.

Когда дети овладеют данными упражнениями, можно переходить к изучению ступающего шага, который будет являться подводящим к скользящему шагу. Сначала педагогу следует выполнить данное упражнение, после чего ученики должны повторить его, что обычно не вызывает никаких затруднений. Далее можно разнообразить это упражнение, например, прохождение змейкой, по целине, по накатанной лыжне, с опорой на палки и без, и т.д. По словам И.М. Бутина, изучение ступающего шага решает такие задачи, как освоение координации в работе рук и ног, овладение полным переносом веса тела с одной ноги на другую, освоение положения туловища при передвижении на лыжах, освоение маховых движений руками.

По мере того как ученики освоят ступающий шаг, можно разнообразить его передвижением в небольшой подъем, по равнине с махами руками, что будет являться имитацией работы рук при скользящем шаге, а также постепенно увеличивать длину шага.

На первых занятиях можно выполнять данные упражнения с различными поворотами и сменой направления, и при этом следует добиться полного контроля над лыжами и свободных размашистых движений.

Так как младшие школьники быстро теряют интерес к монотонной работе, то с ними полезно проводить различные подвижные игры на лыжах, во время которых проявляются индивидуальные особенности детей.

Игры можно применять при обучении и совершенствовании изученных способов передвижений, игры с элементами соревнований могут развить у детей морально-волевые качества, их применяют при закреплении техники скользящего шага («Слалом на равнине»), существуют игры для развития различных физических качеств, например, ловкости, быстроты, координации движений и др. Чаще всего игры проводятся с детьми младшего школьного возраста, но для того, чтобы разнообразить занятия, их можно вводить и с более старшими учениками.

Например, можно использовать различные эстафеты и догонялки. Т.И. Раменская в книге «Специальная подготовка лыжника» описывает такие игры, как «По местам», «Гонка-гандикап», «Шире шаг», «Меняйся местами» и многие другие. Предложенные игры не требуют особой подготовленности детей, кроме владения способами передвижения на лыжах.

«По местам». Игроки передвигаются по кругу с лыжными палками, а водящий играет без палок. В колонне передвигаются в той последовательности, которую установил водящий, и повторяют за ним движения. А после команды «по местам» занимают любое свободное место у палок. Водящим становится тот, кому палок не досталось.

«Гонка-гандикап». Прокладывают две лыжни, игроков делят на 2 команды, чтобы в одной команде были лыжники посильнее, а в другой – слабее. Более слабая команда выстраивается по малому кругу, а сильная занимает большой круг, игроки находятся параллельно друг другу. По сигналу преподавателя игроки передвигаются, сохраняя пары, а по команде «марш» первые номера в колоннах пробегают круг в полную силу и возвращаются в конец колонны. Очко получает тот, кто победил. Далее бегут вторые, затем третьи номера и побеждает команда, набравшая большее количество очков.

«Шире шаг». Играющие делятся на равные команды, руководящий прокладывает лыжни между и обозначает старт и финиш. По команде игроки, стоящие первыми в колонне, начинают передвигаться максимально широкими скользящими шагами. Затем дается старт вторым, третьим и т.д. Суммируется общее количество скользящих шагов команды, и побеждает та, которая сделала меньше шагов.

«Меняйся местами». На ровной лыжне чертят две параллельные линии на расстоянии 100 м друг от друга. Между ними прокладывается лыжня. Дети делятся на две команды и выстраиваются на линиях старта одна напротив другой. Каждая пара игроков разных команд, стоящих друг напротив друга, должна иметь две лыжни, чтобы не мешать друг другу при встречном движении. Дают одновременный старт игрокам из обеих команд, и игроки стараются быстрее дойти до линии старта другой команды и повернуться лицом к площадке. Выигрывает та команда, которая первой придет в полном составе и займет исходное положение на финише.

«Нападение акулы». Игра проводится на ограниченной площадке. Из сильных участников выбирается водящий – «акула». Все остальные дети (рыбки) снимают палки, оставляют их в центре площадки и разбегаются. По сигналу руководителя «акула» начинает ловить «рыбок», тот, кого осалит водящий, берет палки и вместе с ним начинает ловить игроков. Игра заканчивается, когда останется один игрок, которого не осалили.

