

Томский государственный университет

Факультет физической культуры

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА И РЕКРЕАЦИИ

*Материалы студенческой межрегиональной
научно-практической конференции, посвященной
135-летию Томского государственного университета,
75-летию кафедры физического воспитания,
50-летию оздоровительно-учебного центра*

Томск, 25 апреля 2013 года

Актуальные проблемы физической культуры, спорта, туризма и рекреации : материалы студенческой межрегиональной научно-практической конференции, посвященной 135-летию Томского государственного университета, 75-летию кафедры физического воспитания, 50-летию оздоровительно-учебного центра. – Томск, Томский государственный университет, 2013. – 338 с.

В сборник материалов студенческой межрегиональной научно-практической конференции опубликованы результаты научно-исследовательской и методической деятельности студентов (бакалавров, магистров) и аспирантов высших учебных заведений России, Беларуси, Украины, Казахстана и Узбекистана, посвященной проблемам физической культуры, спорта, туризма и рекреации.

Сборник адресован студентам, аспирантам, преподавателям, тренерам и широкому кругу любителей здорового образа жизни.

Редакционная коллегия:

Шилько В.Г. – декан факультета физической культуры ТГУ, д.п.н., профессор;
Капилевич Л.В. – зав. кафедрой спортивно-оздоровительного туризма, спортивной физиологии и медицины ТГУ, д.м.н., профессор;
Загревский О.И. – зав. кафедрой гимнастики и спортивных игр ТГУ, д.п.н., профессор;
Гусева Н.Л. – начальник управления социально-воспитательной работы ТГУ, к.п.н.;
Дьякова Е.Ю. – д.м.н., профессор ФФК ТГУ;
Кабачкова А.В. – к.б.н., доцент ФФК ТГУ;
Карвунис Ю.А. – председатель методической комиссии ФФК ТГУ.

Материалы публикуются в авторской редакции

© Авторы, 2013



Дорогие участники студенческой конференции!

Факультет физической культуры со дня своего основания наряду с учебно-воспитательной работой всегда уделял, и будет уделять пристальное внимание научно-исследовательской деятельности. И это не удивительно, так как современный специалист должен обладать не только профессиональными компетенциями, которые изложены в учебных программах различных дисциплин, но и обладать инновационным мышлением, позволяющим успешно сочетать в своей деятельности профессиональные качества и элементы творчества.

Профессионально-творческое воспитание можно отнести к ведущим факторам становления современного конкурентоспособного специалиста физической культуры и спорта, который наряду с профессиональными знаниями, постоянно стремится к творческому саморазвитию и самосовершенствованию. А этот процесс подготовки, ориентированный на профессиональный рост и развитие творческого мышления специалиста физической культуры и спорта для некоторых из Вас, возможно, начинается сегодня, с участия в студенческой конференции, посвященной 135-летию со дня основания национального исследовательского Томского государственного университета.

Хочу отметить, что подобная конференция у нас проводится впервые и мы, организаторы и участники, являемся свидетелями зарождения новой традиции на факультете и надеемся, что эта традиция будет сохранена и продолжена новыми поколениями наших студентов.

Желаю Вам успеха, интересных докладов, удовлетворения от проделанной работы, а для тех, у кого эта конференция первая в жизни, дальнейшего участия в научной деятельности.

С уважением, декан ФФК, профессор В.Г. Шилько

135 лет служения Отечеству!

В 2013 году Национальный исследовательский Томский государственный университет отмечает свой юбилей – 135 лет основания. ТГУ – это уникальный вуз с мировым именем, в котором классический подход к образованию сочетается с более чем вековым опытом подготовки практикоориентированных специалистов. А фундаментальный научный потенциал находит приложение в реализации прогрессивных инновационных идей.

ТГУ сегодня является одним из крупнейших вузов страны – на 23 факультетах и в учебных институтах учатся более 19 тысяч студентов по 135 направлениям и специальностям многоуровневой подготовки. Сильнейший кадровый состав включает в себя более 400 докторов и 800 кандидатов наук, среди них – 43 лауреата Государственной премии РФ в области науки и техники; 43 научные школы входят в президентский перечень ведущих научных школ России.

Системная работа с талантливой молодежью обеспечила ТГУ лидирующее положение среди вузов России по количеству наград, полученных студентами и молодыми учеными: за последние 5 лет студенты ТГУ удостоены 25 медалей РАН, более 500 – отмечены медалями и дипломами Минобрнауки РФ.

Университет активно взаимодействует с предприятиями различных отраслей, разрабатывая программы профессиональной подготовки и переподготовки, ориентированные на конкретного заказчика. Партнерами ТГУ сегодня являются более 750 предприятий и организаций.

В 2010 году ТГУ была присвоена категория «национальный исследовательский», затем были весомые победы в конкурсах по постановлениям Правительства РФ №№ 218, 219. Яркий показатель включенности ТГУ в современное экономическое развитие России – это лаборатории, оснащенные самым современным оборудованием, ученые с мировым именем, проводящие исследования на базе университета и совместно с университетскими коллективами, пояс малых инновационных предприятий. Показательна и высокотехнологичная база: учебные, научные, внедренческие центры (48 Научно-образовательных центров, 12 Центров коллективного пользования и др.), суперкомпьютер СКИФ *Cyberia*, мощная приемо-передающая станция спутниковой связи и др.

ТГУ прочно интегрирован в мировое образовательное пространство благодаря реализации совместных учебных и научных программ с ведущими вузами и научными центрами мира.

Уникальным преимуществом университета является гармоничное развитие всего спектра гуманитарных, физико-математических и естественных наук, которое позволяет расширять междисциплинарные исследования и добиваться синергетического эффекта при решении сложнейших фундаментальных и прикладных задач современной экономики и общественной жизни.

ОТ КАФЕДРЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ К ФАКУЛЬТЕТУ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

В истории Томского государственного университета физическая культура и спорт появились после окончания гражданской войны в 20-е годы, и этими вопросами занималась профсоюзная организация совместно с кабинетом военного дела (впоследствии военная кафедра). Под их руководством в 1927 году был организован спортивный кружок, в котором студенты и молодые сотрудники имели возможность заниматься в летний период спортивными играми, гимнастическими упражнениями, легкой атлетикой (в основном бегом) и конным спортом (в университете была своя конюшня). Зимой большой популярностью пользовались конькобежный и лыжный спорт. Кружок насчитывал около 200 человек, что по тем временам было достаточно много. Но из-за полного отсутствия инструкторских кадров, финансовых средств, слабо развитой материальной базы тренировки проводились нерегулярно и уже к началу 30-х годов спортивный кружок прекратил свое существование.

В 1936 году в связи с образованием Всесоюзного комитета по физической культуре и ведомственных добровольных студенческих организаций происходит усиление централизации управления физической культурой в стране. В Томске в этот период начинают функционировать целый ряд спортивных сообществ (например, спортивное общество «Наука»). И в 1938 году постановлением Всесоюзного комитета по делам Высшей школы и всесоюзного комитета по делам Физической культуры и спорта в 15 вузах страны учреждаются кафедры физического воспитания (Томский государственный университет пятый в списке). С этого периода физкультурно-спортивная жизнь в нашем вузе осуществляется под непосредственным руководством кафедры.

В конце 30-х годов в связи с нарастанием военной угрозы в университете стали больше уделять внимание военно-патриотическому воспитанию. Но, несмотря на военизированное содержание учебного процесса, со дня учреждения кафедры традиционно ежегодно стали проводиться внутривузовская спартакиада по летним и зимним видам спорта, в которой принимают участие не только студенты, но и сотрудники.

С началом Великой Отечественной войны кафедра физического воспитания совместно с военным кабинетом осуществляла подготовку бойцов военных специальностей: пулеметчиков, стрелков, лыжников, истребителей танков. Другим не менее важным направлением работы кафедры была работа, связанная с реабилитацией раненых. В одном из общежитий университета располагался военный госпиталь. В больничных палатах преподаватели кафедры проводили индивидуальные занятия лечебной физической культурой, которые способствовали ускорению процесса восстановления раненых и возвращению их на фронт.

В послевоенное время в условиях восстановления народного хозяйства, начиная с 1945 года ректорат университета совместно с парткомом и

руководством кафедры принял решение о строительстве открытых спортивных площадок и переоборудования различных помещений под спортивные залы. Для реализации этой цели на территории университетской рощи был выделен значительный участок земли. Современному студенту, наверное, сложно представить, что на месте современного актового зала университета 65 лет назад был построен стадион (это был третий стадион в Томске). Стадион располагал 220 метровой гаревой дорожкой, оборудованной секторами для прыжков и метаний, двумя волейбольными и баскетбольными площадками и площадка для игры в крокет (в то время эта игра была очень популярна среди студентов и сотрудников университета). По территории университетской рощи проходила трехкилометровая лыжня, а рядом со стадионом оборудована лыжная база на 200 пар лыж. О серьезном внимании руководства университета к вопросам физической культуры свидетельствует тот факт, что в конференц-зале главного учебного корпуса располагался спортивный зал, где проводились тренировки гимнастов, занятия общей физической подготовкой и спортивными играми, а в коридоре главного корпуса тренировались легкоатлеты и проводились соревнования в беге на 60 метров.

Физкультурно-спортивная работа на кафедре до конца 50-х годов осуществлялась в трех направлениях: академические занятия по программе общей физической подготовки, внеучебные формы организации спортивно-массовой работы и курс спортивного совершенствования. Шестидесятые годы ознаменовались введением новых учебных планов по физическому воспитанию в системе высшего образования и созданием студенческого спортивного общества «Буревестник». Это не могло не отразиться на качестве работы: в лучшую сторону изменилась организация и проведение академических занятий, упорядочилась физкультурно-массовая работа, улучшилась материальная база, медицинское обслуживание и т.д. В университете выросла целая группа мастеров спорта СССР, которые успешно выступали в соревнованиях городского, областного, республиканского, всесоюзного и даже международного масштабов. Кульминационным моментом того времени можно считать начало строительства в 1966 и его успешное завершение в 1969 году Дома спорта ТГУ, который даже по нынешним меркам представляет собой вполне современное спортивное сооружение, которое может удовлетворить физкультурно-спортивные интересы и потребности студентов нашего вуза.

Смена общественного строя в России в 1992 году нашла свое отражение и в деятельности кафедры физического воспитания. Учебный процесс, до этого периода осуществляемый в направлении общепедагогической подготовки, был кардинально перестроен с учетом физкультурно-спортивных интересов и потребностей студентов, для реализации которых были введены спортивно-ориентированные технологии. А в 2011 году открыто новое учебное направление – лечебная физическая культура, и с этого года в университете практически не осталось студентов, освобожденных от занятий физическими упражнениями по причине хронических заболеваний.

В определенный момент научный и педагогический потенциал кафедры достиг такого уровня, что актуальным становится вопрос о создании факультета и открытии профильной специальности. Несмотря на сложности формального характера, в 2005 году приказом ректора Г.В. Майера в Томском государственном университете был открыт факультет физической культуры. Деканом избран Шилько Виктор Генрихович.

В сентябре 2005 года факультет распахнул свои двери перед двадцатью тремя студентами, в числе которых была будущая участница зимних Олимпийских Игр 2010 года Столярова Екатерина. «Первые студенты» группы 2351 за пять лет обучения на факультете выполнили высокие разряды: мастер спорта по триатлону Глухова Т.В., мастер спорта по стрельбе из лука Нагаева (Долгих) А.В., мастер спорта по плаванию Куц С.С., кандидаты в мастера спорта по легкой атлетике Мошкин С.Г. и Осокина О.С. Студентами факультета были участники и призеры летних Олимпийских Игр 2008 года Голоцуцков Антон и Плужников Константин (выпуск 2011 года)

В первые годы существования ФФК студенты и преподаватели располагали только одной аудиторией, в которой будущие специалисты по направлению «Физическая культура и спорт» грызли гранит науки. В последующие годы численность студентов постепенно увеличивалась и вместе с тем открывали новые аудитории. В 2009 году на факультете была открыта новая кафедра «Спортивно-оздоровительного туризма, спортивной физиологии и медицины», которая является совершенно новой и уникальной. Главной отличительной чертой данного профиля является ориентация на сохранение и восстановление здоровья человека за счет спортивно-рекреационной и туристской деятельности.

На сегодняшний день факультет физической культуры ведет обучение бакалавров по двум специальностям, активно принимает участие в научно-исследовательской деятельности и подготавливает спортсменов высоких разрядов:

1. Бер Анна – аспирант ФФК, мастер спорта международного класса по плаванию в ластах, многократная чемпионка России и Европы, победитель Кубка мира;

2. Андриенко Елизавета – студентка 3 курса ФФК, мастер спорта по плаванию в ластах, призер чемпионатов России и Европы;

3. Петрова Анастасия – студентка 4 курса ФФК, мастер спорта по полиатлону, победитель всероссийских соревнований;

4. Прилуцкий Юрий – студент 4 курса ФФК, мастер спорта по спортивной радиопеленгации, трехкратный чемпион мира;

5. Юганкина Екатерина – студентка 3 курса ФФК, 1 дан, черный пояс по карате-до, двукратный чемпион Европы по контактному карате.

Факультет физической культуры гордится не только своими студентами, но и талантливыми преподавателями, которые саморазвиваются и добиваются высоких результатов в своей исследовательской научно-практической деятельности. За восемь лет существования, факультет

физической культуры претерпел изменения, была открыта новая кафедра, образована аспирантура очной и заочной формы обучения, оборудованы аудитории и спортивные залы, приобретено новое оборудование в научно-исследовательскую лабораторию ФФК, а так же осуществлен переход на европейскую систему образования.



Сегодня ФФК ТГУ это:

- около 110 студентов, обучающихся на форме дневного обучения
- 52 преподавателя, из них 4 доктора наук, 7 кандидатов наук, 1 заслуженный тренер России, 10 мастеров спорта СССР и России
- 3 кафедры и 1 научная лаборатория
- плавательный бассейн, стадион, трехзальный спортивный комплекс
- Дом спорта ТГУ
- летняя спортивно-оздоровительная база ТГУ
- аудитории со специализированным аудио- и видеооборудованием
- научно-методический совет Сибирского федерального округа по физической культуре
- аспирантура очной и заочной формы обучения
- благоустроенное общежитие

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОГО ЛАГЕРЯ НА БЕРЕГУ ОБИ

Иваницкая А.Е.

Оздоровительно-учебный центр (ОУЦ) Томского государственного университета расположен вблизи поселка Киреевск (Кожевниковский район Томской области) в 70 км от города Томска в живописном месте на берегу реки Оби и занимает площадь свыше 8 га. 38 летних домиков, большая столовая с пищеблоком, медицинский пункт, стадион с футбольным полем, всесезонная многофункциональная спортивная площадка, крытый танцевальный зал, четыре учебных класса, душ, баня, могут принять 200 студентов. ОУЦ ТГУ предназначен для организации и проведения учебной практики, культурно-массовых мероприятий повышению уровня физической подготовленности и укрепления здоровья студентов, совершенствования спортивного мастерства членов сборных команд Университета. Студенты размещаются в удобных летних домиках от 3 до 9 человек и обеспечиваются пяти разовым питанием. Ежегодно организуется 2-3 сезона продолжительностью от 15 до 21 дня. Таким мы видим и знаем ОУЦ ТГУ сейчас, но он не всегда был таким. Вот как все начиналось...



Берег реки Обь вблизи поселка Киреевск, где расположен спортивный лагерь

Место под спортивный лагерь на берегу Оби подбирал Писанко А.П., заведующий кафедрой физического воспитания университета. Находящаяся там единственная естественно ровная площадка была отведена

под футбольное поле, к которому и было привязано строительство. В 1963 году в поле разбили палаточный лагерь, и, силами студентов-спортсменов и сотрудников кафедры физического воспитания, началось строительство летних домиков, столовой и складских помещений. 10 августа того же года приказом ректора ТГУ Ю. Чистякова была создана комиссия для приема в лагерь. Студенческий спортивный лагерь работал летом, с июня по август. Студенты обеспечивались трехразовым питанием, проводили учебно-тренировочные занятия по различным видам спорта, проходили учебно-полевую практику и, конечно же, отдыхали.

Лагерь мог разместить в домиках одновременно до 150-ти гостей, предоставляя дополнительно 50-80 мест для проживания в палатках. Летний период делился на три сезона, в которые могли отдыхать и активно тренироваться 700-800 студентов. Ежегодно университет выделял материальные средства на улучшение состояния лагеря, а студенты и сотрудники кафедры активно содействовали в этом. Ремонтировались и обустраивались домики, затем подключили электроснабжение и проложили летний водопровод со своей скважиной, появилась баня. Для разнообразия летнего досуга возвели спортивный городок и лодочную станцию. В 1986 году лагерь уже мог похвастаться собственной столовой (с кухней и складскими помещениями), которая функционирует до сих пор и одновременно обслуживает до 300 проголодавшихся обывателей спортивного лагеря.



Оздоровительно-учебный центр Томского государственного университета

В 2003 году решением ученого совета Университета был образован «Оздоровительно-учебный центр», в который вошел спортивный лагерь, биологическая станция и хозяйственный отдел. За полвека центр принял свыше 45 тысяч студентов, которые не только поправили здоровье, прошли

учебную практику по результатам которой были написаны тысячи курсовых работ, защищены дипломы и кандидатские диссертации, но и повысили спортивное мастерство, многие из которых прославили своими успехами в спорте не только университет и Сибирь, но и Отечество на международных соревнованиях (Аржанников Валерий (РФФ) 1965-1968 гг. мастер спорта международного класса (легкая атлетика), Захаров Юрий (ИФ) 1966-1969 гг. мастер спорта (легкая атлетика), Мухарева Любовь (ММФ) 1974-1978 гг. мастер спорта (легкая атлетика) и многие другие).

С преобразованием спортивного лагеря в ОУЦ университета, расширилась возможность и деятельность центра – это организация и проведение *культурно-массовых мероприятий со студентами* (ежегодно проводится обучение студентов в школах кураторов, волонтеров и экологов), организация и проведение *учебной практики* биологического института и геолого-географического факультета (ежегодно более 140 студентов изучают почвенный состав, растительный и животный мир местности). В 2012 году совместно с биологическим институтом была проведена международная экологическая экспедиция с участием более 60 студентов из Германии, Франции и США.

Организация и проведение *рекреационных мероприятий*, включая летние оздоровительные сезоны. В центре организуются два-три оздоровительных сезона за лето, в которых укрепляют свое здоровье 550-600 студентов. Чистый воздух, смешанный лес, теплый песчаный берег Оби, уютные домики и разнообразное сбалансированное пятиразовое питание и возможность занятия любимым делом – все это способствует укреплению здоровью.

Проведение мероприятий по *привлечению студентов и сотрудников университета к занятиям физической культурой и спортом* стало традицией на факультете психологии, механико-математическом и физическом факультетах, факультете физической культуры, выезжать полным составом от 150 до 400 студентов на 2-3-4 дня и проводить полевые занятия, тренинги, семинары, посвящения в студенты, спортивные эстафеты и соревнования.

Совершенствование спортивного мастерства членов сборных команд университета. 50% студентов группы спортивного совершенствования за летний период проходят тренировочные занятия и сборы. Среди них члены сборной команды страны:

- Потапцев Илья (РФФ, легкая атлетика);
- Галанин Сергей (РФФ, пауэрлифтинг);
- Абдусаламова Алина (ФсФ, карате);
- Юганкина Екатерина (ФФК, карате);
- Прилуцкий Юрий (ФФК, радиопеленгация);
- Бер Анна (ФФК, плавание в ластах);
- Осмольская Елена (ХФ, плавание в ластах).

РАЗДЕЛ 1. СОВРЕМЕННЫЕ ФИЛОСОФСКИЕ, ИСТОРИЧЕСКИЕ, СОЦИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА И РЕКРЕАЦИИ

СОЦИАЛЬНЫЕ ФУНКЦИИ СПОРТА THE SOCIAL FUNCTIONS OF SPORT

Базюк К.С. (*Томский государственный университет, г. Томск*)

Bazuk K.S. (*Tomsk State University, Tomsk*)

Научный руководитель: Шарафеева А.Б.

Спорт – часть физической культуры. В нем человек стремится расширить границы своих возможностей, это огромный мир эмоций, порождаемых успехами и неудачами, популярнейшее зрелище, действенное средство воспитания и самовоспитания человека, в нем присутствует сложный процесс межчеловеческих отношений. Спорт включает в себя собственно соревновательную деятельность, специальную подготовку к ней, специфические отношения, нормы и достижения, возникающие в процессе этой деятельности [4]. В нем ярко проявляется стремление к победе, достижению высоких результатов, требующих мобилизации физических, психических и нравственных качеств человека.

Социальными функциями спорта являются присущие ему свойства воздействовать на человека и человеческие отношения, удовлетворять и развивать определенные потребности личности и общества. Создание условий для формирования человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство, является одной из актуальных проблем. Изучение социальных функций позволяет глубже проникнуть в сущность такого явления, как спорт, лучше представить его роль и место в обществе [2, 3].

В этой связи говорят о роли спорта, его значении и назначении в обществе. Таким образом, спорт – это сложное и многогранное социальное явление, которое тесно связано со всеми сторонами общественной жизни людей.

Сегодня не вызывает сомнения факт вовлечения государства в спорт, хотя мотивы этого вовлечения довольно разнообразны и зависят от многих факторов. Это и тип государства, его исторические традиции, политические и социально-экономические условия, система общественных и культурных ценностей, демографические и образовательные характеристики, проповедуемая религия и т.д. [2].

Причем действие этих социальных функций оценивается по-разному на отдельных этапах развития того или иного общества. Но главным, несомненно, является, что каждому историческому этапу развития

государства присуща своя спортивная модель, учитывающая перечисленные и многие другие факторы.

Все эти факторы вместе или отдельно влияют на присущие тому или иному обществу типы спортивной системы. Причины вовлечения государства в спортивную сферу и приобщения человека к спорту весьма разнообразны. В их основе лежат удовлетворение и развитие определенных потребностей личности и общества. Их реализация осуществляется через различные виды деятельности, специфичные преимущественно для спорта как одного из компонентов физической культуры. В процессе осуществления этих видов деятельности и раскрывается роль, значение спорта для индивида и общества, т.е. его социальные функции.

Нам представляется интересным подход Барчукова И.С. (2006), Матвеева Л.П. (1991) и Курамшина Ю.Ф. (2010) к вопросу о социальных функциях спорта. Исследователи [1, 2, 4] утверждают, что спорт по своей природе полифункционален, что само по себе не вызывает сомнений. Надо вместе с тем иметь в виду, что отнюдь не все то, для чего используется спорт, действительно характеризует его собственные специфические функции. Следует четко отличать их от функциональных связей (отношений), которые производны не только (а подчас и не столько) от спорта, но и от других социальных явлений, с какими он взаимодействует. Это особенно важно, когда конечный эффект этих взаимодействий в решающей мере зависит не от самого спорта, а от системы социальных отношений, выходящих за пределы самой спортивной деятельности, как, например, при оценке ее воспитательного значения. В этой связи, прежде всего, следует остановиться на специфических функциях спорта, объективно присущих ему и отсутствующих у других элементов физической культуры. Несмотря на то, что спорт без соревнований, побед, поражений не существует, его функции не исчерпываются только достижением чисто состязательных целей. Наиболее важными из них являются следующие функции.

Эталонная функция, которая выражается в том, что уровень спортивных достижений служит своего рода мерилем, образцом максимального развития спортивных способностей человека в конкретном виде спорта, а вместе с тем и ориентиром на пути к дальнейшему раскрытию и совершенствованию потенциальных психофизических резервов организма. Уровень достижений в спорте, в отличие от иных эталонов, не остается неизменным, а со временем повышается, стимулируя тем самым мобилизацию усилий спортсменов по самосовершенствованию своих способностей. Особенно ярко это проявляется в спорте высших достижений, где наблюдается неуклонный рост мировых рекордов, несмотря на кажущиеся пределы человеческих возможностей [2].

Эвристически-прогностическая функция. Она тесно связана с эталонной функцией и выражается, прежде всего, в том, что спорт представляет собой тип эвристической деятельности, т.е. деятельности творчески-поисковой, включающей моменты открытия, обнаружения нового. Достижение высоких

спортивных результатов, дальнейшее успешное развитие инфраструктуры спорта невозможны без научного знания, взаимодействия спортивной науки с другими дисциплинами. Междисциплинарные связи могут обеспечить получение нового интегративного знания: рассмотрение человека как целостного объекта спортивной деятельности в единстве развития его психических, физических и социальных сторон [3]. В этом отношении особенно супердостиженческий спорт представляет собой гигантскую естественную творческую лабораторию, в которой изыскиваются неизвестные пути к высотам человеческих достижений. Результаты этого поиска воплощаются в новых спортивных достижениях, отражают уровень прогресса физической культуры в обществе и становятся общекультурным достоянием всего человечества. В свое время выдающийся английский физиолог, лауреат Нобелевской премии по термодинамике мышечного сокращения А.В. Хилл сказал, что наибольшее количество сконцентрированных физиологических данных о человеке содержится не в книгах по физиологии, а в мировых спортивных рекордах [4].

Спортивно-престижная функция. Спорт является важным фактором самоутверждения личности в обществе, поднятия международного престижа страны. Известно, что только считанные страны способны конкурировать с крупными державами мира в интеллектуальном, научном или техническом отношении. В спорте же возможна победа представителя молодой страны над самыми сильными соперниками. Такой успех олицетворяет достижения развивающегося государства в целом, приносит ему известность и славу, повышает интерес к нему и его авторитет на мировой арене.