«Сороконожки на лыжах». Руководителю необходимо подготовить веревки по количеству команд, которых обычно 2 или 3. Длина этих веревок равна длине разомкнутой колонны, в которую выстраиваются участники. Держась за веревку, по сигналу они начинают двигаться к финишу. Передвижение выполняется скользящим шагом, обязательно, чтобы игроки шли в ногу. Финиш определяется по последнему участнику.

Игры на уроках физической культуры по лыжной подготовке избавляют занятия от монотонности, повышают эмоциональность учащихся, вносят в них разнообразие, элемент соревнования, снимают напряжение. Игры применяют при обучении и совершенствовании способов передвижения, для развития физических качеств, а также их можно включать в прогулки на лыжах, физкультурно-массовые мероприятия и программу зимних праздников.

НАШИ АВТОРЫ

Гревцова Е.А., Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина.

Гудкова Н.А., Рязанский государственный агротехнологический университет имени П.А. Костычева.

Данникова Г.Г., Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина.

Ериков В.М., Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина.

Земскова О.А., Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина.

Зубкова О. Г., муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Центр развития ребенка – детский сад № 27 г. Рязань.

Иванникова Т.В., Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина.

Кирилина А.Ю., Рязанский Государственный медицинский университет имени И.П. Павлова.

Кокорева Д.Ю., Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина.

Королева А.Б., Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина.

Костиков П.А., Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина.

Левин П.В., Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина.

Лосева О.С., Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина.

Матюшин М.А., Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина.

Некрасова О.В., Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина.

Никулин А.А., Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина.

Панева И.В., Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина.

Панкратов В.В., Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина.

Петрыгин С.Б., Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина.

Полунькова И.С., Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина.

Пономарева Г.В., Рязанский Государственный медицинский университет имени И.П. Павлова.

Пронин Б.С., Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина.

Прошляков В.Д., Рязанский Государственный медицинский университет имени И.П. Павлова.

Пунякин А.К., Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина.

Т. Пятова, Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина.

Рогожкин О.А., Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина.

Сауткин М.Ф., Рязанский Государственный медицинский университет имени И.П. Павлова.

Семешкина А., Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина.

Сидоренко Т.А., Рязанский государственный агротехнологический университет имени П.А. Костычева.

Сиротенко Т.В., Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина.

Срослова Н.В., Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина.

Стрельникова Е.А., ЧДОУ «Детский сад № 48» ОАО «Российские железные дороги».

Сусорова М.В., Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина.

Тарасова С.О., Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина.

Трушина Н.И., Рязанский Государственный медицинский университет имени И.П. Павлова.

Фалеева Е.И., Рязанский Государственный медицинский университет имени И.П. Павлова.

Чукина Г.В., Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина.

Щанкина В.В., Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина.

Научное издание

ЧЕЛОВЕК, ЗДОРОВЬЕ, ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
И СПОРТ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

Региональный сборник научно-методических материалов

Ответственный редактор
Иванникова Тамара Владимировна

Корректор *Н.В. Смурова*
Технические редакторы *М.В. Тюрина, Н.Н. Кулешова*

1,80 МВ. Подписано к использованию 30.12.2016. Тираж 50 CD-ROM.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина»
390000, г. Рязань, ул. Свободы, д. 46 info@rsu.edu.ru
Тел.: +7 (4912) 28-03-89 (общий отдел)

Редакционно-издательский центр РГУ имени С.А. Есенина
390000, г. Рязань, ул. Ленина, 20а

Минимальные системные требования:

тип компьютера: IBM/PC, процессор x86, частота: 1,3 ГГц,
256 МВ RAM, свободное место на HDD 25 МВ, Windows XP и выше,
Acrobat Reader 3.0 или старше, дисковод для оптических дисков, мышь