Эмоционально-зрелищная функция. Популярность спорта как зрелища характеризуется эмоциональностью и остротой восприятия, затрагивающего личные и коллективные интересы множества людей.

В основе зрелищной привлекательности спорта лежит присущая ему высокая эмоциональность, острота, напряженность, красота, честность, мужественность и бескомпромиссность борьбы за победу. Без болельщиков спорт перестал бы быть сколь-нибудь общезначимым социальным явлением, для них же он становится нередко одним из важнейших источников нетривиальных эмоций, и не только. Сопереживая с теми, кто действует на спортивной арене, болельщик в какой-то мере отождествляет себя с кем-либо из них, как бы сам участвует в спортивных свершениях, борьбе характеров и разрешении спортивных конфликтов на эмоционально-образном уровне в атмосфере общения с другими болельщиками; находит яркие примеры для подражания и поводы утвердиться в своей жизненной позиции [4]. С каждым годом аудитория спортивных зрелищ расширяется. Важную роль в этом играет телевидение. Летние и зимние Олимпийские игры, чемпионаты мира и Европы смотрят сейчас несколько миллиардов человек.

Эстетическая функция. Спорт оказывает огромное эстетическое воздействие на спортсмена и зрителя. В процессе спортивных занятий у спортсменов формируются определенные эстетические чувства, вкусы,

идеалы, эстетические способности. Это находит выражение в красоте телосложения, в красоте исполнения, артистичности и выразительности технико-тактических приемов и комбинаций и т.д. Зрителю спорт дает возможность испытывать чувство эстетического наслаждения, переживания хода спортивной борьбы, а ощутить красоту в спорте можно, лишь обладая развитым эстетическим чувством [2].

Спорт представляет большие возможности не только для физического и спортивного совершенствования, но и для нравственного, эстетического, интеллектуального и трудового воспитания. Притягательная сила спорта, высокие требования к проявлению физических и психических сил, представляют широкие возможности для личностно-направленного воспитания духовных черт и качеств человека. Существенно, однако, что конечный результат в достижении воспитательных целей зависит не только и не столько от самого спорта, сколько от социальной направленности всей системы воспитания и развития. Таким образом, воспитательные возможности спорта реализуются не сами по себе, а посредством системы воспитательно-направленных отношений, складывающихся в сфере спорта.

Список литературы:

1. Барчуков, И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория и практика : учеб. пособие. Допущено УМО / И. С. Барчуков, А. А. Нестеров ; под. ред. Н. Н. Маликова. – М. : Академия, 2006. – 525 с.
2. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры // М.: Советский спорт, 2010. – 320 с.
3. Лубышева, Л. И. Социология физической культуры и спорта: Учеб. пособие. М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 240 с.
4. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. // Общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры. Учеб. для универ. физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

СОЦИАЛЬНЫЕ ФУНКЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

SOCIAL FUNCTIONS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT IN MODERN SOCIETY

Бичинская Т.Г. (*Российский государственный торгово-экономический университет, г. Воронеж*)

Bichinsky T.G. (*Voronezh branch of Russian State University of Trade and Economics, Voronezh*)

Научный руководитель: к.п.н., доц. Герасимова И.А.

На сегодняшний день уже ни у кого не остается сомнений в том, что спорт и физическая культура – это самые эффективные способы укрепления здоровья. Хорошее здоровье непременно делает человека

счастливым, дает ему богатство, которое медленно, с трудом накапливается, но которое можно легко и быстро потерять.

Миллионы людей по всему миру ведут здоровый образ жизни, неотъемлемым элементом которого являются физическая активность, занятия спортом, зарядка, гимнастика. Сегодня все чаще можно встретить рекламные слоганы, говорящие о том, что рельефные мускулы и красивая, спортивная фигура – это модно и красиво.

Однако развитие человеческой цивилизации приводит к тому, что все большее значение и распространение приобретают технические средства, заменяющие физическую работу человека. Именно поэтому необходимо уделять особое внимание развитию физической культуры и спорта в обществе, пропаганде здорового образа жизни, внедрению в сознание людей важности и необходимости физической активности. Физическая активность понимается как любые движения тела либо перемещение частей тела человека при помощи мышечной силы за счет активации обменных процессов в поперечно-полосатой мускулатуре, обеспечивающих их сокращение, которые сопровождаются расходом энергии.

Физическая культура и спорт как сложные и многомерные явления наряду с экономическими, культурными выполняют ряд важных социальных функций. К основным из них можно отнести:

1. Укрепление здоровья людей, содействие воспроизводству здорового населения и сохранению генофонда страны.

Основным показателем физического состояния человека является его здоровье, которое обеспечивает полноценное выполнение всех жизненных функций и форм деятельности в тех или иных конкретных условиях.

Сохранение и укрепление здоровья человека, повышение уровня его физической подготовленности и трудоспособности, продление творческой активности людей определяется как важнейшая социальная задача, роль которой в любом обществе чрезвычайно велика. В решении этой задачи не последнюю роль играют физическая культура и спорт, физическое воспитание.

Посредством направленного использования физических упражнений, соблюдения здорового образа жизни можно в широком диапазоне изменять целый ряд показателей физического развития, физическую функциональную подготовленность. К последнему следует отнести, в первую очередь, показатели силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости и т.д. Оздоровительная направленность физической культуры и спорта является закономерностью их функционирования. Выбор средств физического воспитания, регулирование физических нагрузок основаны, прежде всего, на контроле за состоянием здоровья занимающегося со стороны врача, тренера-преподавателя и считаются обязательными при занятиях физической культурой и спортом.

Забота о генофонде населения страны на сегодняшний день является одной из актуальнейших и самых обсуждаемых тем. Физическая культура и спорт, по своей сущности, представляют мощнейший инструмент борьбы такими асоциальными явлениями, как алкоголизм, наркомания. Путь спортсмена или просто физически активного поколения – это путь силы и здоровья. Немаловажен и тот факт, что регулярная физическая активность – это также сильное средство профилактики различных заболеваний.

2. Воспитание всесторонне и гармонично развитой личности со стремлением к достижению физического совершенства. Наиболее действенным в реализации этой социальной функции являются сам процесс физического воспитания и практика массового спорта.

В настоящее время особенно быстрыми темпами распространяется массовый маркетинг физической культуры и спорта. Казалось бы, ещё совсем недавно в сознании большинства людей в качестве идеального образа находился образ болезненно-худощавого человека (спасибо за это журналам мод). На сегодняшний день можно с уверенностью сказать, что идеально выглядит тот, кто выглядит здоровым, т.е. гармоничное сочетание стройности, здоровья и мышц – это достойная цель, к которой нужно стремиться. И на самом деле, всё большую популярность сейчас приобретает нежный естественный румянец на щеках и незначительные красивые рельефы на теле. Маркетинг спорта и физической культуры играют здесь главную роль как способы манипулирования общественным сознанием.

Что касается всестороннего физического воспитания, оно представляет собой симбиоз развития всех двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты (или скоростных возможностей), гибкости, ловкости (или координации движений).

О жизненной целесообразности такого всестороннего физического развития высказался летчик-космонавт Алексей Леонов, человек, впервые в мире шагнувший в открытый космос. Он считал, что главным качеством космонавта в его физической подготовленности является разносторонность. По его словам, в отряд космонавтов рекордсмен мира или олимпийский чемпион не попадает потому, что есть в его организме (это доказано) «отклонения»: что-то очень развито, а что-то резко отстало в развитии. «Нам нужны люди средние, но очень выносливые и развитые по всем направлениям». Это сказано о сложнейшей и пока еще редкой профессии космонавта, но сама суть такого подхода в физическом воспитании, физической подготовке может быть распространена и на представителей других профессиональных групп.

Следует отметить действенные возможности физической культуры и спорта не только в сфере физического развития человека, но и во всемерном содействии воспитания других сторон личности: умственной, нравственной, эстетической, трудовой. Занятия физической культурой и спортом помогают впоследствии лучше справляться с трудностями, увеличивают стрессоустойчивость личности,

дисциплинируют человека, что, несомненно, повышает возможности карьерного роста.

Именно в совместном воспитании и развитии физических и духовных начал личности человека и заключается основная цель гармонического формирования человека. При этом воздействие физической культуры и спорта на личность специфично и не может быть заменено или компенсировано какими-либо другими средствами [2].

Что касается стремления к достижению идеала – физическому совершенству, то здесь есть небольшая трудность. Само понятие «идеал» имеет философскую трактовку, оно меняется в зависимости от конкретных исторических условий, уклада жизни общества и т.п.

Именно поэтому сущность физического совершенства наиболее коротко изложена в определении его понятия. Физическое совершенство – высшая степень гармонического физического развития и всесторонней физической подготовленности человека, оптимально соответствующая требованиям трудовой и др. сфер жизнедеятельности [3].

Конкретные признаки и показатели физического совершенства определяются реальными запросами и условиями жизни общества на каждом историческом этапе и поэтому меняются по мере развития общества.

3. Одной из основных функций физической культуры и спорта является удовлетворение потребностей общества в физической подготовленности населения, их психофизической готовности к выполнению гражданского долга по защите своей Родины.

С начальных этапов развития человеческого общества физические упражнения использовались как одно из активнейших средств подготовки человека к трудовой и военной деятельности и имели важное значение в его приспособлении к постоянно усложнявшимся формам труда и военной практики. Существенное уменьшение доли простого физического труда и увеличение доли умственного труда в процессе любой профессиональной и трудовой деятельности не снижает требований к физической подготовленности работников, а ещё более заостряет проблемы психофизической надежности человека в системе профессиональных деловых отношений.

Особую роль физическая культура и спорт играют в подготовке к активной трудовой деятельности именно молодого поколения. Известно, что хорошо физически подготовленный человек, сильный, выносливый, ловкий и быстрый, владеющий многообразными умениями и навыками, быстрее и успешнее приспособится к новым условиям труда. Это позволяет ему более интенсивно и продуктивно трудиться, быть конкурентоспособным в современной производственной и деловой жизни.

Что касается подготовки молодых людей к выполнению гражданского долга по защите Родины, здесь, безусловно, действует правило: чем физически лучше подготовлен будущий солдат, тем легче будет ему даваться служба в армии. Это относится и к курсу молодого бойца,

что является начальным этапом любой военной службы, и к последующему прохождению армейского пути.

4. Интернациональное, толерантное воспитание граждан страны, укрепление сплоченности и единства народов, дружбы и сотрудничества между ними.

Физическая культура и спорт – это не только оздоровление организма, развитие личностных качеств, но и своеобразный и эффективный интеграл различных народов, наций. Это средство для объединения людей под воздействием спортивного азарта, эмоционального всплеска, приверженности к определенному виду спорта или активного отдыха. Так, например, один из самых популярных видов спорта – футбол, разделяет людей относительно приверженности к какому-либо клубу, но объединяет, стирая национальные грани. Это доказывает тот факт, что зачастую успешная футбольная команда включает в себя очень насыщенную «национальную» палитру игроков.

Подводя итог, хотелось бы вспомнить слова известного французского врача XVIII века: «Движение, как таковое, может по своему действию заменить любое лекарство, но все лечебные средства мира не могут заменить действия движений» [1]. Хочется верить, что роль физической культуры и спорта для общества будет объективно оцениваться как сегодня, так и в последующие годы.

Список литературы:

1. Здоровье – наше богатство / Здоровье [Электронный ресурс]. URL: <http://onhillsport.ru/stati/zdorove-nashe-bogatstvo.html> (дата обращения: 04.03.2013).
2. Социальные функции физической культуры и спорта в современном обществе [Электронный ресурс]. URL: <http://www.antonovayu.ru/page526/page531/index.html> (дата обращения: 04.03.2013).
3. Физическое совершенство [Электронный ресурс]. URL: <http://dic.academic.ru/dic.nsf/bse/144661> (дата обращения: 04.03.2013).

ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ САМОАНАЛИЗА ПОЛОРОЛЕВЫХ ПРЕДПОЧТЕНИЙ СТУДЕНТОВ СПОРТИВНОГО ФАКУЛЬТЕТА GENDER SPECIFIC OF SELF-ANALYSIS OF SEX-ROLE PREFERENCES OF STUDENTS OF THE FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION

Дренина Ю.А. (*Сургутский государственный университет, г. Сургут*)

Drenina J.A. (*Surgut State University, Surgut*)

Научный руководитель: д.п.н. Повзун В.Д.

В последнее время, в регуляции профессиональной деятельности человека всё большее значение приобретает гендерная проблематика. Наиболее отчетливо она может быть выражена в поло-специфичных видах деятельности, которые расцениваются обществом как приемлемые для одного пола и неприемлемые для другого [1]. К таким поло-специфичным видам деятельности, несомненно относится и спорт [4],

традиционно рассматриваемый как преимущественно мужское занятие, что повышает вероятность полоролевого конфликта у женщин-спортсменок, стремящихся одновременно к соответствию стереотипу женственности и к высоким спортивным достижениям, требующим проявления «мужских» личностных качеств и стратегий поведения. Следовательно, необходим постоянный контроль за процессом вхождения человека в систему культурных норм поведения и взаимоотношений мужчин и женщин. Причем контроль, который позволял бы не только обществу, но и самому человеку определять уровень и направление своей полоролевой социализации, что позволило бы ему адекватно контролировать и корректировать свое полоролевое поведение. Одним из наиболее доступных и адекватных методов для организации контроля за процессом полоролевой социализации личности является метод самооценки.

В нашей работе, на основе самооценки гендерных предпочтений мы попытались оценить представления студентов второго курса факультета физической культуры обоих полов о состоянии уровня полоролевой социализации как своего, так и противоположного пола. На первом этапе, участникам было предложено назвать не менее десяти прилагательных характеризующих признаки, как представителей своего пола, так и противоположного, которые обеспечивают им гендерную успешность. Опрос юношей и девушек проводился отдельно. Затем для каждой группы из составленного ими списка было выбрано 20 наиболее часто встречающихся признаков, связь между которыми в каждой группе отдельно, по отношению к собственному и противоположному полу, была оценена по методу ранговой корреляции Спирмена [3]. Уровень самооценки оценивали по следующим значениям R: неадекватно-низкий (-1-0), низкий (0-0,2), ниже среднего (0,21-0,3) средний (0,31-0,5), выше среднего (0,51-0,65), высокий (0,66-0,8), неадекватно-высокий (0,8-1). В каждой группе, количество участников с соответствующим уровнем самооценки рассчитали в процентах. Полученные нами результаты представлены в таблице 1.

Прежде всего отметим, что на данном этапе работы, мы не ставили целью оценить влияние занятий «мужскими» и «не мужскими» видами спорта на состояние гендерных предпочтений, а хотели только увидеть исходное состояние этих предпочтений у студентов обучающихся на спортивном факультете и в связи с этим испытывающих дополнительное социальное влияние.

Самооценка может быть оптимальной и неоптимальной. При оптимальной, адекватной самооценке субъект правильно соотносит свои возможности и способности с реальной действительностью. К оценке достигнутого он подходит не только со своими мерками, но и старается предвидеть, как к этому отнесутся другие люди. Адекватная самооценка является итогом постоянного поиска реальной меры, т.е. без слишком большой переоценки, но и без излишней критичности к себе, и является наилучшей для конкретных условий и ситуаций. Полученный нами результат

наглядно показывает, что большая часть значений находится за пределами оптимальной самооценки, – ниже уровня «средний».

Таблица 1 – Распределение уровней самооценки в группе студентов в %

Уровень самооценки	% совпадений коэфф. корреляции в группах			
	юноши о юношах	юноши о девушках	девочки о юношах	девочки о девушках
неадекватно-низкий	21,4	28,57	51,85	28,57
низкий	28,54	35,71	18,51	28,57
ниже среднего	14,28	—	7,4	7,14
средний	14,28	35,71	14,8	25,0
выше среднего	14,28	—	7,4	—
высокий	7,14	—	—	10,71
неадекватно-высокий	—	—	—	—

Низкая самооценка, сама по себе плохой показатель, ибо крайне негативно сказывается на социальном поведении людей. Низкая полоролевая самооценка, причем не только себя, но и представителей противоположного пола способна привести не только к серьёзным нарушениям выбора при организации семейной жизни, но и вызвать изменения и на биологическом уровне, сказавшись, в том числе и на здоровье. Поэтому необходимость повышение уровня такой самооценки трудно переоценить.

Слишком высокая или слишком низкая самооценка нарушают процесс самоуправления, искажают самоконтроль, лица с завышенной и заниженной самооценкой чаще выступают причиной конфликтов. При завышенной самооценке из-за пренебрежительного отношения к другим людям и неуважительного обращения с ними, при заниженной самооценке – из-за чрезмерной критичности этих людей. И тот и другой случай может стать причиной непреодолимых противоречий в организации и межличностного общения вообще, и в организации личных отношений в частности.

Гендерный конфликт вызван противоречием между нормативными представлениями о чертах личности и особенностях поведения мужчин и женщин и невозможностью или нежеланием личности соответствовать этим представлениям-требованиям. Этот конфликт отражает противоречие между подструктурами личности: «Я как индивидуальность – Я как представитель гендерной группы». Любой гендерный конфликт базируется на полоролевой дифференциации и иерархичности статусов мужчин и женщин и является следствием дискриминационных практик, существующих в современных обществах. Слишком высокая или слишком низкая самооценка нарушают процесс самоуправления, искажают самоконтроль, лица с завышенной и заниженной самооценкой чаще выступают причиной конфликтов. При завышенной самооценке из-за пренебрежительного отношения к другим людям и неуважительного

обращения с ними, при заниженной самооценке – из-за чрезмерной критичности этих людей. И тот и другой случай может стать причиной непреодолимых противоречий в организации и межличностного общения вообще, и в организации личных отношений в частности [2].

Мы не можем утверждать, что причиной низкой полоролевой самооценки является степень соответствия избранного вида спорта полоролевым стереотипам мужественности и женственности, что, однако, нельзя отрицать. Более того, результаты, полученные при анализе ответов студентов других, неспортивных факультетов, говорят о том, что проблема носит практически всеобщий характер и имеет совершенно иные причины. А анализ гендерных предпочтений школьников говорит о том, что настоящий пик проблемы ещё впереди.

В этой связи спорт за счёт оценки приемлемости избранного вида спорта для конкретного пола может и должен стать по нашему мнению фактором, если не решающим, то стабилизирующим проблему. В противном случае включение в занятия видом спорта, который расценивается как мало приемлемый может вызвать рост психической напряженности и полоролевой конфликт.

Мы надеемся, что анализ полученного нами результата даст возможность лучше понять истоки такого положения вещей и устранить его причины, а главное помочь в организации целенаправленной работы и семейного и общественного воспитания по формированию адекватной полоролевой социализации ребёнка.

Список литературы:

1. Горская Г.Б., Пархоменко Е.А. Гендерные аспекты социальной адаптации в условиях ранней профессионализации // Психологические проблемы самореализации личности. Вып.6. – Краснодар, 2001. – С.50-61.
2. Гидденс Э. Ускользающий мир: как глобализация меняет нашу жизнь / Пер.с англ. – М.: Издательство «Весь мир», 2004. – 120 с.
3. Сидоренко Е.В. Методы математической обработки в психологии –СПб.: Социально-психологический центр, 1996. – 352 с.
4. Шахлина Л.Т. Проблемы полового диморфизма в спорте высших достижений // Теория и практика физической культуры. – 1999. – №6. – С.51-55.

ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ, КАК ИСТОЧНИК ФИНАНСИРОВАНИЯ СПОРТИВНОГО КЛУБА ENTREPRENEURSHIP AS A SOURCE OF FUNDING FOR SPORT CLUB

Копылов Е.В. (Могилевский государственный университет
им. А.А. Кулешова, г. Могилев, Беларусь)
Kopylov E.V. (Mogilev State A. Kuleshov University, Mogilev, Belarus)
Научный руководитель: Есенкова И.А.

В современных условиях важным фактором эффективной деятельности спортивного клуба является стабилизация его финансового положения.

Однако в сфере физической культуры и спорта в Республике Беларусь все еще доминирует административно-командный стиль управления, негативным фактором которого является непризнание организационной и экономической самостоятельности спортивных организаций и их зависимость от вышестоящих органов. Соответственно все это отражается и на активности управленческих кадров, в их деятельности отсутствует творчество и гибкость управления.

Привлечение внебюджетных источников финансирования, а также своевременное и правильное их использование – вот тот фундамент, на который должна опираться организационно-педагогическая работа, направленная на достижение высоких результатов. Это связано с возможностью привлечения более профессиональных тренеров и спортсменов, увеличению оплаты их труда, стабилизации финансового положения клуба.

Актуальность этого вопроса обусловлена также тем, что с 2013 истек срок действия Указа Президента Республики Беларусь от 3.11.2011г. № 497 «Об оказании поддержки организациям физической культуры и спорта» [2]. Это несёт двоякий характер. Во-первых, клубы освобождаются от финансирования и в случае слабого руководства погибают. Во-вторых, создаются условия для успешных руководителей, способных мыслить творчески и идти на экономические риски с целью создания эффективно работающего предприятия. А это возможно только при тщательно разработанном бизнес-плане, учитывающим состояние рынка, размер и состав затрат, размеры товарооборота и экономическую эффективность деятельности будущего предприятия [1].

В основу нашего исследования была положена целесообразность реализации инвестиционного проекта «Крытый картодром» коммунального спортивного унитарного предприятия «Баскетбольный клуб «Борисфен».

Создание картинг клуба на базе КСУП «БК «Борисфен» является перспективным и быстроокупающимся, за счёт вложения в него безвозмездной спонсорской помощи и бюджетных средств. Размер инвестиций на проект зависит от бюджета, установленного на рабочий год. Государственный бюджет выделяет до 40% от суммы средств, полученных клубом за счёт ведения хозяйственной деятельности. Государство оказывает, как правило, безвозмездную помощь. Его интерес заключается в поддержании развития спорта, дальнейшее уменьшение доли финансирования, и последующий переход клуба на собственное финансирование.

Спонсоры могут оказать как безвозмездную помощь, так и инвестировать средства, с целью получения соответствующего процента от прибыли будущего проекта. Спонсорский интерес заключается в уменьшении суммы налогообложения, за счёт финансирования из доли внебюджетных расходов, а также в рекламном контракте со спортивным клубом.

Целью работы является разработка бизнес-план картинг клуба на базе коммунального спортивного унитарного предприятия «Баскетбольный клуб «Борисфен» и оценка его эффективности.

Для реализации этой цели необходимо проанализировать особенности финансирования физической культуры и спорта в Республике Беларусь, исследовать пути развития аналогичных спортивных клубов, раскрыть основные понятия и категории бизнес-планирования, изучить методику разработки бизнес-планов, проанализировать хозяйственную деятельность спортивного унитарного предприятия «Баскетбольный клуб «Борисфен», доказать целесообразность вложения средств в реализацию проекта «Крытый картодром», разработать основные разделы бизнес-плана картинг-клуба, а также провести оценку экономической эффективности проекта.

Практическая значимость проекта заключается в том, что после реализации бизнес-плана увеличится валовая выручка и валовая прибыль КСУП «БК «Борисфен», а, следовательно, появится возможность снижения объемов государственной поддержки и в перспективе переход на автономное от государственного бюджета финансирование. Перспективы данного проекта расширятся после погашения кредита, что влечет за собой освобождение 30% чистой прибыли, отдаваемой государству в счёт долга.

Наличие в г. Могилеве картодрома обеспечит оказание платных услуг взрослому населению и детям города в сфере спортивно-экстремальных развлечений; организацию и проведение спортивно-развлекательных мероприятий – соревнований по картингу; увеличение притока туристов из республики и ближнего зарубежья (данный объект можно включить в туристические маршруты по Могилеву); создание новых рабочих мест.

Важным моментом является также сохранение средств, потраченных клиентом на услугу, в сфере спорта. Потребитель, оплачивая собственное спортивное развлечение, вкладывает деньги в функционирование КСУП «БК «Борисфен». А это дополнительные финансовые поступления на развитие детского и профессионального баскетбола.

Список литературы:

1. Стрекалова Н.Д. Бизнес-планирование: учеб. пособие. СПб.: Питер, 2009. 352 с.: ил.
2. Указ Президента Республики Беларусь от 3.11.2011г. № 497 «Об оказании поддержки организациям физической культуры и спорта».

ДОСУГ И ДОСУГОВЫЕ ЦЕННОСТИ (ПО ДАННЫМ НАУЧНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ)

LEISURE AND LEISURE VALUES (BASED ON SCIENTIFIC LITERATURE)

Корейш А.С. (*Томский государственный университет, г. Томск*)

Koreish A.S. (*Tomsk State University, Tomsk*)

Научный руководитель: к.б.н. Кабачкова А.В.

Существует много интерпретаций слова «досуг». В Древней Греции слово досуг («*scholē*») означало «серьезная деятельность без давления необходимости», на английском «*leisure*» – означает позволение, разрешение. Ряд ученых (Г.И. Минц, А.П. Владимирова и др.) утверждают, что досуг – часть свободного времени, которая используется для отдыха и развлечений. Время, отдаваемое учебе, общественной работе, детям и разным творческим занятиям не относится к досугу, но являются частью свободного времени. Другая точка зрения (Д.М. Гвишиани, Н.И. Лапин и др.) заключается в определении понятия «досуг» как синонима слова «свободное время». По мнению А.И. Кравченко, автора социологического словаря, «Досуг – это та часть свободного времени, которым человек располагает по своему усмотрению». С экономической точки зрения, досуг – это время потраченное на развлечения, а обеспечение средствами досуга (включая культурный отдых, спорт или индустрию развлечений) является важным сектором современной экономики [1]. Таким образом, существует множество досуговых концепций.

Современный досуг несет на себе печать постиндустриального общества, черты которого пронизывают всю повседневную жизнь человека. По мнению Б. Фаулера (1999), происходит переориентации ценностного сознания современного человека, благодаря чему мы наблюдаем сдвиг ценностей труда к самооценности досуга [4]. Это способствуют расширению досуговой деятельности и увеличению ее роли. В исследованиях Н.В. Зыбуновской и А.Н. Покида (2011) было показано, что большинство населения страны существенно расширили возможности заполнения своего досуга, а как следствие произошел качественный сдвиг по отношению к своему свободному времени и его ценности. В организации досуга появились новые активные и пассивные формы, что также нашло свое отражение в структуре досуга россиян [2].

Исследователи выделяют две органично связанные и взаимодополняющие социальные функции досуга:

- рекреативная (обеспечивает снятие физического, психического напряжения и восстановление сил посредством активного отдыха);
- развивающая (выражается в вовлечении личности в процессе непрерывного просвещения, любительского творчества, самоутверждения и самореализации своих творческих потенций) [3].

Досуговые ценности – это предметы разнообразной деятельности людей, которые удовлетворяют какие-либо материальные или духовные потребности

людей различных социальных групп в сфере досуга. Их, как и все прочие, можно разделить на материальные и духовные. К *материальным досуговым ценностям* относятся объекты природной и социокультурной среды, обладающие ценностно-смысловой значимостью для досуговой деятельности человека. К *духовным досуговым ценностям* относится совокупность терминальных ценностей, которые оказывают значимое влияние на реализацию витальных, интеракционистских, социализационных и смысложизненных потребностей в сфере досуга. В качестве этих ценностей выступают здоровье, познание, общение, саморазвитие, развлечения, занятия любимым делом, а также в самовыражении, самоутверждении личности и повышении ее культурного уровня.

Заключение. Таким образом, досуг создает для человека возможности реализовывать потребности его внутреннего развития, что невозможно в полной мере в деловой сфере, в домашнем хозяйстве, на фоне повседневных забот. Это деятельность человека в свободное время вне сферы общественного и бытового труда, благодаря которой он восстанавливает затраченные силы, приобретает навыки и развивает способности, которые невозможно развить в трудовой сфере. Систематическое исследование структуры досуга и досуговых ценностей разных половозрастных групп населения представляет большой интерес для различных областей, особенно для сферы досуговых услуг.

Список литературы:

1. Блэк Дж. Экономика. Толковый словарь. М.: ИНФРА-М, Весь Мир. 2000. 848 с.
2. Зыбуновская Н.В., Покида А.Н. Свободное время и досуг как условия формирования здорового образа жизни российского населения // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Социология. Политология. 2011. Т. 11. № 2. С. 37-41.
3. Киселева Т.Г., Красильникова Т.М. Социально-культурная деятельность. – М., 2004. 539 с.
4. Фаулер Б. Пьер Бурдьё и теория культуры: критический анализ // Социальные и гуманитарные науки. Отечественная и зарубежная литература. Сер. 11. Социология. М., 1999. №3. С. 12-20.

НАЦИОНАЛЬНАЯ СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ВОСПИТАНИЯ: ПСИХОЛОГИЯ ПАТРИОТИЧЕСКОЙ МОТИВАЦИИ К СПОРТУ

NATIONAL SYSTEM FITNESS AND SPORTS TRAINING: PSYCHOLOGY PATRIOTIC MOTIVATION FOR THE SPORT

Лукиянов А.А. (*Елабужский институт Казанского федерального университета, г. Елабуга*)

Lukyanov A.A. (*Elabuga Institute of Kazan Federal University, Yelabuga*)

Научный руководитель: к.ф.н., доц. Шаймарданова Л.Ш.

Согласно направлению развития государственной политики в области спорта и здравоохранения к 2020 году в России должна быть создана новая

национальная система физкультурно-спортивного воспитания детей и подростков, что, предположительно, в будущем приведет к популяризации различных видов спорта, повысит до 35% число лиц, регулярно занимающихся спортом и, несомненно, даст положительные результаты по уменьшению заболеваемости народонаселения [1]. В таком свете, при осуществлении учебно-воспитательного процесса в школе наиболее актуальной выступает идея патриотической мотивации к спорту, которая позволяет объединить в себе две основные функции: собственно спортивно-оздоровительную и культурно-воспитательную.

Национальная система физического воспитания – исторически обусловленный тип социальной практики физического воспитания. Данное понятие с учетом содержания патриотического воспитания школьников и молодежи будет включать в себя следующие компоненты:

- мировоззренческий, заключающий в себе основы понимания необходимости регулярных занятий физической культурой и спортом;
- теоретико-методический, состоящий из теоретических материалов, методических указаний, научных трудов в конкретной области знаний;
- программно-нормативный и организационный, которые обеспечивают планомерное физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни как личностно-ориентированной жизненной ценности [3];
- национальный, обращающий внимание на истоки национальных особенностей занятий спортом и физической культурой, на основы восприятия и деятельности в данной области как характерную черту комплексного менталитета народонаселения страны (национальные виды спорта, увлечения и интересы социальных групп, модные тенденции развития этих интересов в них соотносительно с местом проживания);
- историко-культурный (патриотический), объединяющий в себе:
 1. направление изучения истории родины;
 2. направление мотивации достижения высоких результатов в различных областях деятельности при наличии конкурентных отношений с потенциальными соперниками (удовлетворение потребности в лидерстве посредством объединения стремлений индивида под общей идеей – доминирования на основе патриотических соображений).

Согласно Распоряжению Правительства Российской Федерации [1] основными направлениями создания национальной системы физкультурно-спортивного воспитания населения являются:

- 1) разработка и формирование организационной основы управления развитием физической культуры и спорта;
- 2) совершенствование системы спортивных и физкультурных мероприятий;

3) совершенствование взаимодействия субъектов физической культуры и спорта;

4) разработка параметров двигательной активности для населения различных возрастных и социальных групп;

5) разработка системы физического воспитания и развития человека в различные периоды его жизни, в первую очередь подрастающего поколения.

Именно разработка системы физического воспитания на наш взгляд в психолого-педагогическом плане является наиболее важным аспектом в формировании мотивации к спорту.

Собственно термин «мотив» впервые был употреблен А. Шопенгауэром, который охарактеризовал его как внешний раздражитель движущей силы у человека и животных.

В данном контексте следует рассматривать мотив как побуждение к деятельности, связанные с удовлетворением потребностей субъекта, и, одновременно, как побуждающий и определяющий выбор направленности деятельности предмет (материальный или идеальный) [2]. Патриотическая мотивация здесь будет выступать как осуществляемый в процессе обучения и воспитания динамический процесс психофизиологического плана, имеющий направленность на:

- становление культуры спорта;
- становление системы ценностей в рамках оздоровления и общего укрепления организма;
- заинтересованность в детальном изучении национальных особенностей занятий физической культурой, как составной части патриотического воспитания;
- стремление достижения наилучших результатов в рамках спортивных мероприятий в конкурентных условиях.

Отдельно стоит упомянуть роль патриотической мотивации как стимулирующего фактора при участии в соревнованиях, Универсиадах, Олимпиадах международного масштаба, оказывающих колоссальное влияние на положение и авторитет России на мировой арене благодаря достижениям российских спортсменов.

В данном случае, эффективность мотивации к занятиям спортом и физической культурой в процессе учебно-воспитательной деятельности с опорой на героизм, мужество, отвагу, волевые качества русского народа наиболее эффективно в отношении школьников младших классов, так как это удовлетворяет их потребности в познании мира, поиску жизненных идеалов, способствует развитию положительно-акцентуированных черт характера и становлению устойчивых волевых качеств личности. Здесь наиболее эффективными в применении будут являться – примеры из жизни, рассказы об авторитетных лицах (например, о спортсменах, завоевавших золото на Олимпиаде и т.п.).

Именно целенаправленное воздействие на формирующееся мировоззрение ребенка позволит выработать у него положительное мнение

о пользе занятий физической культурой, о необходимости следить за состоянием своего здоровья. Достижение таких значимых целей обеспечит достижение целей более масштабных по своей значимости для общества: спустя несколько лет это скажется на признании России как сверхдержавы не только в области вооружения, но и спорта.

Стоит учитывать, что за любым достижением следует вознаграждение – признательное духовное, памятное материальное; именно этот факт должен сыграть решающую роль стимула к самомотивации личности.

Уровень самомотивации будет определяться благодаря двум категориям: личностными особенностями человека и конкретной ситуацией [4]. Основными факторами, способствующими эффективному применению самомотивации в условиях труда над собой и при влиянии конкурентных отношений являются:

1. Внешний или внутренний локус контроля (то есть формирующаяся в детстве склонность индивида приписывать ответственность за события своей жизни внешним силам или же своим способностям и усилиям).
2. Навыки асертивного поведения (умения общения для бесконфликтного достижения собственных целей вне зависимости либо влияния сторонних мнений и оценки событий окружающими).
3. Оптимистический настрой (склонность мыслить позитивно).
4. Креативность и умение отходить от стереотипов.
5. Новизна выполняемой деятельности.
6. Ситуативная обстановка (объединяет все факторы, оказывающие влияние на формирование определенной точки зрения индивида, а именно: возможность достижения личностно-значимых целей, перспективы личностного роста или получения вознаграждения и т.п.).

Социальные мотивы, экономические и материальные условия играют не меньшую роль в темпах повышения интереса и мотивации к спорту.

В настоящее время при государственной поддержке создаются максимально возможными темпами спортивно-оздоровительные объекты и сооружения, что связано с подготовкой к грядущим Универсиаде 2013 года в Казани и Всемирной летней Олимпиаде 2014 года в Сочи. При сложившихся обстоятельствах, Министерством спорта и туризма России совместно с Министерством образования и науки России и Министерством здравоохранения и социального развития России в мае 2010 года разработана и утверждена Система мер, направленных на развитие детско-юношеского спорта по месту жительства и учебы в Российской Федерации [5].

Возможность общей модернизации технологий физического воспитания на наш взгляд, наиболее эффективно реализуется при материальной поддержке данного направления государством, при наличии у субъектов воспитания комплекса мотивов и заинтересованности в конкретном виде деятельности (физкультурно-оздоровительной), а так же при внедрении в сферу физической культуры и спорта современных, эффективных в применении достижений отраслевых и межотраслевых наук.

Список литературы:

1. Распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009 N 1101-р «Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020 года». [Электронный ресурс] – URL: <http://www.zakonprost.ru/content/base/part/631446> (дата обращения 12.03.13).
2. Мир психологии / психологический словарь [Электронный ресурс] – URL: <http://psychology.net.ru/dictionaries/psy.html?word=523> (дата обращения: 12.03.07).
3. Теория физической культуры. [Электронный ресурс] – URL: http://www.fizkultura.ru/sci/physical_culture/18 (дата обращения: 12.03.08).
4. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. - М.: Издательский центр «Академия», 2006. 368 с.
5. Система мер, направленных на развитие детско-юношеского спорта по месту жительства и учебы в Российской Федерации // [Электронный ресурс] – URL: <http://old.mon.gov.ru/work/vosp/dok/7889/> (дата обращения: 12.03.08).

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ВИДОВ СПОРТА В СЕВЕРСКЕ

HISTORY OF TECHNICAL SPORTS IN SEVERSK

Риндевич Ю.А. (*Томский государственный университет, г. Томск*)

Rindevich Y.A. (*Tomsk State University, Tomsk*)

Научный руководитель: Карвунис Ю.А.

Автомобильные гонки один из самых зрелищных видов спорта. Занятия данным видом спорта ведут к развитию навыков управления автомобилем даже в экстремальных условиях, к формированию водительской культуры, приобретению практики технического обслуживания автомобиля, закреплению знаний правил безопасности дорожного движения.

Появление автоспорта как одного из технических видов спорта тесно связано с созданием и развитием автомобильного транспорта. Первое упоминание об автоспорте датируется 1893 годом, когда издатель парижской газеты «LePetitJournal» Пьер Жиффар, объявил о проведении первой автомобильной гонки, старт которой состоялся 24 июля 1984 года. Первоначально соревнование было задумано как автопробег от Парижа до Руана, демонстрирующий возможности автомобильного транспорта, как нового средства передвижения того времени. Далее традиция автогонок продолжила свое существование и в других странах, таких как Германия, Италия, Соединенные Штаты Америки, Великобритания [1].

В нашей стране автомобильные состязания начали проводить еще в царской России. В это время были широко распространены автогонки между крупными населенными пунктами, например, такими как Москва и Санкт-Петербург, а также подъемы на холм и автопробеги. Общего мнения относительно даты первой автогонки в России у историков нет, но многие эксперты утверждают, что первой датой является 23 октября 1889 года [2].

С развитием автомобилестроения развивался и автоспорт, с каждым годом становясь все более популярным среди мужского населения нашей страны. Со временем автоспорт стал развиваться и в других субъектах

России, в том числе и в Томской области. Значительную роль в этом вопросе сыграла информационная освещенность данного вида спорта.

В своей работе мы рассматриваем исторические аспекты развития технических видов спорта в городе Северск, Томской области на примере автоклуба «ЮПИТЕР». Статья посвящена 30-летию автоклуба.

Спортивно-технический клуб (СТК) «Юпитер» был создан по инициативе комсомольцев автобазы №1 в мае 1983 года, на комсомольском собрании Управления автомобильным транспортом (УАТ) «Химстрой». Началось все с того момента когда ГК ВЛКСМ передал клубу легковой автомобиль для проведения соревнований по автоспорту. СТК созданный при УАТ являлся базой спортивно-массовой и учебной работы, его деятельность была разрешена ГК ДОСААФ, согласована с ГК ВЛКСМ, ОПК-148 (объединенный профсоюзный комитет) и администрацией УАТ.

В те годы основу клуба составили водители первой и шестой автобаз «Управления Химстрой». Начало существования клуба было не простым, трудности возникали с ремонтом автомашин, с оформлением всевозможных документов и с созданием сплоченного коллектива. Не все участники клуба выдержали этот сложный период. Здесь можно отметить высокие требования к дисциплине, в этом вопросе члены клуба были принципиальны. В 1984 году клуб возглавил Риндевич Алексей Петрович, водитель автобазы №1, с этого момента клуб стал активно развиваться. В автоклуб были приглашены молодые рабочие, закончившие ГПТУ (профессиональное техническое училище). Коллектив креп на глазах, это позволило в кратчайший срок произвести ремонт автомашины и подготовить её для соревнований в трековых гонках. Все свободное время члены клуба проводили в мастерской. Значительную материальную и практическую помощь в этот период оказал комитет ВЛКСМ УАТ, а в частности Юрий Гурдин.

В октябре 1984 года СТК «Юпитер» выпала честь защищать город на чемпионате по авто-многоборью в г. Челябинске. Поездка была удачной и запомнилась участникам этих соревнований, А. Лысых выполнил норматив 1 спортивного разряда. Так же этот год оказался благоприятным и для Ю. Колокольчикова, который занял первое место на первенстве города по фигурному вождению. Успех спортсменам продолжал сопутствовать и в начале 1985 года. Так в январе, выступая на открытом первенстве Томской области по трековым гонкам А. Риндевич в острой борьбе с титулованными гонщиками из Кемерово, занял 2 место и выполнил норматив 1 разряда.

В феврале 1985 года гонщики автоклуба УАТ приняли участие в открытом чемпионате Кузбасса по ипподромным гонкам. В этом чемпионате участвовали спортсмены Сибири и Дальнего Востока. Со временем в клубе получили развитие такие виды технического спорта как авто-многоборье, трековые гонки, автокросс и авторалли. Специально для нужд клуба «Управлением Химстрой» были приобретены: ВАЗ 21011, два специальных спортивных автомобиля «Вихур» и пять

автомобилей «БАГГИ». В связи с увеличением спортивного автопарка встал вопрос о строительстве нового гаража. При поддержке начальника «Управления Химстрой» Петра Георгиевича Пронягина, и так же участия в строительстве членов клуба, новый гараж был возведен в короткие сроки.

Вскоре в клубе наступили сложные времена, связанные с началом 90-х годов, участники клуба стали реже выезжать на соревнования. К этому времени у членов клуба подрастали дети, и было принято решение об открытии нового спортивно-технического направления «Картинг». На собственные средства были приобретены 4 автомобиля «Карт». Первый выезд на соревнования по картингу состоялся в 1996 году в город Томск.

В 1998 году клуб вступил в Оборонно-Спортивную Техническую Школу (ОСТШ) «Меридиан». При поддержке ОСТШ «Меридиан» спортсмены стали выезжать на региональные соревнования «Кубок Сибири». С этого момента и до настоящего времени спортсмены клуба становятся постоянными призерами и чемпионами данных соревнований.

В начале 2000 годов УАТ «Химстрой» был реорганизован и клуб по решению мэра города Кузменко Николая Ивановича переезжает в боксы ДОСААФ. На более высокий уровень профессионализма спортсмены поднимаются в 2003 году, становясь призерами «Кубка России». В 2007 году ОСТШ «Меридиан» был реорганизован и клуб передан в МОУ ДОД «Центр Поиск», в рамках которого и продолжает свое существование как образовательное направление по техническим видам спорта [3].

Одним из значительных событий в истории клуба стал 2012 год, когда на «Чемпионате России» по картингу в г. Ростов-на-Дону Дмитрий Богомолов уверенно продемонстрировал хорошую школу пилотажа и высокий уровень мастерства и получил приглашение на формулу «F-4» которая является первой ступенью в большой автоспорт международного уровня.

За время своего существования спортивно-технических клуб подготовил более 1500 высококласных автомобилистов, принял участие в порядке 300 соревнований различного уровня.

Для формирования интереса к истории автомобильного транспорта, в последние несколько лет, у школьников в автоклубе появилась возможность участвовать в восстановлении ретро-автомобилей. В настоящее время клуб не только осуществляет обучение в рамках программ дополнительного образования, тренирует спортсменов разных возрастных групп, подготавливает спортивную технику для участия в соревнованиях, но и внедряет систему патриотического воспитания молодых людей. Об этом свидетельствует, и то, что ребята с желанием идут служить в ряды вооруженных сил, а среди обучающихся данного направления нет уклонистов. Занятие любимым делом в свободное время является эффективной профилактикой наркомании и курения.

Подводя итог данной работы, следует отметить, что 30-летняя история спортивно-технического клуба в городе Северск, которая сочетает в себе

как сложные периоды, так и моменты значительных побед, доказывает необходимость продолжения этой спортивной традиции, и ее важность для формирования здоровой личности в молодежной среде.

Список литературы:

1. Гиффорд К. Современный АВТОспорт. М.: Росмэн-Пресс, 2007. 144 с.
2. Рубец А.Д. История автомобиля в России. М.: Эксмо, 2008. 304 с.
3. Официальный сайт МБОУ ДОД «Центр Поиск» [Электронный ресурс]. URL: <http://education.ssti.ru/poisk/index.html> (дата обращения: 04.04.2013).

**ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**
INFORMATION TECHNOLOGY FOR PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Серова П.А. (*Российский государственный торгово-экономический университет, г. Воронеж*)

Serova P.A. (*Voronezh branch of Russian State University of Trade and Economics, Voronezh*)

Научный руководитель: к.п.н. Герасимова И.А.

В настоящее время постоянные качественные изменения затрагивают все сферы человеческой жизни. Особую роль в этих изменениях играют стремительный научно-технический прогресс и глобальная информатизация всех общественных процессов.

Данные явления позволяют создавать качественно новую информационную среду, которая обеспечивает развитие творческого потенциала индивида и способствует интеллектуализации различных видов его деятельности.

В информационном обществе информация приобретает характер капитала, становится основой экономики, нормальное функционирование которой зависит от успешного решения комплекса проблем, связанных с обработкой информационного потока, развитием информационной индустрии и рыночных информационных систем.

Таким образом, основой формирования информационного общества является развитие вычислительной и информационной техники, которое определяет следующие изменения, свидетельствующие о наступлении «эпохи информационного общества»:

- информация приобретает глобальный характер;
- на движение информационных потоков уже не оказывают существенного влияния государственные границы и различные барьеры, попытки ограничить свободное распространение информации наносят вред государству, стремящемуся ввести такого рода ограничения;
- значительно возрастают возможности сбора, хранения, передачи информации и доступа к ней;
- растет влияние информации на развитие различных сфер

человеческой деятельности;

- углубляется процесс децентрализации общества;
- происходит переход к новым формам занятости;
- осуществляется процесс формирования новых трудовых ресурсов за счет увеличения количества занятых в информационной индустрии.

Главной целью информатизации является качественное преобразование системы образования в направлении подготовки граждан к жизни в информационном мировом обществе. Она достигается путем формирования знаний, умений и навыков, обеспечивающих каждому члену общества потенциальную возможность свободного доступа и взаимодействия с законодательно открытой информацией с помощью средств информатизации, адекватных современному уровню научно-технического и экономического развития конкретного государства.

В связи с этим предъявляются определенные требования к системе образования, образовательному процессу, общей коммуникативной и информационной культуре педагога и тренера, а также к информационным технологиям обучения и тренировки, формам и методам их внедрения в учебно-тренировочный процесс.

Таким образом, вопрос овладения современными информационными и коммуникационными технологиями их использование становится одним из основных компонентов профессиональной подготовки любого специалиста, в том числе и специалиста в области физической культуры и спорта. Это требует разработки и внедрения в учебный процесс факультетов и институтов физической культуры, профессионально ориентированных программных и программно-педагогических средств и курсов, направленных на овладение необходимыми знаниями, а также накопления личного опыта их использования в профессионально-педагогической и спортивной деятельности [3].

Несмотря на определенные трудности, связанные с организационными, материально-техническими, научно-методическими аспектами разработки и внедрения современных информационных технологий в физкультурное образование, они вызывают определенный интерес у ряда специалистов в области физического воспитания и спорта, так как здесь, как и в других областях, назрела необходимость перехода от традиционных форм подготовки, направленных в первую очередь на накопление определенных знаний, умений и навыков, к использованию современных компьютерных, а точнее информационно-коммуникационных, технологий, позволяющих значительно эффективнее осуществлять сбор, обработку и передачу информации, вести самостоятельную работу и самообразование, качественно изменить содержание, методы и организационные формы обучения [1].

Решая задачи информатизации учебно-тренировочного процесса, следует четко определить следующее:

- где и с какой целью использовать возможности персонального компьютера, информационных и коммуникационных технологий;

- какие программные продукты должны обеспечить решение задач информатизации учебно-тренировочного процесса;
- как создавать и использовать в профессионально-педагогической деятельности специалистов по физической культуре и спорту программно-педагогические средства;
- каким образом вести поиск, обработку, хранение, передачу и представление учебной и научно-методической информации в области физической культуры и спорта средствами современных информационных и коммуникационных технологий [3].

Информатизация отрасли «физическая культура и спорт» предполагает разработку и применение информационных технологий в следующих направлениях:

- делопроизводство педагога, тренера - преподавателя, научного работника, студента;
- обслуживание спортивных соревнований;
- научно-методическое обеспечение подготовки спортсменов;
- научно - методическое обеспечение физического воспитания детей, подростков, учащейся молодежи;
- учебный процесс в вузах физической культуры;
- научно-исследовательская, организационная и управленческая деятельность [2];

Подводя итог, хотелось бы отметить, что, несмотря на невозможность обеспечения некоторых российских спортивных школ и вузов современным информационным оборудованием, на сегодняшний день подготовка профессиональных спортсменов и квалифицированных специалистов не вызывает затруднений. Темпы модернизации данного рода оборудования и технологий с каждым днём возрастают. И хочется верить, что в скором времени всем без исключения учреждениям по подготовке специалистов, а в частности и специалистов в области физической культуры и спорта будут доступны самые современные информационно-коммуникационные технологии.

Список литературы:

1. «Наша сеть»: социальная сеть работников образования [Электронный Ресурс]. URL: <http://nsportal.ru/user/30829/page/metodicheskaya-kopilka> (дата обращения 04.03.13)
2. Воронов И.А. Информационные технологии в физической культуре и спорте. СПб.: СПб ГУФК им. П. С. Лесгафта, 2005. 80 с.
3. Петров П.К. Информационные технологии в физической культуре и спорте. М.: Издательский центр «Академия», 2008. 288 с.

ГУМАНИСТИЧЕСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ

HUMANISTIC POTENTIAL OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT IN THE YOUTH ENVIRONMENT

Спировская Е.С. (*Российский государственный торгово-экономический университет, г. Воронеж*)

Spirovskaya E. S. (*Voronezh branch of Russian State University of Trade and Economics, Voronezh*)

Научный руководитель: к.п.н., доц. Герасимова И.А.

Молодежь, несомненно, всегда являлась самой динамичной общественной структурой, характеризуя при этом уровень развития общества в целом. Образ жизни данной социально-возрастной группы является показателем качества жизни, уровня культуры социума, направленности государства на развитие своих граждан.

В этом ключе стоит отметить, что в настоящее время проблема гармоничного развития молодых людей стоит особенно остро. Какими общество хочет видеть своих представителей, ответственных за будущее? Конечно, гармонично развитыми, ответственными и здоровыми. Здесь проявляется особая роль спорта в жизни человека.

Спорт сейчас – это не только и не столько различные физические упражнения, развитие своего организма с физической точки зрения, но и эффективный инструмент всестороннего развития личности. Гуманистический потенциал физической культуры в целом проявляется в ряде его характеристик и функций.

Во-первых, спорт помогает человеку воплотить свои творческие стремления и реализовать себя в выбранном виде деятельности, тем самым содействуя становлению человека как личности. Стоит отметить, что, достигая положительных спортивных результатов, человек начинает относиться к себе с большим уважением. С каждым годом появляется все больше различных видов спорта, занимаясь которыми человек может выразить себя. К таким направлениям можно отнести спортивные и бальные танцы, фигурное катание, спортивную гимнастику, а так же другие спортивные направления.

Во-вторых, спорт является проявлением игровой сущности человека. В научных публикациях мы встречаем такое определение спортивным играм: «Спортивная игра – это добровольная деятельность, проходящая по определенным правилам и характеризующаяся азартом, в которой эмоциональная сторона доминирует над утилитарно-практической, которая приносит удовлетворение и радость не только от результата, но и от самого процесса, как непосредственным участникам игры, так и ее наблюдателям».

Игра создает у человека чувство вовлеченности в совместную с кем-либо деятельность. Помимо этого, игра сама по себе оказывает

благоприятное воздействие на здоровье человека. Большое значение имеет и то, что она всегда сопровождается эмоциональным подъемом, а он вызывает возбуждение симпатического отдела нервной системы; в результате увеличивается количество находящейся в движении крови, повышается содержание гемоглобина и сахара в крови, учащается ритм сокращений сердца и дыхания, выделяется много пота и т.д. В спортивных играх совершенствуется зрение и умение ориентироваться в пространстве, укрепляется воля [2]. Важно учитывать эту особенность спортивной игры для молодежи, ведь все больше молодых людей переходят к «сидячему» образу жизни.

Гуманистический потенциал спорта проявляется так же в социальных функциях.

Занимаясь физическими упражнениями, человек расходует свое свободное время с пользой для здоровья. Особенно важно отметить это положительное влияние спорта на молодежь. Многие молодые люди, располагая большим количеством свободного времени, тратят его нецелесообразно, а часто даже во вред себе. Вовлечение молодежи в спортивную жизнь позволяет предотвратить появление различных вредных привычек и помогает эффективно проводить свободное время. Систематическое выполнение физических упражнений должно стать полезной привычкой каждого представителя современного общества.

Спорт во многих случаях играет роль социальной и индивидуальной психотерапии. В процессе занятия физическими упражнениями формируется здоровый интерес к жизни, появляется оптимистичный настрой и улучшается настроение. Физические нагрузки, в определенном смысле, помогают человеку разобраться в собственных мыслях и устремлениях. Важно сказать, что человек решает многие проблемы, используя спорт как средство моделирования функций социума. В процессе спортивной игры группа людей отчасти моделирует ситуации, возникающие в повседневной жизни, и находит оптимальное для самих себя решение проблем.

Стоит обратить внимание на такую гуманистическую направленность спорта, как использование его в качестве средства подключения к политическим ценностям общества. Отношение власти к спорту, финансирование этой отрасли, забота о здоровье граждан – факторы, во многом определяющие отношение людей к правящей элите. Государство разрабатывает большое количество программ по оздоровлению нации, но эффективное их выполнение возможно только при условии вовлеченности в них населения. В последнее время значительно сократилось число спортивно-оздоровительных учреждений. Разрешить проблему доступности спорта для населения – первоочередная задача государства. Высокий потенциал человека, его здоровый образ жизни – не самоцель, а естественная необходимость, на базе которой растут могущество и безопасность страны, формируется духовно и интеллектуально развитая личность. Для реализации этого потенциала нужны государственная воля,

кропотливая работа всех ветвей власти, стремление самих граждан, желание общества.

Спорт является средством физического совершенствования личности и её морального воспитания. Физическое совершенствование заключается в поддержании хорошей формы, в развитии таких качеств как выносливость, быстрота, ловкость. Без спорта человек не в состоянии сохранить свое здоровье. Под действием физических нагрузок в организме происходит целый ряд реакций. При активных занятиях спортом человек интенсивнее дышит и ткани получают больше кислорода, но еще и увеличением в головном мозге числа особых веществ – нейропептидов, именно они являются важнейшей частью биохимических процессов в психике [3].

Моральное воспитание спортом заключается в самом восприятии процесса человеком. Участвуя в спортивных играх, человек сталкивается с понятиями честной игры, судейства, победы и поражения. Каждый должен усвоить, что проигрывать тоже нужно уметь, а честная победа – лучшая победа. Спорт в этом случае преподносит самый доступный урок.

Гуманистический потенциал спорта очевиден. Гуманизм – исторически изменяющаяся система воззрений, признающая ценность человека как личности, его право на свободу, счастье, развитие и проявление своих способностей, считающая благо человека критерием оценки общественных отношений [4]. Гармоничное развитие человека на протяжении его жизни, а тем более в молодости, невозможно без физической культуры и спорта. Само понятие блага для человека очень тесно коррелирует с его физическим состоянием. Будущее спорта для общества в уже известной концепции «спорта для всех». В настоящее время многие люди сосредоточены, главным образом, на достижении высоких результатов, в то время как основной целью должно быть получение максимальной пользы для физического и эмоционального состояния человека. Энтузиасты постсовременной культуры движения все больше и больше напоминают диссидентов-индивидуалистов. Они бегают по утрам, занимаются горным велосипедом, проводят по полчаса на корте для сквоша или в фитнес-центре – конечно, в свободные от просмотра спортивных телепередач часы. Поведение постсовременных спортивных энтузиастов можно назвать скорее краткосрочной имитацией, чем серьезной инициацией. Спорт для всех стал рассматриваться как альтернатива высокостандартизированному и коммерциализированному спорту высших достижений [5].

Спорт в современном мире является одним из самых эффективных инструментов перманентного совершенствования личности человека, а так же развития общества в целом на пользу человека.

Список литературы:

1. Mediazavod|Новости|Челябинск и Челябинская область // Спорт – это здоровье и оптимизм. [Электронный ресурс]. URL:<http://www.mediazavod.ru/articles/> (дата обращения: 10.03.2013).
2. Клинико-диагностический центр «Ваше здоровье» // О пользе спортивных игр. [Электронный ресурс]. URL:<http://www.rostmaster.ru/lib/gymnastics/gymnastics> (дата обращения: 03.03.2013).

3. Польза и вред // Польза спорта [Электронный ресурс]. URL <http://polzavred.ru/sport> (дата обращения: 12.03.2013).
4. Общий толковый словарь русского языка // Гуманизм [Электронный ресурс]. URL: <http://tolkslovar.ru/g6255.html> (дата обращения: 13.03.2013).
5. Спорт для всех, №1-2, 1999 г. // СПОРТ ДЛЯ ВСЕХ: НОВЫЕ И СТАРЫЕ ФОРМЫ КУЛЬТУРЫ ДВИЖЕНИЯ. [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/Press/SFA/1999N1-2/p21-23.htm> (дата обращения: 13.03.2013).

ИСТОРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ НА ДВЖД

HISTORICAL STUDY PHYSICAL-MASS WORK DVZD

Шейкина С.Н. (*Дальневосточный государственный университет путей сообщения, г. Хабаровск*)

Sheykina S.N (*Far Eastern State Transport University, Khabarovsk*)

Научный руководитель: к.п.н. Заводевкина Н.В.

В мае 2013 года исполняется 155 лет городу Хабаровск. В юбилейные даты принято вспоминать «дела давно минувших дней», но не только это событие побудило нас провести исследование массового физкультурного движения в Хабаровском крае, которое имеет свои славные традиции и богатую историю. Сегодня ни в одном другом регионе Дальнего Востока нет такого мощного роста спортивных баз, новых комплексов, стадионов и специализированных залов. Особый предмет для гордости огромный список известных фамилий олимпийцев, чемпионов мира, призёров различных соревнований, заслуженных ветеранов, тренеров и наставников. Но гордясь достижениями спортивной элиты, мы не будем касаться этой темы, а предпримем попытку исследовать и описать развитие физкультурно-массового движения на предприятии ДВЖД. Что же мы имеем в виду, говоря о физкультурно-массовом движении?

Ориентируясь на Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», мы под термином «физкультурно-массовое движение» имеем в виду синтез массового, любительского спорта и процесса физического воспитания подрастающего поколения в образовательных учреждениях. Названный выше Закон гласит:

1) массовый спорт – часть спорта, направленная на физическое воспитание и физическое развитие граждан, посредством проведения организованных и (или) самостоятельных занятий, а также участия в физкультурных мероприятиях и массовых спортивных мероприятиях;

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

3) физическое воспитание – процесс, направленный на воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры [1].

Другими словами, с помощью процесса физического воспитания молодёжь приходит в массовый спорт и остаётся там на многие годы, а кто-то идёт дальше и пополняет ряды любительского спорта. В любом случае, регулярные спортивные упражнения, сообразные с возрастными особенностями, принесут любому человеку здоровье, заряд бодрости и долголетие.

Приступив к работе над данной темой, мы обнаружили, что информации в СМИ, в библиотечном фонде по развитию физкультурно-массового движения на предприятиях, организациях и образовательных учреждениях оказалось очень немного, а архивы предприятий и учреждений нам недоступны. Поэтому было решено остановить свой выбор и проиллюстрировать физкультурно-массовое движение на примере предприятия ДВЖД, так как не только в редких изданиях, но и в городском архиве, в архиве профсоюзов железной дороги нам удалось найти интересные документы и записи, датированные с 1937 года.

Зарождение физкультурного движения на ДВЖД связано с образованием спортивного общества «Локомотив». В то время дорога называлась Амурской.

Спортивное общество железнодорожников «Локомотив» Амурской железной дороги было организовано в октябре 1936 года. В это время на Амурской дороге наблюдался очень низкий уровень развития физкультурного движения и спорта. Основной причиной этого была специфическая особенность данной железной дороги, проложенной вдалеке от крупных культурных центров и как следствие этого – полное отсутствие квалифицированных физкультурных кадров. На этот момент на всю пятитысячную массу физкультурников Амурской железной дороги не было ни одного инструктора, а из небольшого числа освобожденных работников физкультуры, только один имел незаконченное среднее образование. Остальные же были выделены из среды активистов физкультурников и не имели никаких инструкторских навыков [3].

В 1937 году произошло разделение Амурской железной дороги на Амурскую и Дальневосточную. Спортивное общество «Локомотив» также разделилось, и образовались 2 общества: Дальневосточное и Амурское.

Расширение транспортной сети ДВЖД способствовало строительству новых населенных пунктов, крупных предприятий, которые стали не только основой дальнейшего роста производственных сил, но и базой создания новых и укреплению уже созданных коллективов физической культуры, что в свою очередь создавало возможности для физического развития трудящихся железнодорожников.

Спортивная жизнь на Дальневосточном отделении дороги с новой силой получила развитие только после Великой Отечественной Войны. В конце 40-х – начале 50-х годов продолжили строительство простейших спортивных сооружений (футбольных полей, волейбольных и баскетбольных площадок). «Локомотив» получил возможность приобретать спортивный инвентарь, командировать спортсменов, содержать тренеров [2].

Стоит отметить, что с 1960 года ввели ставки инструкторов-методистов по спорту и инструкторов спортивных сооружений, которые стали проводить работу по вовлечению железнодорожников и членов семей в спортивные секции.

Из архивных документов мы узнали, что Дорожный совет в 1978-79-х годах занимал первое место среди дорог Сибири и Дальнего Востока, был награжден центральным советом ДСО «Локомотив» переходящим Красным Знаменем. А по итогам работы за 80-ый год дорожный совет награжден переходящим Красным Знаменем Хабаровского комитета по физкультуре и спорту за первое место среди ДСО и ведомств.

Физкультурно-массовое движение на ДВЖД, на наш взгляд особо ярко проявило себя в 80-х годах. Стоит отметить, что на 26 съезде КПСС глава государства Л.И. Брежнев произнёс: «Забота о здоровье людей неотъемлема от развития физической культуры и спорта. Физическая культура должна входить в повседневную жизнь широких слоев населения» [2].

В архиве профсоюзов железной дороги хранятся материалы пленума дорожного совета ДСО «Локомотив» ДВЖД от 15 апреля 1981 года. Приведем выдержки из доклада. «Проведенная в десятой пятилетке работа по развитию физической культуры и спорта среди работников дороги способствовала успешному выполнению коллективом дороги заданий десятой пятилетки. Сознание сопричастности к производственным результатам работников нашей дороги вызывает настоящее полное удовлетворение у физкультурных работников дороги».

Докладчик сообщал о количестве занимающихся в секциях, о работе 308 коллективов физкультуры, в которых 43,5 тысяч человек или 40% работающих и учащихся. «За пятилетку численность коллективов увеличилось на 146 тысяч человек. В том числе на Хабаровском отделении – на 14 тысяч человек».

Отмечаются и некоторые проблемы, такие как: «неудовлетворительное положение дел с внедрением производственной гимнастики сегодня – это следствие бесконтрольности и попустительства со стороны ответственных работников дорожного и районных советов общества. В докладе названы и цифры: производственной гимнастикой занимаются на 120-ти предприятиях и учреждениях железной дороги, всего 230 тысяч работников. Далее указано, «хотя количество занимающихся производственной гимнастикой на пятилетку возросло более чем на 4 тысячи человек, однако, сегодня мы вынуждены сказать о том, что физкультурно-оздоровительная работа на дороге все еще на низком уровне, при этом наблюдается неравнозначность усилий физкультурно-спортивных

организаций в работе направленной на спорт и на физкультурно-массовое оздоровительное движение».

Чем лучше экономические показатели ДВЖД, тем ярче проявляется физкультурная политика. Заметим, что экономические показатели по 1988 году на ДВЖД самые высокие. Открытие двух стадионов в конце 80-х – начале 90-х годов, проводится широкомасштабная спортивно-массовая работа, сезонные олимпиады организуются по 10 видам спорта. Многие успехи физкультурно-массового движения на ДВЖД в эти годы мы можем отнести к инициативным, устремленным людям, фанатикам своего дела.

Конец 90-х и до 2005 года трудное время для всей страны, а для железных дорог это и время реформирования. Стадионы, спортзалы и многое другая собственность железной дороги была передана территориальным муниципалитетам. Теперь, чтобы железнодорожникам позаниматься физкультурой и спортом нужно платить деньги. Сразу снизилось количество занимающихся спортом. Сокращены штатные физкультурные работники [2].

Социологические исследования, проведенные в 2005 году на ДВЖД, выявили, что ведущим видом отдыха, как для рабочих, так и для служащих составляет общение с друзьями. Занятия различными формами физической культуры занимают незначительное место в бюджете свободного времени железнодорожников. Выяснилось, что физические упражнения интересуют преимущественно мужчин. Основным фактором, препятствующим активным занятиям физической культурой и спортом, является отсутствие свободного времени и высокая стоимость физкультурных услуг, что не позволяет укреплять здоровье путем физических занятий [4].

Спортивная жизнь ОАО «РЖД», в частности ДВЖД, на сегодняшний день определяется специальной программой, разработанной на основе Концепции развития физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в РЖД.

Программа предусматривает:

- привлечение работников в физкультуру и спорт;
- компенсацию затрат на приобретение абонементов физкультурно-оздоровительных центров. В соответствии с пунктом 5.4.3. Коллективного договора ОАО «РЖД» на 2011-2013 гг. осуществляется частичная компенсация затрат работников на занятия физической культурой в платных секциях и группах из расчета не менее 300 рублей, но не более 20 тыс. рублей на одного работника в год. В 2011 году реализовано более 78 тысяч абонементов работникам РЖД [3].

Традиционно работники ДВЖД участвуют в общекорпоративных спортивных мероприятиях:

- Спартакиада работников ОАО «РЖД»;
- Спартакиада среди детей работников ОАО «РЖД»;
- Кубок президента ОАО «РЖД» по волейболу;
- чемпионаты ОАО «РЖД» по спортивному ориентированию;
- гиревому спорту;
- футболу и другим наиболее популярным и массовым видам спорта [3].

Заканчивая исследование темы, мы попробовали дать практические рекомендации по оптимизации физкультурно-массового движения на предприятии ДВЖД:

1. Для поддержания, сохранения и укрепления здоровья железнодорожников, необходимо задуматься о качестве и доступности (как финансовой, так и территориальной) инфраструктуры физкультурно-массового движения.

2. Необходимо совершенствовать уже имеющиеся спортивные базы, принадлежавшие железной дороге, и создавать новые – соответствующие мировым стандартам.

3. Для привлечения дополнительных финансовых средств, проводить на спортивной базе ДВЖД физкультурно-массовые мероприятия регионального и других высших уровней.

Список литературы:

1. О физической культуре и спорте в Российской Федерации [Электронный ресурс] : федер. закон : [принят Гос. Думой 16 ноябр. 2007 г. : одобр. Советом Федерации 23 ноябр. 2007 г.]. – Электрон. газета. – М., 2007. – Режим доступа: <http://www.rg.ru/2007/12/08/sport-doc.html>
2. Гладких Т.И. Рожденный Транссибом. Хабаровск: Приамурские ведомости, 2007. 224 с.
3. Локомотив: Российское физкультурно-спортивное общество [Электронный ресурс]. URL: <http://www.oorsolokomotiv.ru/>
4. Соколова Т.Б. Здоровье населения в социальном контексте (на примере работников ДВЖД): автореферат. – Хабаровск, 2005. 22 с.

ПРИВЛЕЧЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ВОЛОНТЕРСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНО-МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ INVOLVEMENT OF STUDENTS TO VOLUNTEER ACTIVITY AT THE ORGANIZATION OF SPORTS AND MASS ACTIONS

Юганкина Е.А. (*Томский государственный университет, г. Томск*)

Yugankina E.A. (*Tomsk State University, Tomsk*)

Научный руководитель: Карвунис Ю.А.

В ближайшие годы в нашей стране пройдет целый ряд крупных спортивных мероприятий. Уже в этом году летнюю Универсиаду встретит Казань. В 2014 в Сочи состоятся зимние Олимпийские игры. В 2018 году сразу в нескольких российских городах пройдут матчи Чемпионата мира по футболу. Для реализации данных крупных спортивных проектов в нашей стране модернизируется спортивная и туристская инфраструктура, ведется подготовка кадров, способных внести свой профессиональный вклад в организацию этих событий. При этом мировой опыт показывает, что наиболее выгодной моделью организации таких мероприятий является модель, основанная на привлечении человеческих ресурсов в форме волонтерского участия.

В своей работе мы рассматриваем мотивационные и иные аспекты привлечения молодежи в качестве волонтеров спортивно-массовых мероприятий на примере студентов высших учебных заведений.

В мировой практике под волонтерской работой принято понимать любой вид безвозмездной деятельности, направленной на пользу людей, как отдельных личностей, так и групп. Институт волонтерства широко распространен во многих странах. Причем труд добровольцев с каждым годом становится все более значимым ресурсом развития мировой экономики. Движение зародилось в США, где уже в XIX в. волонтеры обеспечивали функционирование различных некоммерческих организаций.

Впервые годы Олимпийского движения только благодаря добровольной работе многих людей была создана минимальная организационная структура. Этот процесс шел параллельно формированию федераций различных видов спорта и созданию спортивных клубов усилиями любителей и тех же волонтеров [1].

Проблема обслуживания Олимпийских Игр, а, иначе говоря, подготовки и единовременного привлечения и использования труда большого количества специалистов низшего «технического», среднего и высшего уровня обучения всегда была одной из ключевых проблем организации этого мероприятия. Ее решение во многом было достигнуто за счет использования добровольного труда волонтеров.

Волонтерство основывается на добровольном труде, не требующем оплаты. Следовательно, его мотивы – не в материальном поощрении, а в удовлетворении социальных и духовных потребностей. Не смотря на то, что волонтеры не получают за свой труд заработной платы, они, однако: обеспечиваются жильем, обмундированием, питанием и нередко получают карманные деньги. Несмотря на добровольность, волонтерство не исключает ответственности: например, за выполнение норм и требований, сохранность материальных ценностей, деятельность, подрывающую репутацию. Все это свидетельствует о том, что волонтерство является особой системой трудовых отношений, которая, как и любая другая, строится на определенных механизмах стимулирования.

Наиболее частыми мотивами волонтера выступают: альтруизм, то есть желание «бескорыстно делать добро», компенсация отсутствия чего-либо в личной жизни, приобретение опыта, потребность иметь цель в жизни и роль в обществе [2].

У студентов дополнительно можно выделить следующие мотивы: возможность зачесть какие-либо предметы в институте, личностный рост, интересное проведение времени.

В волонтерской работе требуются самые разные люди с различными умениями, навыками и жизненным опытом. При этом самой активной частью волонтерского движения и наиболее эффективной для привлечения к организации спортивно-массовых мероприятий, является студенческая молодежь. Поэтому привлечение именно этого контингента должно стать одной из центральных задач оргкомитетов крупных проектов.

Методы поиска волонтеров, как правило, основаны на распространении информации следующим образом:

- через друзей и знакомых;
- посредством рекламы на радио и телевидении, наглядной агитации (стенды);
- раздача информационных листов среди участников публичных мероприятий;
- расклейка рекламных объявлений на остановках общественного транспорта;
- через волонтерское бюро или волонтерскую ярмарку;
- статьи и объявления в газетах, журналах;
- предложение прохождения практики и стажировок для студентов и школьников;
- беседы и лекции;
- размещение объявлений на сайтах;

Для студенческой молодежи среди наиболее эффективных методов можно выделить, в первую очередь информацию, размещенную в Интернет, в том числе с использованием популярных социальных сетей, а также предложения о прохождения практики и стажировок, распространяемые посредством внутренних коммуникаций учебного заведения, специализированные лекции и беседы.

Для исследования потенциала привлечения студенческой молодежи к волонтерской деятельности на значимых спортивных мероприятиях мы провели аудиторное анкетирование студентов младших курсов. Общее количество респондентов составило 58 человек, гендерный компонент нами не учитывался. В результате анализа полученных анкет, были сделаны выводы о степени заинтересованности студентами волонтерской деятельностью и мотивации к ней. Более половины всех респондентов выразили заинтересованность и желание принять участие в организации Олимпийских игр и чемпионатов, при этом основной мотивацией явилась возможность сопричастности к значимому событию, и осознавать, что ты был там, для волонтера очень важно, а также получение опыта, новые знакомства, материальные поощрения в виде фирменных сувениров. Для многих студентов волонтерство выступает, как способ проявить себя, показать свои качества коммуникабельности в ответственный момент. Для активистов и искателей личных достижений, это хороший способ продемонстрировать окружающим свое лидерство. Также участие в качестве волонтера на крупном спортивном мероприятии привлекает любителей путешествий. Для многих других, это отличный способ повысить компетенцию в практике английского языка, так как волонтерство предполагает общение не только с русскими делегациями, но и гостями из зарубежных стран.

По итогам проведенного нами исследования мы пришли к выводу, что наиболее эффективной частью волонтерского движения для привлечения к организации спортивно-массовых мероприятий, является студенческая

молодежь. При этом у молодых людей сформировано особое отношение к волонтерской деятельности, и структура мотивации отличается от иных групп волонтеров. Также привлечение студентов имеет свою специфику, выражающуюся в использовании новых информационных технологий и коммуникаций самого вуза. Правильный подход к особенностям привлечения студентов в волонтерское движение крупных спортивных событий, позволит не только получить экономический эффект, но и подготовить профессиональные кадры на будущее.

Список литературы:

1. Злоказова Н.Е. Международный опыт подготовки волонтеров в решении задач кадрового обеспечения Олимпиады «Сочи-2014» // Вестник ВГНА Минфина, 2008.
2. Зорин И.В. Проект международного консорциума по подготовке кадров для Олимпиады-2014 в Сочи / И.В. Зорин, У. Солимене, М.А. Морозов // Подготовка кадров для Олимпиады: проблемы и перспективы: мат. 1-й междунар. науч.-практ. конф. – Сочи: РИО СГУТиКД 2008.

РАЗДЕЛ 2. АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ И СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

СПЕЦИФИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ В СЕЛЬСКОЙ ШКОЛЕ

THE PECULIARITY OF PUPILS' PHYSICAL EDUCATION IN A RURAL SCHOOL

Азарёнок А.М. (Могилевский государственный университет
им. А. А. Кулешова, г.Могилев, Беларусь)

Azarenok A.M. (Mogilev State A. Kuleshov University, Mogilev, Belarus)

Научный руководитель: к.п.н., доц. Шутов В.В.

Введение. На констатирующем этапе проводимого нами исследования по теме: «Научно-методические основы физического воспитания школьников в малочисленной сельской школе» было выявлено, что изучение опыта организации учебно-воспитательного процесса в сельских школах Республики Беларусь, рассмотрение существующих проблем и тенденций является актуальным в силу того, что по данным Министерства образования Республики Беларусь в 2011 году функционировало 3516 общеобразовательных учреждений. В сельских населенных пунктах – 2265 (64,4%); городских – 1251 (35,6%). В общеобразовательных учреждениях обучалось 940360 учащихся. В сельских населенных пунктах – 220158 учащихся (23,4%), городских – 720202 учащихся (76,6%) [5]. В сельской местности в среднем на одну школу приходится 97,2 учащихся, в то время как в городской – 575,7 учащихся. Школы, расположенные в сельской местности, можно разделить на следующие группы:

1) школы, имеющие параллельные классы, имеющие в каждом классе количество учащихся, позволяющее выполнить в полном объеме программу по физической культуре;

2) школы малочисленные, не имеющие параллельных классов, по своему количественному составу не позволяющие выполнить программу по физической культуре в полном объеме. Основанием для отнесения конкретной школы к малочисленным, как нам представляется, может быть количество в классе учащихся, недостаточное для организации занятий физической культурой по виду, требующему определенного количества учащихся (особенно это касается спортивных игр).

3) школы малокомплектные, в которых отсутствует один или несколько классов, в которых на первой ступени классы объединены в один или несколько классов-комплектов, а для изучения таких предметов, как изобразительное искусство, трудовое обучение, музыка, проведения таких уроков физической культуры, классы объединяются.

Основная часть

Цель работы: на основе изучения опыта работы учителей физической культуры сельских школ, анализа литературы по названной теме и нормативных документов по предмету «Физическая культура и здоровье», анкетирования учителей физической культуры выявить специфику уроков физической культуры в сельской школе и на этой основе определить походы к оптимизации учебно-воспитательного процесса в них.

В Республике Беларусь проведена большая работа по совершенствованию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с учащимися. Об этом свидетельствуют разработанные и утвержденные нормативные документы по предмету «Физическая культура и здоровье»: Концепция [1], новые учебные программы для учащихся I-IV, V-XI классов [3,4], соответствующее им примерное календарно-тематическое планирование [2]. Следует отметить, что в названных документах не проводится различие в организации физкультурно-оздоровительной работы в городских и сельских школах. Они ориентированы на условия средней общеобразовательной школы, с хорошей наполняемостью, параллельными классами и т.д. Вместе с тем, не учтена специфика малочисленных школ, где затруднительно в силу объективных причин выполнить программу, принять результативное участие в соревнованиях, проводимых в районе, области, республике.

Нами было проведено анкетирование учителей физической культуры Могилевской области. Анкета состояла из трех частей: сведения об учителе и школе, организационные основы физического воспитания школьников, методические особенности уроков физической культуры в школе. В первой части анкеты выявлялись место работы, образование, стаж работы, категория учителя и расположение, тип школы, количество учащихся по классам.

Во второй части анкеты были заданы следующие вопросы:

1. Объединяются ли классы для проведения уроков физической культуры?
2. Позволяет ли материальная база школы проводить уроки физической культуры на должном уровне?
3. Работают ли в школе спортивные кружки, секции, факультативы? Если да, то какие?
4. Имеют ли школьники возможность посещать внешкольные спортивные учреждения? Если да, то, какие?

В третьей части анкеты были заданы вопросы, направленные на выявление особенностей уроков физической культуры в сельской школе:

1. Считаете ли вы программу по предмету «Физическая культура и здоровье» оптимальной для вашей школы? Поясните свое мнение.
2. Все ли разделы программы соответствуют возрастным особенностям учащихся?
3. Какие разделы программы вызывают больший интерес учащихся? Как вы думаете, в чем причина этого интереса?

4. Какое количество учащихся в классе вы считаете оптимальным для проведения уроков физкультуры? Поясните свое мнение.

5. Во всех ли классах, в которых вы работаете, достаточное количество учащихся для выполнения программы и эффективной организации уроков?

6. Какие разделы программы не представляется выполнить в полной мере из-за недостаточного количества учащихся?

- 1) подвижные игры /спортивные игры; 2) легкая атлетика;
- 3) гимнастика; 4) лыжная подготовка

7. Как вы поступаете в тех случаях, когда не представляется возможным в полной мере выполнить программу из-за недостаточного количества учащихся?

- 1) объединяю классы с целью выполнить программу; 2) дополняю заданиями (упражнениями) из других разделов; 3) провожу народные игры;
- 4) изучаю лишь элементы спортивных игр; 5) другое.

8. Возможно ли равноценное результативное участие малочисленной школы в районной спартакиаде? Если да, то в соревнованиях по каким видам спорта? Если нет, то в чем причина?

Анализ результатов анкетирования показывает, что сельские школы обеспечены квалифицированными кадрами, в основном имеют хорошую материальную базу, в них организована работа спортивных кружков, секций (волейбол, футбол, настольный теннис, баскетбол, ОФП, реже – шашки, шахматы, борьба и др.) Значительные различия имеются в возможности учащихся посещать внешкольные спортивные учреждения. Ее имеют лишь учащиеся менее половины школ, расположенных в сельской местности, в основном из-за отдаленности школ от районных и областного центров.

В связи с темой проводимого исследования нас особо интересовал ответ учителей на первый вопрос второй части анкеты. В 1/3 школ объединяются классы для проведения уроков физической культуры, что свидетельствует об их малочисленности и необходимости поиска методических подходов к проведению уроков в совмещенных классах. Действительно, объединение классов для проведения уроков физической культуры является одним из путей повышения эффективности, интенсивности, эмоциональности учебного процесса, позволяет экономить бюджетные средства. Вместе с тем необходимо отметить, что разновозрастное обучение, которое предполагает совместную деятельность детей разных классов по решению частных, в зависимости от возраста, и общих для всех задач, требует проведения соответствующих формирующих экспериментов и научного обоснования. Практика проведения уроков в объединенных классах показывает достаточно высокий воспитательный потенциал разновозрастного обучения.

Показательным в плане обоснования актуальности нашего исследования являются ответы учителей на первый вопрос третьей части анкеты, который был задан с целью выявления возможности выполнения программы по предмету «Физическая культура и здоровье» в сельской школе. 62% учителей сельских школ не считают программу оптимальной для школы, в которой они работают. В основном так ответили учителя, работающие

в малочисленных школах. При анализе результатов анкетирования мы сопоставили ответы на 2 и 3 вопросы третьей части анкеты, предположив, что те разделы, которые вызывают интерес учащихся, в большей степени соответствуют возрастным особенностям учащихся. Ответы распределились следующим образом: легкая атлетика – 12,5, лыжная подготовка – 14,2% , гимнастика – 12,5 , плавание – 3,6% , спортивные игры – 57,2%.

Оптимальным для проведения уроков физической культуры учителя считают 12 -15 учащихся. Это подтверждает наш вывод об отнесении школы к категории малочисленных для уроков физической культуры по виду, требующему необходимого, заявленного правилами игры, количества учащихся. Данный вопрос тематически связан со следующим: «Во всех ли классах, в которых вы работаете, достаточное количество учащихся для выполнения программы и эффективной организации уроков?», где учителя должны были ответить на вопрос о соответствии их школ заявленному критерию. 65% учителей считают, что количество учащихся в классах, в которых они работают, недостаточно, а это побуждает учителей искать не предусмотренные нормативными документами организационно-методические решения. Так, 5,9% учителей, принявших участие в анкетировании, объединяют классы с целью выполнить программу; 20,5% – дополняют заданиями (упражнениями) из других разделов; 11,8% – проводят народные игры; 50% – изучают лишь элементы спортивных игр; 11,8% – дали другие ответы на поставленный вопрос.

На вопрос о возможности равноценного результативного участия малочисленной школы в районной спартакиаде лишь 19,5% от числа отвечавших на вопросы анкеты ответили утвердительно, а 80,5% – отрицательно, что в целом подтверждает наш вывод о необходимости пересмотра ряда программных положений, важности дифференцированного подхода к организации учебно-воспитательного процесса в сельской школе с учетом количества учащихся, месторасположения школы и др. Тот факт, что высокие результаты могут показать малочисленные школы в видах, требующих небольшого числа учащихся (шашки, шахматы, настольный теннис), делает актуальным дополнение перечня видов спорта такими, которые являются эффективными в плане воспитания, образования и развития учащихся средствами физической культуры и могут служить адекватной заменой традиционно включенным в спартакиаду. Например, пляжный волейбол является олимпийским видом спорта, пользуется популярностью во всем мире и в то же время требует всего лишь 4-х участников. Вместе с тем, небольшое число учеников в классах снижает возможности проведения массовых мероприятий – внутришкольных спортивных соревнований по командным видам спорта, спортивных праздников и др. Во многих случаях для указанной работы необходимо объединение классов, то есть создание разновозрастных групп учащихся, из-за чего становится невозможным выстроить содержание мероприятия четко в соответствии с запросами конкретного возраста, вынуждает учителей проводить объединенные занятия для нескольких классов, в связи с чем

возникают проблемы несоответствия проводимых занятий учебным планам и программам.

Заключение. Несомненной положительной чертой малочисленных школ являются более широкие возможности творческого подхода к организации учебно-воспитательного процесса по предмету «Физическая культура и здоровье», комплексной и систематической индивидуальной работы с учащимися. В классе, где мало учеников, учитель в большей степени может узнать индивидуально-психологические особенности учащихся, специфику социальной ситуации развития и достигнутый уровень знаний каждого ученика, что позволяет создать для него уникальные, личностно-ориентированные условия обучения. Поскольку отдельной программы физического воспитания для сельских, в том числе и малочисленных школ в Республике Беларусь нет, в данной ситуации большее значение для организации учебно-воспитательного процесса приобретает планирование, подбор более эффективных форм, методов, приемов обучения и воспитания, средств, связанных со спецификой работы учителя в малочисленной школе. С нашей точки зрения, необходимо так же внести коррективы в учебные программы, обосновать действующие модели обучения в разных сельских школах и разработать адекватные условиям сельской школы педагогические технологии, формы и методы обучения.

Список литературы:

1. Концепция учебного предмета «Физическая культура и здоровье». – Мн.: Научно-методическое учреждение «Национальный институт образования», 2009.
2. Овчаров В.С. Физическая культура и здоровье: 5-9 кл.: примерное календарно-тематическое планирование: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.С. Овчаров, В.Л. Воронцов, Р.И. Санюкевич. – Минск: Аверсэв, 2009. – 160 с.
3. Учебная программа для общеобразовательных учреждений с русским языком обучения. Физическая культура и здоровье I-IV классы. – Минск: Научно-методическое учреждение «Национальный институт образования», 2009.
4. Учебная программа для общеобразовательных учреждений с русским языком обучения. Физическая культура и здоровье V-XI классы. – Минск: Научно-методическое учреждение «Национальный институт образования», 2009.
5. Функционирование и развитие системы образования Республики Беларусь. Общее среднее образование // Режим доступа: <http://edu.gov.by/main.aspx?guid=18201>. – Дата доступа: 04.01.2012.

**АНАЛИЗ ДИНАМИКИ РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА
СТУДЕНТОВ СПОРТИВНОГО ФАКУЛЬТЕТА НА ОСНОВЕ
САМООЦЕНКИ ИХ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ**
**ANALYSIS OF THE DYNAMICS OF CREATIVE POTENTIAL STUDENTS
OF THE FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION THROUGH SELF THEIR
PERSONALITY**

Аустер Б.В. (*Сургутский государственный университет, г. Сургут*)

Aouster B.V. (*Surgut State University, Surgut*)

Научный руководитель: д.п.н. Повзун В.Д.

Сегодня, в условиях нарождающейся новой модели общественного развития, можно с полным основанием говорить и о необходимости создания новой креативной педагогики, в основе которой лежала бы философия творчества, нацеленная на решение фундаментальных социально-педагогических задач, которые обеспечили бы переход от принципа «Образование на всю жизнь» к принципу «Образование через всю жизнь». В полной мере эта задача может быть отнесена и к спортивному образованию, поэтому в качестве одного из приоритетов в подготовке спортсменов высокой квалификации становится активация творческого потенциала личности тренера, с ярко выраженной активной субъектной позицией, способного быстро адаптироваться в изменяющихся условиях жизни. Базовым напряжением человека, в этом случае, источником его жизни и развития, является стремление к признанию и собственной значимости, которое проявляется в особенностях регуляции человеком своей жизнедеятельности и конкретной творческой деятельности [1]. Однако стремление к значимости собственной личности может реализоваться самым различным образом в зависимости от внешних и внутренних условий, поэтому, актуальность исследования определяется с одной стороны, задачами модернизации современной российской системы образования, которая ориентирована на становление и развитие творческой конкурентоспособной личности, а с другой, появлением совершенно нового содержания понятия творчество, а следовательно и подходов к его оценке, и подборки методов его развития.

В качестве такого подхода, мы воспользовались одним из наиболее доступных и адекватных методов для анализа становления личности – методом самооценки, а в качестве критерия представления студентов об уровне их творческих возможностей использовали тест оценки творческого потенциала (ТП) личности Шарова [2]. Исследование проводилось на факультете физической культуры Сургутского государственного университета, в течение 2011-12 учебного года на всех курсах обучения. В исследовании приняли участие 257 человек, студенты факультета физической культуры, 18-23 лет, обоего пола.

Полученный нами результат самооценки творческих возможностей представлен в таблице 1.

Таблица 1 – Распределение уровней самооценки творческого потенциала личности в группах студентов факультета физической культуры 1-5 курсов (в %)

Уровень самооценки	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс	5 курс
неадекватно низкий	—	—	—	—	—
низкий	—	—	—	—	—
ниже среднего	—	—	—	—	—
средний	15	26	15	6	6
выше среднего	31	37	30	32	44
высокий	33	33	25	56	38
неадекватно высокий	21	4	30	6	12

Для большей наглядности, по результатам самооценки мы далее, для каждого курса в отдельности, строили профиль творческих качеств. Результат представлен на рисунке 1.

Такая, графическая интерпретация результатов, позволяет увидеть целостную картину структуры творческого потенциала и изменение её во времени, и именно временная картина показывает, что суммарный профиль ТП студентов на протяжении пяти лет обучения принципиально не изменяется. В нашем случае, это, прежде всего, позволяет предположить, что в становлении творческих качеств молодых людей, университет, как учебное заведение и университетское образование как таковое, играют, как минимум, не главную роль. Для спортивного факультета, это само по себе не является трагедией, ибо для спортсменов, ориентированных, прежде всего на достижение спортивного результата, существуют иные места реализации творческих способностей, как «стремления к собственной значимости». Но если университет считает необходимым оказывать влияние на развитие творческого потенциала своих спортсменов, то его первостепенная задача, поиск адекватных путей для оказания такого влияния. И направление поиска в рамках вуза, должно опираться, прежде всего, на интеллектуальную составляющую творческого потенциала.

Другое дело структура профиля. При реализации значимости собственной личности через очень определённый (в нашем случае спортивный) вид деятельности в структуре диаграммы, даже для большого количества людей, должен появиться конкретный, направленный пик соответствующий определённому качеству личности, (как на заштрихованном образце диаграммы), отражающему главное направление реализации творческой значимости. Однако в структуре ТП наших студентов, мы этого не видим, что заставляет предположить, что наблюдаемый высокий уровень самооценки отражает какие-то иные процессы. Более того, такая сглаженная графическая картина характерна для неоптимального варианта самооценки, возникающая в тех случаях, когда у человека есть притязания на собственную значимость, но нет ни психологической, ни какой либо иной основы для их реализации.

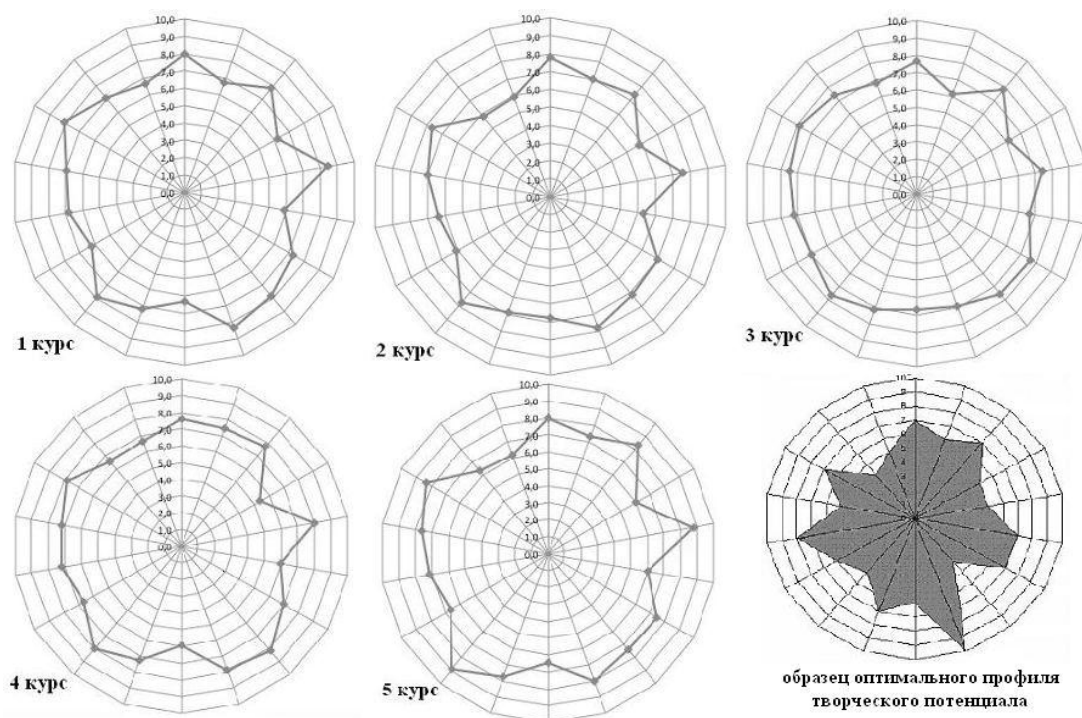


Рисунок 1 – Профиль творческого потенциала студентов 1-5 курсов факультета физической культуры СурГУ (справа внизу – один из вариантов оптимального профиля творческого потенциала).

Понятно, что в этом случае, организация работы университета по формированию творческого потенциала должна носить совершенно иной характер. И выбор его должен прежде всего учитывать, что самооценка может быть оптимальной и неоптимальной. К оптимальной относятся самооценки «высокий уровень» и «выше среднего уровня», а также «средний уровень». Наш результат, показывает, что таких людей абсолютное большинство, и это радует, поскольку позволяет говорить не столько о развитии, сколько об использовании творческого потенциала студентов. Однако любой, кто пытался организовать деятельность студентов, выходящую за рамки стандартных требований или не подкреплённую гарантированным успехом, наткнулся не столько на желание в ней участвовать, сколько на желание её избежать, что вряд ли возможно при высоком творческом потенциале. И отражением именно этого состояния, на наш взгляд, является уже упоминавшаяся нами «сглаженная» структура профиля, что позволяет, говорить не столько о неадекватно высоком, сколько о необоснованно высоком уровне самооценки, то есть в наличии имеется только высокий уровень притязаний. И полное отсутствие людей с низкими показателями самооценки, только подтверждает такие выводы.

Лица с такой формой самооценкой характеризуются стремлением любой ценой избежать неудачи, поэтому отказываются от целей, которые хотя бы в малой степени грозят обернуться провалом. Их защитные механизмы активизированы, с предпочтением стратегии типа «гарантированного

успеха», поэтому учебная и профессиональная деятельность, как правило, ниже возможностей, поскольку отсутствует активность в достижении более трудных целей. Нежелание признать факт, что возможности ниже запросов, заставляет этих людей избегать любых ситуаций, где данное несоответствие может обнаружиться. Таким образом уверенность в себе формируется не на наличии успеха, а на отсутствии провала, и постепенно такая уверенность становится необоснованно высока. Судя по рисунку профиля, характеризующуюся полным отсутствием какой либо активности, именно такое состояние в полном объеме переживают студенты третьего курса.

Мы понимаем, что результат, полученный нами предварительный, что проблема требует дальнейшего исследования и для полного понимания состояния проблемы необходимо выявить приоритетные качества личности, через которые реализуется её творческий потенциал. Но и сейчас очевидно, что для повышения качества образования как показателя эффективности реализации образовательного процесса в вузе необходимо не только изучать психологические особенности студентов, организовывать их психологическое сопровождение в университете, особенно на первых курсах, но и серьезно менять подходы к их обучению, создавать новые пространства развития личности в университетском образовании. Только человек имеющий возможность максимально реализовать в различных пространствах деятельности свой творческий потенциал, способен не только к адекватной самооценке, но и к эффективной самореализации в будущем.

Задача университета обеспечить возможность для этого.

Список литературы:

1. Шаров А.С. Рефлексия в развитии личности // Материалы конф. «Рефлексия, образование и интеллектуальные инновации». – Новосибирск, 1995. – с.224 – 225.
2. Шаров А.С. Система ценностных ориентаций, как психологический механизм регуляции жизнедеятельности человека: дисс... д-ра психол. наук: 19.00.01. – Новосибирск, 2000. – 383 с.

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К РАЗВИТИЮ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ

MODERN APPROACH TO THE DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES OLDER PRESCHOOLERS

Бартовская В.В. (*Переяслав-Хмельницкий государственный педагогический университет им. Григория Сковороды, г. Переяслав-Хмельницкий, Украина*)
Bartowski V.V. (*Pereyaslav-Khmel'nitsky State Pedagogical University named after Gregory Skovoroda, Pereyaslav-Khmel'nitsky, Ukraine*)
Научный руководитель: Чупрун Н.Ф.

Введение. В современных условиях реформирования системы образования, подготовка к обучению в школе, требует от детей значительного психофизиологического напряжения, поэтому особую

значимость приобретают вопросы повышения общей физической подготовленности, развития основных физических качеств, воспитание личностных свойств у старших дошкольников.

Исследования показывают, что около 30 % дошкольников 5-7 лет имеют низкий уровень развития основных физических качеств (С.О. Филлипов, 2000; М.А. Правдов, 2006 и др.). Отмечается недостаток двигательной активности на физкультурных занятиях и в повседневной деятельности старших дошкольников (Ю.К. Чернышов, 1998; М.А. Рунова, 2001; С.О. Филиппов, 2002 и др.).

В период дошкольного детства происходит быстрое изменение строения и функций организма, психомоторики, активно развиваются физические способности, среди которых ведущее место занимает координация движений. Возраст 5-7 лет является благоприятным периодом для развития координационных способностей [1].

Учитывая состояние проблемы, возникла необходимость в более глубоком и детальном изучении вопроса преимущественного развития координационных способностей детей старшего дошкольного возраста.

Цель написания статьи – проанализировать современные подходы развития координационных способностей детей старшего дошкольного возраста.

Методы: анализ и обобщение научно-методической литературы и практического опыта.

Результаты и их обсуждение. В научно-методической литературе предлагается целый ряд разных классификаций координационных способностей. Единой мысли по поводу этого вопроса в теории и практике физической культуры не существует.

В современной литературе по физическому воспитанию часто используется классификация КС, предложенная В. Платоновым, М. Булатовой [3]. На основе собственных исследований они выделили такие относительно самостоятельные виды КС: способность к оценке и регуляции пространственно – временных и динамических параметров движений; способность к сохранению стойкости равновесия; ощущения мышц; способность к ориентированию в пространстве; способность к произвольному расслаблению мышц; координация движений.

Названные КС считаются основными в процессе физического воспитания детей. Показано, что их необходимо развивать и совершенствовать на всех занятиях, во всех циклах, делая акцент на наиболее благоприятных периодах развития ребенка [3].

Для целенаправленного развития многих КС в практике физического воспитания специалисты (Е. Бондаревский, В. Лях, С. Янанис и др.) рекомендуют использовать так называемые координационные упражнения. Исходя из последнего положения, можно полагать, что наиболее эффективно развитие некоторых видов КС будет происходить у детей дошкольного возраста. У детей пятого года жизни ученые предложили развивать способность статического и динамического равновесия, быструю реакцию,

способность ориентироваться в пространстве и согласовано выполнять различные движения отдельными частями тела [2].

В своей работе мы придерживались классификации В. Ляха [4], поскольку она наиболее полно отображает современные взгляды на сложную структуру координации движений человека. КС являются предпосылками и лежат в основе обучения физическим упражнениям. Они обеспечивают согласование разнообразных двигательных действий в единое целое в соответствии с поставленной целью.

В специальной литературе изучение общих закономерностей возрастного развития двигательных качеств и возможностей управления движениями уже давно находится в центре внимания представителей различных областей науки (Н.А. Бернштейн, Э.С. Вильчковский, В.М. Волков, В.Д. Мазниченко, Л.П. Матвеев, Н.А. Ноткина, Е.Ф. Орехов, Т.И. Сумищев и др.).

Значительное количество работ посвящено данным вопросам в теории и методике физической культуры (В.Д. Донской, В.М. Зациорский, В.Н. Платонов, А.В. Самсонова, В.С. Фарфель и др.). Особое внимание уделяется изучению сущности координационных способностей, их структуры, классификации, методики развития и диагностики (М.О. Гурвич, В.И. Лях, К.С. Платонов, Е.А. Флейшман и др.).

Ряд авторов (П.К. Анохин, Е.И. Бойко, Ю.В. Верхошанский, Л.С. Выготский, Е.П. Ильин, О.П. Панфилов, В.С. Степанов и др.) считают, что природной основой координационных способностей являются свойства анализаторов, особенности нервно-мышечного аппарата, состояние нервной системы.

В результате проведенных исследований (Л. В. Волков (2010), В.П. Филин (1999) и др.) при анализе развития способностей в онтогенезе выявлен ряд особенностей морфофункциональных изменений организма в пределах различных возрастных периодов, что нашло своё отражение в понятии «гетерохронности». По данным И.А. Аршавского (2000), К.Г. Гомберадзе (1975), В.И. Ляха (2006) отмечается также, что наиболее существенные изменения в развитии двигательных функций происходят в дошкольном возрасте.

Значительное количество работ посвящено исследованию развития координационных способностей в различных видах спорта (А.А. Ажищенко (1987), В.Г. Арефьев (2002), М.А. Годик (2006), А.Г. Карпеев (2008) и другие).

Гораздо меньше изучены различные аспекты развития координационных способностей в школьном и дошкольном возрасте. Исследованию роли двигательной активности детей дошкольного возраста в их общем психофизическом и интеллектуальном развитии посвящены работы А. Андриян (2004), Э. Вильковского (2004) и другие.

В последние годы появились исследования, выполненные с целью выявления особенностей развития КС у дошкольников. В дошкольном возрасте существует психологическая готовность детей для образовательной работы по развитию способностей. В этих работах субъектами исследований

были как нормально развивающиеся дети, так и дошкольники с отклонениями в развитии.

В частности, разрабатывались методики развития координации движений у дошкольников с помощью легкоатлетических упражнений, упражнений с мячом, упражнений на различных приспособлениях и тренажерах (А.И. Навойчик (2000), М.А. Правдов (2003)). Некрасов А.С. (2006) разработал методику развития координационных способностей дошкольников с применением элементов спортивных бальных танцев. Паточкина Н.А., Попова А.А., Лапшин М.С. (2009) описали методику формирования двигательной памяти и координационных способностей детей 3-5 лет занимающихся черлидингом. Зуев (1992) описал методику формирования точности движений у детей 5-7 лет на занятиях по физической культуре. А. Мирошников (2000) выявил влияние занятий различной направленности на двигательно-координационные способности детей 4-6 лет.

Максимова С.Ю. (2008) разработала методику развития координационных и психомоторных способностей дошкольников с задержкой психического развития средствами ритмической гимнастики. Добрынина Л.А. (2002) изучала особенности методики адаптивного воспитания глухих детей старшего дошкольного возраста на основе преимущественного развития координационных способностей. Надежина Н. В. (2007) описала методику совершенствования координационных способностей у детей 5-6 лет с общим недоразвитием речи.

В. Лях, Н. Панфилов [4] на основании проведенного экспериментального исследования для нормально говорящих детей дошкольного возраста считают необходимым развивать такие КС как способность дифференцировать пространственные, временные и силовые параметры движения, способность к реакции, к удержанию равновесия и балансированию, к ориентировке в пространстве, способность к ритму, к согласованности и координации движений. Авторы считают, что уже дети пятого года жизни способны выполнять довольно сложные в координационном отношении специальные упражнения. Однако без специально организованных педагогических условий процесс развития КС у дошкольников проходит медленно и неэффективно.

Выводы. Анализ научно-методической литературы и практического опыта в области физического воспитания показал значительную заинтересованность ученых к проблематике развития координационных способностей старших дошкольников.

Поскольку, в период дошкольного детства происходит быстрое изменение строения и функций организма, психомоторики, активно развиваются физические способности, среди которых ведущее место занимает координация движений – возраст 5-7 лет является благоприятным периодом для развития координационных способностей. У детей пятого года жизни ученые рекомендуют развивать способность статического и динамического равновесия, быструю реакцию, способность

ориентироваться в пространстве и согласовано выполнять различные движения отдельными частями тела.

Список литературы:

1. Баландин В.А., Чернышенко Ю.К. Возрастные особенности динамики показателей физического развития, физической подготовленности и психических процессов детей 6-10 лет в период подготовки и адаптации к обучению в школе // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2001. – №3. – С. 39-41.
2. Вильчковский Э.С. Особенности формирования двигательной функции детей дошкольного возраста // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: Зб. наук. праць. – Рівне: „Принт Хауз”, 2001. – Вип.2. – С. 199-200.
3. Луцик І.В. Фізичне виховання дітей дошкільного віку. П'ятий рік життя: Метод. посібник / І. В. Луцик. – Х.: „Вид. група” „Освіта”, 2007. – 208 с.
4. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях — М.: ТВТ Дивизион, 2006. –290 с.

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ ХОККЕИСТОВ DEVELOPMENT OF HIGH-SPEED QUALITIES HOCKEY PLAYER

Бауэр А.А. (*Томский государственный университет, г. Томск*)

Bauer A.A. (*Tomsk State University, Tomsk*)

Научный руководитель: Шарафеева А.Б.

Хоккей – спорт высоких скоростей. Хоккеист должен уметь быстро стартовать и преодолевать различные расстояния, изменять направления и темп движения, при этом выполняя технико-тактические приемы игры (броски, удары, передачи, ведение, обводка).

В.П. Савин определил скоростные способности как комплекс функциональных свойств человека, непосредственно и преимущественно определяющих скоростные характеристики движений, а также время двигательной реакции. Однако чаще скорость понимается как способность индивидуума к совершению тех или иных двигательных актов в кратчайшее время [2,4].

П. Твист выделил также «взрывную скорость» – способность спортсмена к достижению максимальной скорости движения в кратчайший промежуток времени. Быстрота движений зависит в большой степени и от энергетических возможностей организма: содержания АТФ в мышцах, скорости ее расщепления и восстановления.

Наибольшее практическое значение для хоккеистов имеет скорость целостных двигательных актов, а не элементарные формы проявления быстроты (латентное время простых и сложных двигательных реакций, скорости выполнения одиночного движения и частоте движений). Скорость в целостном сложно-координационном движении зависит не только от уровня быстроты, но и от других факторов. Например, в беге скорость передвижения зависит от длины шага, которая, в свою очередь, определяется длиной ног, силой отталкивания и выносливостью [5].

Стартовая и дистанционная скорости хоккеиста определяется рядом факторов:

- собственно-скоростные возможности хоккеиста (скорость одиночного движения и частота шагов), которые во многом определяются частотой и силой эффекторной импульсации ЦНС, подвижностью нервных процессов, а также строением мышц;

- взрывная сила мышц нижних конечностей, зависящая от биомеханических факторов (длина плеч рычагов), внутримышечной координации и мышечной координации (взаимодействие отдельных мышечных групп мышц-синергистов и антагонистов);

- техника бега на коньках, включающая и координационную структуру движения, временное соотношение основных фаз бега, рациональное распределение усилий в фазе отталкивания, положение туловища, своевременный перенос ОЦМ с одной ноги на другую, взаимодействие частей тела (рук и ног), последовательное рациональное включение отдельных мышечных групп.

В период первоначального обучения (8-10 лет), когда юные хоккеисты еще не в совершенстве овладели техникой катания на коньках, специальным развитием быстроты на льду заниматься не следует. В.П. Савин утверждает, что наибольший темп прироста скоростных качеств наблюдается в возрасте 12-14 лет [4].

Считается, что скоростные способности индивидуума обусловлены генетически, трудно поддаются воспитанию. Данное утверждение верно лишь отчасти. Генотип гораздо правильнее представить в виде коридора, в рамках которого возможно развитие организма.

Средства, которые могут быть использованы в воспитании специальных скоростных качеств хоккеистов: бег на коньках на короткие дистанции с предельной или околопредельной скоростью; бег на коньках без защитного снаряжения; упражнения на льду, выполняемые с максимальной скоростью; упражнения на льду с облегченной клюшкой; упражнения на льду с облегченной шайбой; броски облегченной шайбы.

Дополнительные средства для развития скоростных качеств хоккеиста в той или иной степени будут неспецифичны по отношению к основной соревновательной деятельности, значит, возможность переноса тренированности с этих упражнений на специфические действия спортсмена всегда будет под вопросом. Так, например, Ю.В. Никонов утверждает, что малая взаимосвязь между отдельными формами проявления скоростных качеств значительно снижает возможность переноса тренированности с одних упражнений на другие. Так, скорость бега на коньках и вне льда не зависят друг от друга, между стартовой и дистанционной скоростью также нет взаимосвязи, поэтому развивать их и совершенствовать надо целенаправленно [2].

Техника скоростных упражнений должна обеспечивать их выполнение на предельных скоростях. Упражнения должны быть настолько хорошо изучены и освоены, чтобы основные усилия были направлены не на способ,

а на скорость выполнения. Продолжительность упражнений должна быть такой, чтобы при их завершении скорость не снижалась» [1].

В. П. Савин отмечает значение режима выполнения скоростных упражнений. Продолжительность каждого упражнения не должна превышать 20-22 с. Интервал между упражнениями должен быть таким, чтобы к моменту повторения упражнения обеспечить, с одной стороны, восстановление хоккеиста, с другой – оптимальную возбудимость его ЦНС [4].

Увеличения скорости в каком-либо движении можно добиться несколькими путями: за счет роста максимальной скорости и максимальной силы, совершенствования техники движения. Увеличить скорость за счет повышения ее максимума – чрезвычайно сложная задача. Значительно проще решить задачу повышением силовых возможностей и совершенствованием техники движений.

Для повышения скоростных возможностей целесообразно использовать две разновидности повторного метода:

- выполнение собственно скоростного упражнения с предельной или околопредельной скоростью;
- выполнение скоростно-силового упражнения (метод динамических усилий, при котором предельное силовое напряжение обеспечивается путем перемещения относительно легкого груза с максимальной скоростью).

Эффективным методом повышения скоростных возможностей является и вариативный метод, предполагающий чередование скоростных упражнений в затрудненных, обычных и облегченных условиях. Выполнение скоростных упражнений в затрудненных условиях стимулирует активные мышечные напряжения, способствующие повышению скорости движения. На ледовом этапе тренировки выполняют бег на коньках с отягощением на поясе, на коньке, бег с преодолением сопротивления в виде партнера, с различным грузом или поясным эспандером. Выполнение скоростных упражнений в облегченных условиях стимулирует предельно быстрые движения, превышающие по скорости движения, выполняемые в обычных условиях. Например, бег на коньках без защитного снаряжения.

В тренировочном процессе используется большой арсенал средств для развития скоростных качеств хоккеистов. Большинство из них носит комплексный характер. Однако для более эффективного воспитания скоростных качеств целесообразно избирательно воздействовать на ту или иную форму быстроты, для чего следует подбирать соответствующие средства. В качестве примера можно привести упражнения скоростной подготовки, развивающие те или иные виды скоростных качеств.

Упражнения для развития стартовой и дистанционной скорости:

1. Пробегание с максимальной скоростью коротких отрезков (5, 10, 15, 20, 30, 50 м) с места и с ходу, с шайбой и без шайбы. Бег с различными отягощениями, в единоборствующих парах, в тройках.

2. Различные виды эстафет.

Упражнения на развитие скорости выполнения отдельных двигательных актов и технических приемов:

1. Упражнения в скорости выполнения специфических хоккейных движений или их моделей на специальных тренажерных устройствах. С отягощением и без него.

2. Упражнения в быстроте выполнения технического приема игры в целом (ведения, передачи, броски, удары шайбы).

Упражнения для развития быстроты рывково-тормозных действий и переключений:

1. Различные виды челночного бега.

2. Слаломный бег с отягощением и обводкой стоек.

3. Бег 18 м, поворот на 180° на синей линии, бег спиной вперед 18 м, поворот на 180°, обычный бег 18 м. С шайбой и без нее.

4. Выполнение игровых упражнений с чередованием различных технических приемов (передачи, прием шайбы, обводка, броски).

Нельзя успешно воспитывать скоростные качества хоккеистов, используя только какой-либо один метод. Определенного эффекта можно достичь лишь в том случае, если в тренировочном процессе найдут применение все перечисленные методы в их разумном сочетании. Скоростная работа, выполненная на фоне острой или хронической усталости (равно как и на фоне не довосстановления) не только не приведет к желаемому эффекту, но и может катастрофически усугубить неблагоприятное состояние спортсмена, в отдельных случаях приводя его к перетренировке.

Список литературы:

1. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. М.: Советский спорт, 1966. – 200 с.
2. Никонов Ю.В. Подготовка квалифицированных хоккеистов. М.: Асар, 2003. – 352 с.
3. Никонов Ю.В. Подготовка юных хоккеистов. М.: Асар, 2008. – 320 с.
4. Савин В.П. Теория и методика хоккея. М.: Академия, 2003. – 400 с.
5. Твист. П. Хоккей теория и практика. М.: Human Kinetics, USA, 1997. – 288 с.

СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА MEANS OF COORDINATION ABILITIES IN CHILDREN OF PRIMARY SCHOOL AGE

Бублей А.А. (*Переяслав-Хмельницкий государственный педагогический университет им. Григория Сковороды, г. Переяслав-Хмельницкий, Украина*)
Bublely A.A. (*Pereyaslav-Khmelnitsky State Pedagogical University named after Gregory Skovoroda, Pereyaslav-Khmelnitsky, Ukraine*)
Научный руководитель: Чупрун Н.Ф.

Введение. Одной из важнейших задач физического воспитания является развитие двигательной функции и умение управлять своими движениями.

Хорошо развитые координационные способности являются необходимыми предпосылками для успешного обучения физическим упражнениям.

По мнению ряда специалистов в области физического воспитания, младший школьный возраст особенно благоприятен для развития координационных способностей [1, 3, 4, 5]. Результаты исследований темпов развития физических и координационных способностей в онтогенезе подтверждают эту теорию. Так, В.И. Лях [3] отмечает, что педагогические воздействия, направленные на развитие координационных способностей, дают наибольший эффект, если их систематически и целенаправленно применять именно в этом возрасте, который является ключевым для координационно-двигательного совершенствования. Поэтому, совершенствование координационных способностей в младшем школьном возрасте является актуальной задачей процесса физического воспитания.

Цель написания статьи – на основе анализа литературных источников и педагогического опыта физического воспитания раскрыть особенности использования средств развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста.

Методы: анализ и обобщение научно-методической литературы и практического опыта.

Результаты и их обсуждение. Проблеме развития координационных способностей или их относительно самостоятельных компонентов у детей младшего школьного возраста посвящали свои труды многие ученые. Так, Абу Зам'а Али (1997) предлагает развивать координационные способности у детей в процессе обучения плаванию. Асми Назем (1999) изучал особенности развития координации движений у детей 7-9 лет на уроках физической культуры на основе направленного воздействия на сенсорные системы. Козетов И.И. (2001) выявил особенности формирования оптимальной структуры координационных способностей у школьников 7-9 лет с помощью нетрадиционного оборудования. Бретз Кароль (1996), Мистулова Т.Е. (1996) и другие уделяли особое внимание развитию устойчивости тела. Петрина Р.Л. (2000) изучал особенности формирования ощущения ритма у детей младшего школьного возраста. Скалий Т.В (2006) разработаны критерии контроля развития координационных способностей у детей и подростков. И. Горская (2001) изучала координационные способности у школьников 7-14 лет с различным типом телосложения. Д. Навречки (2002) выявил особенности формирования двигательнo-координационных способностей у школьников 9-10 лет в процессе внеклассных занятий с игровой направленностью. В работе Л. Назаренко (2003) изложены средства, стимулирующие развитие базовых двигательных координаций у школьников разного возраста. Методика развития координационных способностей детей 7 лет на основе применения стандартной тренировочной программы разработана В. Пановым(2006).

Одной из главных задач координационного совершенствования в младшем школьном возрасте ученые выделяют обеспечение широкого фонда усвоенных двигательных умений и навыков, а на его основе

достижение разностороннего развития КС [1, 2]. Чтобы успешно ее решить, младших школьников в первую очередь обучают обширному кругу двигательных действий [3, 4]. Для этого на занятиях с ними применяют разнообразные упражнения, в большинстве новые или необычные, большинство из которых можно рассматривать как координационные.

По утверждению ряда ученых [2, 3], в младшем школьном возрасте преобладают аналитические координационные упражнения, воздействующие на различные специальные и специфические КС. Много внимания в этом возрасте необходимо уделять общеразвивающим упражнениям без предметов и с предметами: гимнастическими палками, мячами, флажками, обручами.

Среди упражнений, комплексно воздействующих на координацию, В.И. Лях, А.П. Матвеев, Л.В. Волков, в первую очередь выделяют подвижные игры, а также комбинированные упражнения (эстафеты), элементы единоборств, спортивных игр и танцы [1, 3, 4]. Эти средства развития КС можно применять, когда двигательные действия хорошо освоены, иначе могут сложиться неправильные координации, исправить которые позднее непросто.

При обучении, за утверждением А.П. Матвеева, ведущую роль играет новизна разучиваемого упражнения и условий его применения. Элемент новизны поддерживается координационной сложностью действия и созданием внешних условий, затрудняющих выполнение упражнения. Решение двигательных задач предполагает выполнение освоенных двигательных действий в незнакомых ситуациях [4].

Точность пространственных перемещений в различных суставах (простая координация) прогрессивно увеличивается при использовании упражнений на воспроизведение поз, параметры которых задаются заранее. Точность воспроизведения силовых и временных параметров двигательного действия характеризуется способностью дифференцировать мышечные усилия по заданию или необходимости, связанной с условиями данного упражнения [4].

Развитие пространственных ощущений происходит, по утверждению ученых [2, 4, 5], в несколько этапов. На первом этапе с помощью простых упражнений у детей развивают способность оценивать пространственное расположение своего тела. На втором этапе предлагается принять различные позы по заданию. Сложность выполнения этих заданий можно увеличить путем сочетания статических поз с передвижениями. На третьем этапе развитие точности достигается посредством самостоятельного выбора поз и словесного описания учеником выполненного действия.

По данным А.П. Матвеева [4], точность воспроизведения мышечных усилий при выполнении упражнений интенсивно нарастает у детей с 8-летнего возраста. При этом способность оценивать вес предмета развивается в основном в 8-10 лет, а способность воспроизводить задаваемую величину мышечного усилия – после 11 лет. Для развития данной способности у младших школьников используют упражнения с предметами, схожими по форме, но разными по весу.

Развитие точности временных параметров движений направлено на совершенствование так называемого чувства времени, умения дифференцировать временные характеристики двигательного действия. Его развитие обеспечивается упражнениями, позволяющими изменять амплитуду движений в большом диапазоне, а также циклическими упражнениями, выполняемыми с различной скоростью передвижения, с использованием механических средств [1, 4, 5]. Точность определения времени выполнения двигательного действия интенсивно развивается на протяжении всего младшего школьного возраста. Развитию этого качества содействуют упражнения, позволяющие изменять продолжительность движений в большом диапазоне.

В целостном двигательном действии все три ведущие координационные способности: точность пространственных, силовых и временных параметров – развиваются одновременно. Вместе с тем правильно выбранное средство (упражнение) позволяет акцентировано воздействовать на одну из них. Осуществляя такое воздействие, необходимо помнить, что данные способности наиболее эффективно развиваются у школьников в фазе повышенной работоспособности. Нарастание утомления ведет к резкому повышению числа ошибок в воспроизведении, и если выполнение упражнения продолжается, то возможно закрепление ошибок [4].

Сохранение устойчивости тела (равновесие) необходимо при выполнении любого двигательного действия. Статическое равновесие развивают посредством усложнения упражнения и изменения психофункционального состояния школьников (выполнение упражнения на подвижной опоре или с закрытыми глазами). Совершенствование динамического равновесия осуществляется с помощью упражнений циклического характера (ходьба или бег по наклонной плоскости с уменьшенной шириной опоры). Вестибулярная устойчивость характеризуется сохранением позы или направленности движений после раздражения вестибулярного аппарата (после вращения). В этих целях используют упражнения с поворотами в вертикальном и горизонтальном положениях, кувырки, вращения [5].

Заключение. Анализ научно-методической литературы и практического опыта в области физического воспитания показал значительную заинтересованность ученых к проблематике развития и совершенствования координационных способностей и их относительно самостоятельных компонентов у младших школьников.

Эффективность использования координационных упражнений зависит от методики их применения и организации занятий. Поэтому первое обязательное условие построения занятий – четкая организация и разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений учителя. Так как запас двигательных умений и навыков у младших школьников весьма ограничен, второе условие – обеспечение преемственности при освоении новых двигательных действий. Наконец,

третье – строгое соблюдение общих дидактических и специфических принципов физического воспитания.

Список литературы:

1. Волков Л.В. Спортивна підготовка молодших школярів / Л. В. Волков. – К.: Освіта України, 2010. – 388 с.
2. Еркомайшвили И.В. Проблемы развития двигательных способностей у школьников. – Екатеринбург, 2004. – 118 с.
3. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290с.
4. Матвеев А. П. Методика физического воспитания в начальной школе / А. П. Матвеев. – М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 248с.
5. Фомина Е.В. Развитие координационных способностей и вестибулярной устойчивости у детей младшего школьного возраста [Электронный ресурс]. URL: <http://www.eduhmao.ru/info/1/6151/83777/>

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ DEVELOPMENT OF FLEXIBILITY IN DEALING WITH RHYTHMIC GYMNASTICS AT THE INITIAL STAGE OF PREPARATION

Великосельская А.П. (Томский государственный университет, г. Томск)

Velikoselskaya A.P. (Tomsk State University, Tomsk)

Научный руководитель: к.п.н. Шерин В.С.

Введение. В настоящее время характерными чертами современного спорта является значительное его омоложение и неуклонный рост спортивного достижения. Для практики, как бы совершенна она не была, всегда характерно стремление добиться результата быстрее и с меньшей затратой сил и средств. Однако стремительный и непрерывный рост результатов требует поиска новых форм, средств, методов работы со спортсменами.

В художественной гимнастике многолетняя подготовка и воспитание спортсменов высокого класса – это самый сложный и многогранный процесс, успех которого определяется целым рядом факторов. Одним из наиболее важных факторов успешного становления спортсменов высокого класса является развитие гибкости и выявления более эффективных способов, средств, методов ее совершенствования, при помощи которых можно за минимальный промежуток времени достичь наивысшего результата.

Объект исследования: тренировочный процесс гимнасток 7-8 лет в группах начальной подготовки.

Предмет исследования: средства развития гибкости у занимающихся художественной гимнастикой в группах начальной подготовки.

Цель работы: развитие гибкости у девочек 7-8 лет занимающихся художественной гимнастикой на этапе начальной подготовки.

Гипотеза: предполагалось, что использование разработанного комплекса специальных упражнений будет эффективно влиять на развитие гибкости занимающихся в группах начальной подготовки.

Подвижность в суставах развивается не равномерно в различные возрастные периоды. У детей младшего и среднего школьного возраста активная подвижность в суставах увеличивается, в дальнейшем она уменьшается. Объем пассивной подвижности в суставах также с возрастом уменьшается. Причем, чем больше возраст, тем меньше разница между активной и пассивной подвижностью в суставах. Это объясняется постепенным ухудшением эластичности мышечно-связочного аппарата, межпозвоночных дисков и другими морфологическими изменениями. Возрастные особенности суставов необходимо принимать во внимание в процессе развития и гибкости.

Задачи исследования. В соответствии с поставленной целью, объектом, предметом исследования были сформулированы задачи:

1. Проанализировать современное состояние вопроса развития гибкости у занимающихся художественной гимнастикой в группах начальной подготовки.

2. Разработать комплексы специальных упражнений для развития гибкости у девочек 7-8 лет.

3. Определить эффективность применения комплексов специальных упражнений для развития гибкости у девочек 7-8 лет.

Физические качества спортсменов, формируется более эффективно с учетом комплексного воздействия [1]. В художественной гимнастике данное положение так же актуально. Для более качественного формирования одного из главных компонентов двигательной подготовленности гимнасток – гибкости, необходим комплексный процесс его развития. На основании изученной научно-методической литературы [2, 3], опроса тренерско-преподавательского состава и личного тренировочного опыта, нами сформированы комплексы специальных упражнений по развитию гибкости у занимающихся художественной гимнастикой в группах начальной подготовки.

Сформированные комплексы специальных упражнений были направлены на развитие подвижности в плечевых и тазобедренных суставах, а также на развитие гибкости позвоночника. Использовались разработанные комплексы в учебно-тренировочном процессе групп начальной подготовки с занимающимися 7-8 лет. Комплексы упражнений выполнялись в два подхода по восемь повторений в начале и в конце тренировки. В конце тренировки занимающимся предлагалось выполнить контрольные упражнения и оперативно давалась оценка, которая позволяла спортсменкам осознавать свой уровень подготовленности в тот или иной момент.

Для определения уровня развития гибкости нами использовались следующие контрольные тесты:

Тест № 1 – Поперечный шпагат; Определение оценки: «5 баллов» – спина прямая, ноги разведены $<180^\circ$, колени выпрямлены, пятки вниз

не касаясь пола; «4 балла» – то же, угол 180° , но колени и стопы слегка завалены вперед; «3 балла» – то же, но колени и стопы значительно завалены вперед; «2 балла» – спина прямая, ноги разведены чуть менее 180° ; «1 балл» – в поясничном отделе прогиб, ноги разведены менее 180° ; «0 баллов» – поперечный шпагат с опорой на руки.

Тест № 2 – Гимнастический мост из положения стоя руки вверх; (бал: бонус + 0,5 за выполнение моста с захватом голеней; Определение оценки: «5 баллов» – руки прямые, кисти к пяткам (крутой мост); «4 балла» – руки прямые, не значительное расстояние от кистей до пяток; «3 балла» – руки слегка согнуты, значительное расстояние от кистей до пяток; «2 балла» – руки прямые, ноги прямые, плоский мост; «1 балл» – руки согнуты, ноги согнуты, низкий мост; «0 баллов» – гимнастка не может выполнить опускание в мост из положения стоя.

Тест № 3 – Наклон вперед из положения стоя, : «5 баллов» – колени прямые, корпус плотно прижат к ногам, кисти за пятками, ладони на полу; «4 балла» – то же, ноги слегка согнуты; «3 балла» – то же, корпус неплотно прижат к ногам; «2 балла» – то же, ноги согнуты, просвет явный; «1 балл» – ноги значительно согнуты, просвет явный, гимнастка не касается пола руками.

Тестирование уровня гибкости до начала эксперимента. В тестировании гибкости девочки как экспериментальной, так и контрольной группы показали практически одинаковые результаты. Так, среднее значение по тесту 1 в контрольной группе составляет 2.9 балла, а в экспериментальной – 3.1 балл. В тесте 2 среднее значение в контрольной группе – 2.1 балл, а в экспериментальной – 1.7. В тесте 3 среднее значение в контрольной группе – 2.2, а в экспериментальной так же – 2.2 балла. Далее после четырех месяцев занятий по специально разработанным комплексам, было проведено повторное тестирование гибкости.

Тестирование уровня гибкости после эксперимента. В контрольной группе изменение показателей наблюдаются во всех тестах. В тесте 1 показатели улучшились на 0,3 балла, в тесте 2 – на 1.3 балла, в тесте 3 – на 0.7 балла. В экспериментальной группе изменения показателей наблюдаются во всех тестах. В тесте 1 показатели улучшились на 1.3 балла, в тесте 2 – на 2.4 балла, в тесте 3 – на 2.3 балла. После окончания эксперимента средние показатели уровня развития гибкости девочек в экспериментальной группе увеличились.

Выводы.

1. Проанализировав научную и учебно-методическую литературу, по вопросам теории и методики, педагогики, физиологии, мы выявили, что наиболее благоприятным возрастом для развития гибкости является возраст 7-8 лет. Данный возраст является сенситивным для развития гибкости. Естественный прирост подвижности суставов имеет наиболее высокие темпы от семи до десяти лет. При целенаправленной тренировке она может быть доведена до своего максимального предела. У детей данного возраста наиболее меньший болевой порог, и переносить нагрузки

им намного проще, чем детям более старшего возраста. В этом и заключается особенность развития гибкости.

2. Были разработаны 3 комплекса специальных упражнений, направленные на развитие гибкости у девочек 7-8 лет занимающихся в группе начальной подготовки. Они выполнялись в конце подготовительной и заключительной частях занятия. В течении четырех месяцев (подготовительный период) комплекс не менялся.

3. На заключительном этапе экспериментальной работы была доказана эффективность применения сформированных нами комплексов специальных упражнений направленных на развитие гибкости у девочек 7-8 лет на этапе начальной подготовки.

Список литературы:

1. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки . М.: Физическая культура и спорт 2007. – 577 с.
2. Портнов Ю.М. Художественная гимнастика. М.: Физкультура и спорт, 2008. – 317 с.
3. Холодов Ж.К, Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Академия 2003. – 480 с.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ PHYSICAL EDUCATION OF CHILDREN IN PRESCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Вытнова А.Е. (*Томский государственный университет, г. Томск*)

Vytnova A.E. (*Tomsk State University, Tomsk*)

Научный руководитель: д.п.н., проф. Загrevский О.И.

Государство, каждая семья заинтересованы в воспитании подрастающего поколения, его здоровом образе жизни. Здоровье детей дошкольного возраста, как и других групп населения, зависит от социальных условий и обуславливается факторами окружающей среды, наследственностью, физическим и нравственным воспитанием родителей. Существенное влияние на здоровье оказывает система воспитания и обучения, которая включает физическое развитие, охрану здоровья ребенка и оказание медицинской помощи.

Существующая проблема сохранения и формирования здоровья населения, начиная с дошкольного возраста, является приоритетной государственной политикой страны. Статистические данные показывают, что на сегодняшний день показатели здоровья дошкольников, являются крайне низкими, что является тревожным фактом.

За последние десятилетия, по данным НИИ гигиены и профилактики заболеваний детей, подростков и молодежи, состояние здоровья дошкольников резко ухудшилось: снизилось количество детей 1-й группы здоровья (с 23,2 до 15,1%) и увеличилось (с 60,9 до 67,6%) – детей 2-й группы, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья и 3-й

группы – с хроническими заболеваниями (с 15,9 до 17,3%). Вызывает тревогу тот факт, что к моменту поступления в школу отмечается тенденция роста хронической заболеваемости у детей.

Одной из причин такого положения является недооценка работниками дошкольных образовательных учреждений и родителями значимости и важности двигательной активности детей в их онтогенетическом развитии.

Цель данного исследования – разработать методику физического воспитания дошкольников.

Методы исследования – изучение и теоретический анализ научно-методической литературы по проблеме исследования, педагогические наблюдения.

Необходимость рассмотрения проблемы физического воспитания и развития детей дошкольного возраста вызвана низким уровнем общего функционального состояния их организма, невысокой эффективностью организации их физического воспитания. В период дошкольного детства, в большей степени, характерна повышенная психофизиологическая активность и интенсивность совершенствования биохимических и морфофункциональных процессов. Интенсификация же познавательной сферы дошкольного образования на основе недостаточной двигательной активности ребенка ведет, как правило, к переутомлению и нарушению его психических функций [1].

Вместе с тем, в практике дошкольного образования отсутствует научно-обоснованное нормирование двигательной активности ребенка в режиме дня. Отечественные программы дошкольного образования отводят организованному двигательному режиму от 12 до 18% общего 12-часового бюджета времени пребывания ребенка в дошкольном образовательном учреждении. Такой объем двигательной активности явно недостаточен для решения оздоровительных задач. В настоящее время среди специалистов в области физического воспитания широко обсуждаются вопросы формирования психофизических качеств ребенка. Их развитие – важная задача физического воспитания. Анализ специальной литературы свидетельствует, что проблема физического развития ребенка в значительной мере определяется развитием его двигательных качеств в разные периоды детства. В настоящее время широко обсуждаются вопросы генетической и социальной обусловленности уровня работоспособности организма ребенка, его двигательных качеств: выносливости, силы, быстроты, гибкости и т.д. Это тема многих исследований, потому довольно распространенной является точка зрения о взаимообусловленности социальных и биологических факторов в развитии детей. Согласно такому утверждению, психофизические качества представляют собой проявления двигательных возможностей человека, которые во многом зависят от его врожденных анатомо-физиологических, биохимических, психологических особенностей. Но при этом нельзя не учитывать тот факт, что под влиянием систематического, целенаправленного процесса воспитания и обучения можно существенно влиять на развитие этих качеств [2].

Развитие основных психофизических качеств происходит в тесной связи с формированием двигательных навыков. Упражнения, направленные на развитие психофизических качеств, применяются в строгой последовательности, включаются в разные формы двигательной деятельности.

В рассматриваемый период жизни ребенка каждое физическое качество развивается неравномерно и изменяется своеобразно [3]. С учетом сказанных положений нами разработана программа занятий по физической культуре с детьми младшего возраста, начиная с трех лет.

Основные положения программы включали в себя три физкультурных занятия еженедельно в утренние часы. Продолжительность занятий в младшей группе – 20 минут;

Третье физкультурное занятие проводится воспитателем во время организации прогулок. Спортивные праздники 2-3 раза в квартал в каждой возрастной группе.

Всего занятий в месяц – 12, в год – 108, включая контрольные занятия.

Структура физкультурных занятий общепринятая с вводной частью (2-3 мин), основной (12-14 мин) и заключительной (3-4 мин). В первой части занятия предлагаются упражнения в ходьбе, беге, построении, перестроении, несложные игровые задания. Воспитателю следует обращать особое внимание на чередование упражнений в ходьбе и беге: их однообразие утомляет детей, снижает качество упражнений. Во второй части занятия обучают упражнениям общеразвивающего характера, основным видам движений, проводится подвижная игра. В заключительной части используют упражнения в ходьбе, несложные игровые задания.

В отличие от традиционных программ физического воспитания, применяемых в занятиях с детьми младшего возраста, предлагаемая нами программа более многообразна по средствам и приемам проведения занятий, упражнения и задания выполняются более интенсивно и эмоционально, учитываются индивидуальные и возрастные особенности детей.

Список литературы:

1. Дворкина Н.И. Сопряженное развитие физических качеств и психических процессов детей дошкольного возраста // Современный олимпийский спорт и спорт для всех. 2003. С. 230-232.
2. Кравчук А.И. Физическое воспитание детей раннего возраста. Новосибирск: Издательство НГПУ, 1998.
3. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка / Кожухова Н.Н. [и др.]. М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2008. 271 с.

**МОДЕЛЬ ПОЭТАПНОГО ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКА СТРЕЛЬБЫ
НА ЗАНЯТИЯХ ПО ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКЕ**
MODEL GRADUAL FORMATION SHOOTING SKILLS IN THE
CLASSROOM FOR FIRE TRAINING

Гончаренко Э.А. (*Могилевский государственный университет им.
А.А. Кулешова, г. Могилев, Беларусь*)

Goncharenko E.A. (*Mogilev State A. Kuleshov University, Mogilev, Belarus*)

Научный руководитель: к.п.н., доц. Кучерова А.В.

Огневая подготовка является составной частью боевой подготовки и направлена на формирование, развитие и совершенствование навыков и умений, необходимых для уверенного владения оружием при выполнении оперативно-служебных задач. В связи с этим, качественное и надежное владение табельным оружием весьма актуально для сотрудников правоохранительных органов и формируется на начальных этапах обучения в учебных заведениях.

Свои образовательные, воспитательные и развивающие функции дисциплина огневая подготовка в учреждении образования осуществляет в соответствии с программой обучения и готовит курсантов к будущей практической деятельности, вырабатывает комплекс знаний, умений и навыков, способствующих эффективному решению профессиональных задач в условиях применения и использования табельного оружия, развивает в них качества, необходимые сотруднику органов внутренних дел, такие как умение быстро оценивать обстановку, быстро приводить оружие в боевую готовность, принимать обоснованные решения на открытие огня в установленных законом случаях и доводить их до логического завершения.

Основываясь на анализе различных точек зрения, принято следующее определение навыка, важное для методики его формирования на начальном этапе огневой подготовки курсантов. Под навыком стрельбы понимается такой уровень владения действием по производству выстрела, который отличается минимальным участием сознания в контроле действия (действие выполняется автоматизировано), с высокой быстротой, стабильностью итога, устойчивостью к сбивающим воздействиям, прочностью запоминания на мышечном уровне. Формирование двигательного навыка в стрельбе подразумевает процесс формирования способности к осуществлению действия без сознательного контроля. В связи с вышеизложенным, актуальными являются: систематизация имеющегося массива знаний о многолетней подготовке курсантов, отборе в группы спортивной специализации по стрельбе из табельного оружия, приведение его в целостную систему; проведение дополнительных экспериментальных исследований для накопления данных, позволяющих в полной мере создать единую систему, предполагающую практическую реализацию индивидуальных возможностей курсантов.

Важным методическим положением, способствующим формированию совершенного, стабильного технического мастерства курсантов, позволяющим эффективно действовать с оружием на занятиях по огневой подготовке, является использование в учебном и тренировочном процессе личностно-ориентированного тренинга и методов усложненных условий выполнения приемов работы с оружием, деятельности при различных состояниях организма, затрудняющих выполнение упражнения.

Изучая предпосылки развития навыков стрельбы в педагогической литературе отмечается, что в тренировочной и учебной деятельности курсанта с точки зрения выполнения учебных стрельб можно выделить две стороны. Первая – пребывание в позе изготовки с оружием – проявление вестибулярной устойчивости стрелка. Вторая – уточнение наводки оружия и выжим спуска – действия, не требующего дополнительных физических усилий, проявление координационных способностей.

Основой развития координационных способностей стрелка является совершенствование условно-рефлекторной деятельности коры головного мозга.

Исходя из вышеизложенного нами предлагается следующие этапы формирования навыка стрельбы.

1. На первом этапе обучения (начальная подготовка) необходимо основное внимание уделять отработке элементов техники стрельбы (изготовке, хватке, прицеливанию, спуску курка с боевого взвода). Освоение элементов должно проводиться с применением технических средств (тренажеров), способствующих отработке элементов техники производства правильного выстрела, а также специальных упражнений, направленных на формирование основ техники стрельбы из боевого оружия (первый курс обучения). На начальных этапах подготовки упражнения в стрельбе без боевого патрона являются основным средством формирования техники стрельбы. И в дальнейшем, дополняя стрельбу, они имеют ряд методических преимуществ перед ней:

во-первых, отсутствие отдачи позволяет стрелку хорошо контролировать свои действия в ответственный момент выстрела;

во вторых, отсутствует звуковое раздражение, что также способствует концентрации внимания на наиболее важном моменте выстрела;

в третьих, создаются благоприятные условия для большего сосредоточения внимания на технических элементах, совершенствовании техники стрельбы и расширении функциональных возможностей организма стрелка.

К сожалению, очень часто курсанты недооценивают значимость этого средства и не всегда с охотой используют его в своей работе. Важность и необходимость использования этих упражнений, к сожалению, приходится доказывать на всех этапах процесса обучения.

Выполнение упражнений в стрельбе без патрона проводится не в целях экономии патронов, хотя и это немаловажно. С помощью этих упражнений решаются следующие задачи:

- развитие силовой выносливости рук;
- повышение устойчивости;
- развитие мышечного контроля;
- отработка различных элементов техники;
- управление вниманием;

отработка согласованных действий в комплексном выполнении выстрела.

В зависимости от возможностей материально-технической базы учебного комплекса по огневой подготовке на каждом занятии перед практической стрельбой курсантам следует выполнять упражнения в стрельбе без патрона не менее 30-ти минут.

Выполнение упражнений в стрельбе без патрона должно заканчиваться практической стрельбой, т.к., если обучающийся привыкнет только к стрельбе без патронов, звук выстрела будет его пугать и работа с патроном, получающая конкретную оценку в виде пробоины на мишени, начинает сильно отличаться от работы без патрона.

При проведении занятий по огневой подготовке работа курсантов чаще всего сводится к комплексному выполнению выстрела без выделения сложных и трудоемких элементов в самостоятельную задачу. Это относится, прежде всего, к выполнению упражнений в стрельбе без патронов. Направленность тренировочных нагрузок в процессе занятий очень часто недооценивается. Это положение приводит к стереотипности занятий. Каждое занятие по огневой подготовке и каждая часть его должны иметь конкретную направленность. Это может быть и развитие физических качеств, совершенствование техники стрельбы, развитие психических процессов.

Одним из дополнительных, но очень эффективным средством повышения результативности стрельбы является использование мысленного воспроизведения действия или идеомоторная тренировка.

Механизм действия идеомоторной тренировки основан на том, что мысленное представление какого-либо движения неизбежно вызывает активность мышц, связанных с выполнением этого движения. Эта закономерность лежит в основе высокоэффективного метода идеомоторной тренировки.

Мысленное проделывание действия, сопровождаемое проговариванием про себя его выполнения, вызывает отчетливые двигательно-мышечные ощущения, адекватные тем, которые возникают в практической работе.

2. На втором этапе обучения (базовая подготовка) решаются такие задачи обучения, как: перемещение с оружием; скоростная стрельба; скоростная стрельба из различных положений; скоростная стрельба в ограниченной видимости; стрельба после физической нагрузки. Для решения этих задач необходимо применять разнообразные средства и методы огневой и физической подготовки, направленные на моделирование

условий наиболее приближенных к реальным. Это – разнообразные мишени (слайды, фильмы, специальные мишени), разная форма одежда (летняя, зимняя, гражданская), стрельба в ограниченной видимости (мишени освещаются проблесковым маячком), звуковые помехи (сирена, звуки выстрелов, крики). Все эти методы и средства необходимо применять на фоне физической нагрузки. Необходимо отрабатывать стрелковую подготовку с применением упражнений рукопашного боя: защита при попытке отбора оружия при подходе спереди и сзади; обезоруживание противника при проверке документов; защита против преступника вооруженного ножом или предметом после преследования; защита от угрозы огнестрельным оружием спереди и сзади в упор; освобождение от захватов и обхватов; 3-х минутная схватка по правилам рукопашного боя и др.

А так же все методы и средства огневой подготовки применяемые на первом этапе обучения(второй, третий курс обучения).

3. На третьем этапе обучения (тактико-техническая подготовка) учебный процесс проводится с использованием тактических приемов с оружием в группе (четвертый курс обучения).

Таким образом, навык, сформировавшийся в учебном заведении при проведении практических занятий по огневой подготовке в специально подобранных упражнениях, может быть доведен до совершенства только в специфической деятельности. При этом сама она должна чередоваться с ее имитацией на различных технических средствах обучения. С их помощью обучаемому согласованно предъявляют комплекс слуховых, зрительных и прочих раздражителей, создающих почти полную иллюзию обстановки реальной деятельности, с использованием интерактивных тиров. Еще раз необходимо отметить, что один из главных методов формирования навыка – деятельность, в состав которой входит изучаемое действие.

Список литературы:

1. Вайнштейн Л.М. Основы стрелкового мастерства. / Л.М Вайнштейн – Москва: Высшая школа, 1960. – 230 с.
2. Иткис А.М. Специальная подготовка стрелка-спортсмена / М.А. Иткис. – Москва: ДОСААФ, 1982. – 128 с.
3. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях – Москва: изд. ОМА, 2006. – 290 с.
4. Ларин А. Стрелковая подготовка сотрудников спецподразделений / А. Ларин. – Москва, 2000. – 256 с.
5. Огневая подготовка в подразделениях органов внутренних дел: учеб. пособие / А.И. Щипин [и др.]. – М.: Московская академия МВД России, 2004. – 186 с.

МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В ЗАЩИТЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ КОМАНДЫ ВУЗА

METHODS OF IMPROVING THE TACTICAL ACTIONS TO PROTECT

Жаглин Ю.Ю. (*Томский государственный университет, г. Томск*)

Zhaglin Yu.Yu. (*Tomsk State University, Tomsk*)

Научный руководитель: Шарафеева А.Б.

В современном волейболе организация защитных действий осуществляется в двух направлениях: блокированием и приемом обманных и нападающих ударов игроками защиты. После изменения правил соревнований, разрешивших блокировать на стороне противника и вторично касаться мяча, у игроков и тренеров обозначилась определенная тенденция в отношении к блоку, так как возможность выиграть очко непосредственно блокированием заставляет их уделять много времени отработке этого приема. Такое положение привело к существенному повышению результативности блокирования. Однако одностороннее увлечение блокированием заметно снизило эффективность применения других видов защиты.

Нелегко определить, где начинается тактика и заканчивается техника. Каждый волейболист обязан эффективно действовать в нападении и защите и для чего необходимо совершенствовать умение тактически правильно действовать в наиболее важной для исхода игры игровой ситуации.

Анализируя литературу, мы увидели, что многие авторы делают акцент на групповую и командную тактику игры в защите (Беляев А.В., Савин А.В., 2002 [1]; Ивойлов А.В., 2005 [2]; Пименов М.П., 2003 [4]; Хапко В.Е., 2004 [5]) и др., а обучению индивидуальным тактическим действиям уделяется недостаточно внимания.

Цель нашего исследования – повышение эффективности обучения индивидуальным тактическим действиям в защите студентов вуза, занимающихся волейболом.

Гипотеза: предполагалось, что применение экспериментальной методики обучения индивидуальным тактическим действиям в защите позволит повысить уровень тактической подготовленности студентов вуза, занимающихся волейболом;

Тренировка игроков в индивидуальной тактике защиты должна проводиться в единстве с технической и специальной физической подготовкой. С этой целью необходимо подбирать упражнения, стимулирующие у защитника быстроту реакции, быстроту действий, ловкость и ориентирование на площадке. Особое место отводится упражнениям для развития скоростной и прыжковой выносливости.

При изучении материала по тактике рекомендуется чаще прибегать к наглядным пособиям. Целесообразно воспользоваться макетом площадки с передвижными фигурками («игроками») или доской, на которую можно нанести чертеж площадки, и условными обозначениями показать различные

действия игроков. Весьма полезно ставить перед игроками тактические задачи с тем, чтобы они умели быстро находить правильное решение в различных игровых ситуациях.

Теоретическая подготовка – важная сторона в практической реализации результатов тренировочной работы в соревнованиях.

Средства теоретической подготовки включают: лекции и семинары; изучение специальной литературы; беседы с врачами, тренерами, научными работниками; просмотр и прослушивание кино, радио, телевидения; педагогические наблюдения, анализ полученных материалов; анализ проведенных игр; ведение дневника самоконтроля.

Недооценка теоретической подготовки приводит к непониманию игроками сути выполняемого действия на тренировках и соревнованиях [3].

Мы разработали и применили методику обучения индивидуальным тактическим действиям в защите студентов вуза, занимающихся волейболом.

В учебно-тренировочном процессе студентов экспериментальной группы применяли экспериментальную методику обучения индивидуальным тактическим действиям в защите.

Экспериментальная методика отличалась от существующей традиционной методики обучения тактическим действиям в содержательной части, а структура и общие задачи занятий в контрольной и экспериментальной группе были идентичными. Обе команды тренировались 3 раза в неделю по 90 мин.

Различия заключались в следующем: в контрольной группе тактическая подготовка была направлена на обучение групповым и командным тактическим действиям, а индивидуальным тактическим действиям уделялось 10% тренировочного времени. В экспериментальной группе упражнения по обучению и совершенствованию техники сочетались с индивидуальными тактическими действиями. Индивидуальной тактической подготовке отводилось 30% тренировочного времени. Кроме того, мы включили теоретическую подготовку, разбор тактических схем на макете, применили компьютерную программу VOLLEY TRENNING.

Теоретические занятия проводились в аудитории, приспособленной для демонстраций слайдов, кино-, видеоматериалов и др. Всем спортсменам заранее сообщалась тема предстоящего занятия, рекомендуемая литература. Подготовленное сообщение подкреплялось цифровым материалом, плакатами, графиками, видеозаписями и др. Проводился разбор тактических схем на макете. Применялась компьютерная программа VOLLEY TRENNING. Так же применялись упражнения для совершенствования технических приемов в защите в их тактической реализации.

Обосновав актуальность избранного направления, мы провели экспериментальную часть исследования с сентября 2011г. по июнь 2012г. на базе кафедры физического воспитания Томского государственного университета. В исследовании были задействованы 24 студента, занимающихся волейболом в составе сборных команд ТПУ и ТГУ:

экспериментальная группа – 12 студентов сборной команды ТГУ, контрольная группа – 12 студентов сборной команды ТПУ.

В результате констатирующего эксперимента в уровне тактической подготовленности обеих команд достоверных различий выявлено не было (во всех случаях $p \geq 0,05$).

После окончания формирующего эксперимента были получены следующие результаты (таблица 1).

Таблица 1 – Результаты тактической подготовленности волейболистов

	Контрольная группа ($X \pm m_x$)	Экспериментальная группа ($X \pm m_x$)	p
1. Техничко-тактическая подготовка			
До эксперимента	17.75 $\pm$ 2,28	18.5 $\pm$ 2.15	>0.05
После эксперимента	28.25 $\pm$ 1,62	31.91 $\pm$ 1.33	<0.05
2. Индивидуальные тактические действия в стандартных условиях			
До эксперимента	4.75 $\pm$ 0.3	4.66 $\pm$ 0.35	>0.05
После эксперимента	6 $\pm$ 0.29	7.16 $\pm$ 0.33	<0.05
3. Индивидуальные тактические действия в вариативных условиях			
До эксперимента	4 $\pm$ 0.34	4.16 $\pm$ 0.37	>0.05
После эксперимента	5 $\pm$ 0.29	6 $\pm$ 0.29	<0.05
4. Эффективность блокирования в условиях соревнований			
До эксперимента	47.4 $\pm$ 2,30	47.3 $\pm$ 2,28	>0.05
После эксперимента	52.4 $\pm$ 1.71	56.8 $\pm$ 1,25	<0.05
5. Эффективность защитных действий в условиях соревнований			
До эксперимента	38.1 $\pm$ 2,26	38.3 $\pm$ 2,18	>0.05
После эксперимента	43.2 $\pm$ 1,58	46.4 $\pm$ 1,37	<0.05

Эффективность игровых действий игрока (блокирование, прием мяча в защите) в условиях соревнований рассчитывалась путем деления количества положительно выполненных игровых действий на количество попыток исполнения.

$$K_{\text{эфф.}} = \frac{T}{N} \cdot 100\%, \quad (1)$$

где $K_{\text{эфф.}}$ – коэффициент эффективности игрового действия, T – количество положительно выполненных игровых действий, N – общее количество выполненных игровых действий

Показатели технико-тактической подготовленности волейболистов контрольной группы в среднем увеличились на 10,5 балла ($p < 0.05$). В экспериментальной группе на 13,41 балла ($p < 0.05$). Результат экспериментальной группы по сравнению с контрольной увеличился на 2,91 балла ($p < 0,05$). Показатели индивидуальных тактических действий в стандартных условиях в контрольной группе увеличились

на 1,25 балла ($p < 0.05$). В экспериментальной группе на 2,5 балла ($p < 0,05$). Результат экспериментальной группы по сравнению с контрольной увеличился на 1,25 ($p < 0,05$). Показатели индивидуальных тактических действий в вариативных условиях в контрольной группе увеличились на 1 балл ($p < 0.05$). В экспериментальной группе на 1,84 балла ($p < 0,05$). Результат экспериментальной группы по сравнению с контрольной увеличился на 0,84 балла ($p < 0,05$); Коэффициент эффективности блокирования в условиях соревнований в контрольной группе в среднем увеличился на 5,0 ($p < 0,05$). В экспериментальной группе на 9,5 ($p < 0,05$). Результат экспериментальной группы по сравнению с контрольной увеличился на 4,5 ($p < 0,05$). Коэффициент эффективности защитных действий в условиях соревнований в контрольной группе в среднем увеличился на 5,1 ($p < 0,05$). В экспериментальной группе на 8,1 ($p < 0,05$). Результат экспериментальной группы по сравнению с контрольной увеличился на 3 ($p < 0,05$).

После окончания эксперимента результаты экспериментальной группы в каждом тесте достоверно выше, чем контрольной ($p < 0.05$) (рисунок 1).

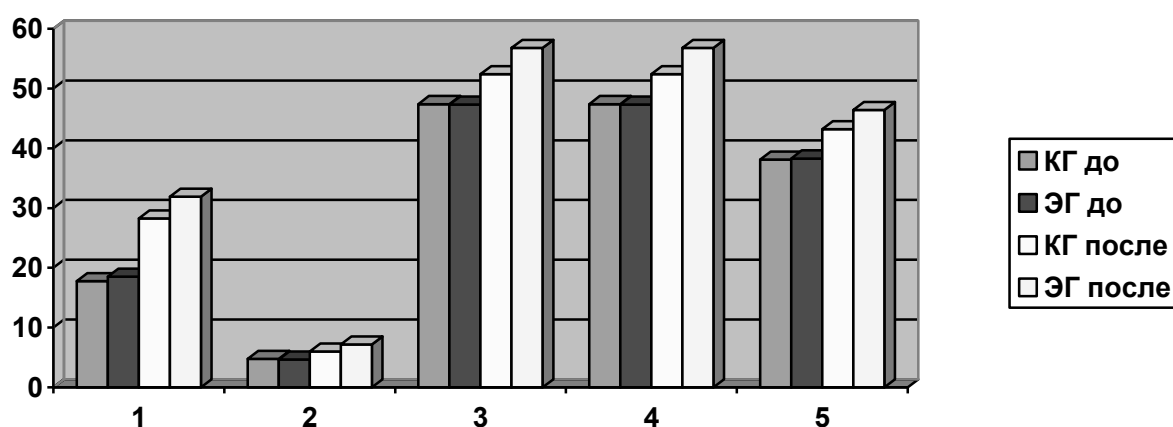


Рисунок 1 – Результаты тестирования контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента.

Таким образом, в результате изучения и анализа литературных источников мы выявили, что многие авторы делают акцент на групповую и командную тактику игры в защите, а обучению индивидуальным тактическим действиям уделяется недостаточно внимания, не смотря на то, что индивидуальные тактические действия являются основой групповой и командной тактики.

Разработанная нами методика индивидуальной тактической подготовки предполагает наличие теоретической базы знаний, разбор тактических схем на макете, применение компьютерной программы VOLLEY TRENNING, обучение и совершенствование технических приемов волейбола в их тактической реализации в игровых упражнениях.

Анализ полученных результатов показывает, что в экспериментальной группе прирост результатов по всем проведенным тестам после эксперимента

достоверно выше, чем в контрольной группе, что доказывает эффективность разработанной нами методики обучения индивидуальным тактическим действиям.

Список литературы:

1. Беляев А.В., Савин А.В., Савин М.В. Волейбол: Учебник для вузов ФК. – М., 2002. – 368 с.
2. Ивойлов А.В. Волейбол. – Минск: Высшая школа, 2005. – 261 с.
3. Луткова Н.В., Лосин Б.Е. Техничко-тактическая подготовка высококвалифицированных волейболисток (Методологический подход В.И. Зедгенидзе): Учебно-методическое пособие, Национальный гос. ун-т физической культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2009. – 79 с.
4. Пименов М.П. Волейбол: специальные упражнения. – Киев, 2003. – 188 с.
5. Хапко В.Е., Маслов В.Н. Совершенствование мастерства волейболистов. – Киев: Здоровья, 2004. – 125 с.

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ В НАПАДЕНИИ СО СКОРОСТНЫХ ПЕРЕДАЧ INCREASE TECHNICAL AND TACTICAL ACTIONS VOLLEYBALL PLAYERS IN ATTACK FROM FASTER TRANSFER

Жмыхов П.А. (*Томский государственный университет, г. Томск*)

Zhmyhov P.A. (*Tomsk State University, Tomsk*)

Научный руководитель: Шарафеева А.Б.

Высокий уровень развития современного волейбола, обострение конкуренции на международной арене требуют непрерывного совершенствования учебно-тренировочного процесса и выявления эффективности средств повышения подготовленности волейбольных резервов. Направление поиска таких средств, прежде всего, связано с анализом соревновательной деятельности волейболистов, заключающейся в решении координационно-сложных двигательных задач в меняющихся условиях игры при жестком дефиците времени.

Исследования А.А. Чуркина, Г.Я. Шипулина [3, 4] показывают что, обучение движениям, не связанное с развитием оперативного мышления, не позволяет волейболисту фиксировать в своем сознании сложившихся ситуаций, мгновенно «планировать» свои действия и проводить выбор целесообразного для данной ситуации решения. Действия волейболиста проходят в условиях непрерывного изменения обстановки при лимите времени, где, как правило, одно действие не приводит к повторному снятию конфликтной ситуации, а только меняет ее и вызывает новую. Следовательно, для игры в волейбол, характерна атмосфера быстротечного и непрерывного изменения ситуации, которая полностью детерминирует поведение игроков. Любое их действие является результатом анализа ситуации и принятия решения. И поэтому отрыв мысли от движения в этих

условиях особенно недопустим. Он ведет к выхолащиванию смысла технических приемов, волейболист оказывается, не обучен их рациональному применению и самостоятельно, на ощупь учится этому путем проб и ошибок.

Таким образом, налицо разрыв, который не только замедляет овладение тактикой игры, но и делает навык малопригодным для использования в игре. Это обстоятельство настойчиво требует более совершенной методики обучения волейболистов технико-тактическим действиям.

Многие исследователи, такие как Клещев Ю.Н. (2002), Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. (2004), Беляев А.В. (2007), Зедгенидзе В.И. (2009) и др. разрабатывали методики обучения технике и тактике нападающих ударов. Однако недостаточно уделяется внимания обучению и совершенствованию техники и тактике нападения со скоростных передач.

В современной игре нападающие удары – основное средство атаки, позволяющее выиграть очко и право на подачу. Общей тактической задачей в этом случае является достижение выигрыша с помощью нападающих ударов, точных, скоростных, специфических для борьбы с блоком соперника.

Техника выполнения нападающего удара со скоростных передач имеет свои особенности:

- уменьшение длины разбега до 1-2 шагов;
- более быстрое отталкивание в результате меньшего сгибания ног в конце разбега;
- меньшая амплитуда замаха и меньшее сгибание руки в локте при отведении назад;
- собственно удар осуществляется выпрямлением руки в локте с одновременным хлестообразным движением кисти;
- сопровождающее движение руки минимально.

Анализ хроноструктуры зрительной ориентировки и действий нападающего при завершении атаки свидетельствуют об имеющихся различиях в осуществлении технико-тактических действий в разных зонах. Они в основном проявляются в разбеге и прыжке, что связано с различными задачами, выполняемыми нападающими, и различиями в расстоянии между нападающим и пасующим игроками. При этом выделяются три момента в их ориентировочно-поисковой деятельности:

1. Пусковой момент внешней афферентации – подача мяча соперником.
2. Наблюдение за принимающим подачу и его действиями как началом прогнозирования развития атаки.
3. Наблюдение за расположением соперников на противоположной половине поля, необходимые для составления своего плана-замысла.
4. Реализация плана-замысла после выполнения прыжка, нападающий удар. Следует особо подчеркнуть важное значение разбега, который используется для формирования плана-замысла и точного согласования движения для встречи с мячом в нужный момент времени. Это наиболее ответственный и вместе с тем решающий элемент атакующих действий [3].

В игре (особенно команд старших и высших разрядов) скоростные нападающие удары могут и не принести ожидаемого эффекта, так как соперник организует у сетки надежную защиту – блок. Поэтому используют варианты борьбы против блока как в техническом исполнении нападающих ударов, так и в тактической их реализации в различных комбинациях.

Для повышения эффективности обучения волейболистов студенческих команд технико-тактическим действиям в нападении со скоростных передач мы применили методику, направленную на обучение технике нападающих ударов со скоростных передач в их тактической реализации. Для проверки эффективности применения методики был проведен педагогический эксперимент (сентябрь 2011 г. – декабрь 2012 г.), в котором приняли участие волейболисты студенческих команд Томского государственного университета по 12 человек в каждой.

Констатирующий эксперимент показал, что уровень технической подготовленности в обеих группах практически одинаковый.

Особенности экспериментальной методики. Перед практическими упражнениями оптимальные стратегии нападающего удара обязательно формировались в умственном плане.

Первый этап направлен на обучение технике нападающего удара со скоростных передач против одиночного блока и организованной защиты. Для этого вначале используется неподвижный блок, который закрывает определенную зону. Затем – подвижный, и закрывающий направление, заранее неизвестное. В этих условиях игроку необходимо выбирать из двух возможных лучшее решение.

Второй этап направлен на обучение нападающих рациональному выбору вариантов решения. При этом изучались взаимодействия двух нападающих, а также переключения с одних действий на другие (с передачи на нападающий удар после приема или после блока, с различным направлением выхода к сетке, с обходом препятствий и т.п.).

Нападающий удар против подвижного блока первоначально выполнялся на пониженной сетке и лишь затем на нормальной (вначале после подбрасывания мяча, с передач, выполненных слева и справа от нападающих, и с разной удаленностью от сетки, после разбега под разным углом к ней). Параллельно осваивался нападающий удар слабой рукой.

Третий этап заключался в освоении рационального выбора способа нападающего удара в вариативных ситуациях. Выбор происходил из 4-5 вариантов при взаимодействии между несколькими нападающими в ситуациях, возникающих после приема нападающего удара противника, при переходе от защитных действий к противодействиям противника. Нападающий удар осваивался против подвижного блока и маневренной защиты, в заранее неизвестных нападающему условиях [3].

Для определения эффективности экспериментальной методики проводилось тестирование уровня технической подготовленности волейболистов и анализ эффективности нападения в соревновательных условиях.

Таблица 1 – Результаты тестирования техники нападающего удара со скоростных передач

№ теста	Название теста	Группы	Среднее значение	
			До эксперимента	После эксперимента
1	НУ из зоны 4	контрольная	4,9	6
		экспериментальная	5	6,4
2	НУ из зоны 3	контрольная	5,1	5,6
		экспериментальная	4,9	6,0
3	НУ из зоны 2	контрольный	4,6	5,1
		экспериментальная	4,4	5,6

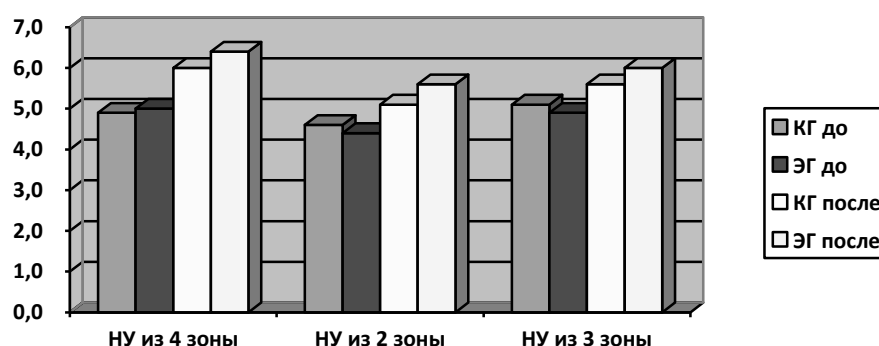


Рисунок 1 – Результаты тестирования техники нападающих ударов со скоростных передач

Таблица 2 – Эффективность нападающих ударов со скоростных передач в условиях соревнований

	Контрольная группа	Экспериментальная группа	р
до эксперимента			
Попытки	24,1	25,4	1,3
Очки	15	15,2	0,2
Коэффициент	58,8	59,1	0,3
после эксперимента			
Попытки	27,5	30,4	2,9
Очки	20,4	25,7	5,3
Коэффициент	74,1	85,1	11
Разница	15,3(20,6%)	26(30,5%)	10,7

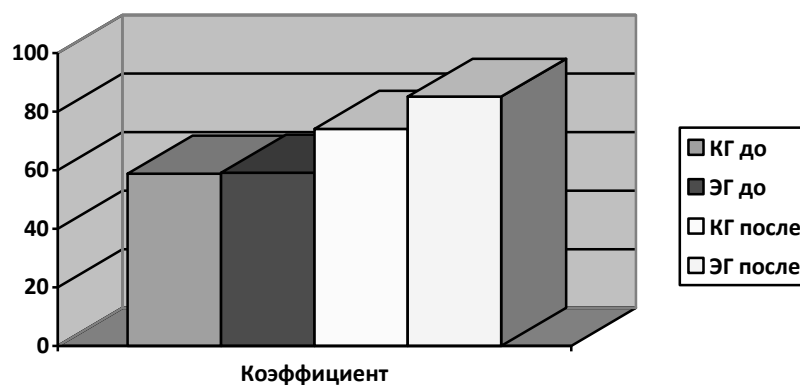


Рисунок 2 – Эффективность нападающих ударов со скоростных передач в условиях соревнований до и после эксперимента

Таким образом, применение в учебно-тренировочном процессе студенческой волейбольной команды вуза методики обучения технике нападающих ударов со скоростных передач в их тактической реализации, позволило повысить уровень технической подготовленности волейболистов в нападении со скоростных передач и эффективность нападения в соревновательных условиях.

Экспериментальная методика технико-тактической подготовки в нападении оказалась более эффективной по сравнению с традиционным раздельным обучением техническим элементам и тактике волейбола, она более интересна студентам (за счет сложности и новизны упражнений, творческого подхода в решении тактических задач).

Список литературы:

1. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр Академия, 2004. – 400 с.
2. Зедгинидзе В.И. (Методический подход). Техничко-тактическая подготовка высококвалифицированных волейболистов. Учебно методическое пособие / Сост. Н.В. Луткова, Лосин; Национальный гос. ун-т физической культуры им. П.Ф.Лесгафта. - СПб.: [б.и.], 2009. – 79с.
3. Чуркин А.А. Основы тактической подготовки начинающих волейболистов. Учебное пособие. СПбТЭИ, 1997.
4. Шипулин, Г.Я. Анализ соревнований высококвалифицированных волейболистов как основа построения соревновательно-тренировочной деятельности в классическом волейболе. Диссертация на соискание степени кандидата наук, 13.00.04: Москва, 2002.

**ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ
С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ РАЗЛИЧНЫХ СИСТЕМ ОРГАНИЗМА
ПО СРЕДСТВАМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО
ПОДХОДА НА ЗАНЯТИЯХ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ
IMPROVING HEALTH OF STUDENTS WITH DISEASES VARIOUS
SYSTEMS ON MEANS AN INDIVIDUAL APPROACH TO A BUSY
MEDICAL PHYSICAL TRAINING**

Захарова А.Н. (*Томский государственный университет, г. Томск*)

Zakharova A.N. (*Tomsk State University, Tomsk*)

Научный руководитель: д.м.н., доц. Дьякова Е.Ю.

Одно из центральных мест в общественном развитии занимает проблема формирования здорового поколения. На современном этапе развития нашего общества, характеризующимся сложными социально-экономическими изменениями, остро встает проблема здоровья населения. Наиболее подверженным негативному влиянию социальной среды контингентом считается учащаяся молодежь, так как является еще не до конца сформировавшимся в физическом отношении индивидуумами. Поэтому особое значение приобретает совершенствование системы образования. Здоровье нации — важнейшее условие ее благополучия. Здоровый человек обладает более высокой работоспособностью, производительностью труда, тем самым способствует увеличению экономических ресурсов общества. Всестороннюю полноту человеческой жизни как непреходящей ценности обуславливает здоровье [1].

Во многих странах студенты выделяются как группа повышенного риска, так как они значительно чаще, чем молодые люди других социальных групп того же возраста, страдают различными соматическими расстройствами и нервно-психическими заболеваниями [3].

На сегодняшний день объективно установлено, что постоянно увеличивается число студентов с врожденными и приобретенными патологиями. Среди первокурсников Томского государственного университета с патологиями систем организма встречаются различные заболевания. Обследованию подверглись 102 студента, направленные врачом для занятий лечебной физической культурой (ЛФК). Соотношение выявленных у них заболеваний представлено на рисунке 1.

Среди первокурсников, направленных врачом для занятий ЛФК в 2012 году, большая часть студентов имеют заболевания опорно-двигательного аппарата (ОДА) — 32,6%, а также значительный процент составляют студенты, имеющие более двух патологий (32,6%). Высок процент заболеваний сердечно-сосудистой (ССС) и нервной системы. Кроме того, имеется незначительный процент студентов (0,3%), имеющих иные, редко встречающиеся, заболевания. Среди подобных патологий: тендовагинит, экзостозная болезнь, привычный вывих сустава, различные формы ДЦП (детский церебральный паралич) и др.

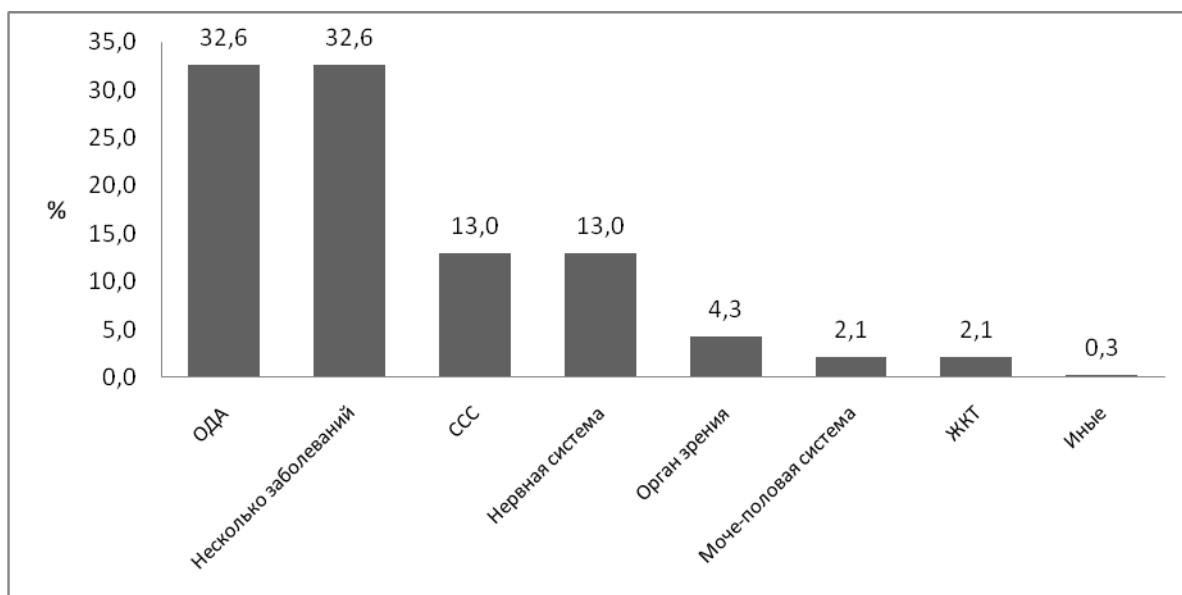


Рисунок 1 – Заболевания систем организма студентов, занимающихся лечебной физической культурой.

Кроме того выявлено, что у данного контингента наблюдается низкий уровень функционального состояния, физической и спортивно-технической подготовленности, значительно ухудшено состояние здоровья, о чем свидетельствуют показатели расчета адаптационного потенциала сердечно-сосудистой системы и оценки уровня здоровья по методу Г.Л. Апанасенко.

Одним из наиболее объективных методов оценки уровня здоровья является комплексная система, предложенная Г.Л. Апанасенко, как индекс физического состояния (ИФС). Он рассчитывается по показателям деятельности сердечно-сосудистой системы, возраста, массы и длины тела. Результаты расчета ИФС студентов, группы ЛФК представлены на рисунке 2.



Рисунок 2 – Оценка физического состояния студентов с патологиями различных систем организма.

Анализ физического состояния студентов с отклонениями в функционировании систем организма показал, что чуть менее 70% студентов имеют уровень средний и ниже среднего. Уровень выше среднего наблюдается лишь у 26% обследуемых.

Расчет индекса адаптационного потенциала сердечно-сосудистой системы (АП) позволяет судить о ее функциональном состоянии, а также помогает сделать выводы о восприимчивости организма к физическим нагрузкам. У большей части обследуемого контингента по результатам расчета индекса АП выявлено напряжение механизмов адаптации (53%), а также высок процент студентов с неудовлетворительной адаптацией (15%) (рисунок 3).

Все это характеризует низкий уровень здоровья студентов, а также неудовлетворительную восприимчивость физической нагрузки.

Одной из важных причин такого положения является недостаточная двигательная активность студентов с отклонениями в функционировании систем организма.



Рисунок 3 – Адаптационный потенциал сердечно-сосудистой системы студентов с патологиями различных систем организма.

В связи со сложившейся ситуацией возникает потребность в поиске эффективных организационных форм, средств и методов физического воспитания, рациональных подходов в нормировании физических нагрузок, адекватных функциональному состоянию организма человека, обеспечивающих устойчивую физическую и умственную работоспособность студентов. Многие подходы носят лишь утилитарный характер и не способствуют комплексному решению оздоровительных и воспитательных задач студентов групп ЛФК. Кроме того существующая в настоящее время в Томском государственном университете система организации занятий в группах ЛФК не позволяет учитывать индивидуальные особенности протекания того или иного заболевания, так как на занятии одновременно занимаются студенты с совершенно

разными патологиями. Все это не позволяет достичь желаемого лечебного эффекта от выполняемых упражнений.

Использование физических упражнений с лечебной и реабилитационной целью требует тщательной дозировки физических нагрузок, строгого учета противопоказаний к тому или иному заболеванию, учет специфики воздействия физических упражнений при том или ином заболевании. При этом применение незначительных физических нагрузок не способствует должному повышению адаптационных возможностей организма и развитию компенсационных механизмов. Чтобы, с одной стороны, не превысить адаптационные возможности больного, а с другой – не снизить нагрузки необходимо грамотно оценивать воздействие применяемых упражнений [2]. Все это требует строго индивидуального подхода к студентам, имеющим отклонения различных систем организма, что весьма затруднено в условиях, когда группы не дифференцированы по заболеваниям. Поэтому для студентов Томского государственного университета, занимающихся в группах ЛФК, была разработана методика, учитывающая особенности протекания того или иного заболевания.

Разработанная программа основана на индивидуализации подхода к каждому занимающемуся и включает в себя комплексы упражнений, специально подобранные для различных заболеваний, либо для групп заболеваний. В нее входят: комплексы упражнений, рекомендуемые при заболеваниях ССС, желудочно-кишечного тракта (ЖКТ) и органов брюшной полости, опорно-двигательного аппарата (ОДА), миопии, заболеваниях нервной системы, органов дыхания, упражнения общеукрепляющей, комплексной направленности. Кроме того, для студентов, имеющих редко встречающиеся заболевания, составлены индивидуальные комплексы.

В основной части используется групповой метод организации занятия. Все студенты разделяются на группы в зависимости от заболевания. В каждой группе выполняются упражнения, направленные на коррекцию той или иной дисфункции организма. Упражнения подобраны с учетом патологии, способствуют улучшению кровообращения в поврежденном органе, улучшению питания поврежденных тканей, чем способствуют восстановлению и улучшению его функциональной активности. Упражнения выполняются с мячами, гимнастическими палками, гантелями, фитболами. В группах назначается старший, который осуществляет счет и показ упражнений. Методист осуществляет контроль за деятельностью групп, при необходимости вносит корректировки, исправляет ошибки при выполнении упражнений.

В настоящее время разработанная методика внедрена в образовательный процесс студентов первокурсников.

Список литературы:

1. Давиденко Д.Н. Научные основы здорового образа жизни: СПб.: ПГУПС, 2000. 18с.
2. Попов С.Н., Валеев Н.М., Гарасева Т.С. Лечебная физическая культура. М.: Академия, 2008. 4с.
3. Шкробко А.И. Медицинские аспекты физического воспитания студентов медиков // Здоровоохранение РФ. 1998. №6. С.36-39.

**АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ
И СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**
TOPICAL ISSUES OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS TRAINING
OF CHILDREN, TEENAGERS AND COLLEGE STUDENTS

Каримова А.Ф. (*Уфимский государственный университет экономики и сервиса, г. Уфа*)

Karimova A.F. (*Ufa State University of Economics and Service, Ufa*)

Научный руководитель: Тахаутдинов Р.Р.

Физическая культура человека является частью общей культуры всего народа. Это мощное средство не только физического совершенствования и оздоровления, но также и воспитания социальной, трудовой и творческой активности. Физическая культура не исчерпывается упражнениями, спортом, гимнастикой, играми и туризмом, она включает в себя общественную и личную гигиену труда, быта, использование естественных сил природы для закаливания, правильный режим труда, отдыха и питания. Для сохранения и укрепления здоровья, предупреждения болезней и преждевременной старости необходимо сознательное, высококультурное поведение людей. Так называемые болезни цивилизации можно предупреждать и даже излечивать с помощью физической активности и правильного режима.

Статус личности в обществе определяется не только уровнем дохода, образованности, но и состоянием физического и психического здоровья, зависящего от многих факторов, среди которых особое значение придается образу и стилю жизни. Одной из важнейших составляющих здорового образа и стиля жизни, особенно в школьный период, является полноценная физкультурно-оздоровительная деятельность.

Существуют новые подходы к физическому воспитанию и спортивной тренировки детей, подростков и студенческой молодежи.

Данные новые подходы к процессу физического воспитания уже нашли свое отражение в практике. В частности, примерная учебная программа для образовательных учреждений ориентирует обучаемых и профессорско-преподавательский состав не только на теоретическое формирование научно-практических знаний и навыков, но и на овладение ими в ходе самой физкультурно-спортивной деятельности. Наряду с этим, введение очковой системы; системы оперативного, текущего и итогового контроля над состоянием и динамикой физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента (включая проведение итоговой аттестации); различных тестовых испытаний служит мощным фактором активизации обучаемых. Однако и сейчас актуальным остается вопрос о поиске и внедрении в практику физического воспитания новых видов и форм стимулирования обучаемых в ходе физкультурно-спортивной деятельности.

Что же касается форм физического воспитания в образовательных учреждениях, то, скорее всего на сегодняшний день приоритет должен быть отдан, наряду с традиционными (учебные занятия, спортивные тренировки и состязания), различным самодеятельным и внепрограммным формам физкультурно-спортивной деятельности (секции и группы по интересам, предоставление различных услуг, современные формы организации досуга с использованием средств физической культуры и спорта, различные программы по месту жительства, состязания тто нетрадиционным видам спорта и упражнениям, заочные состязания). Они призваны восполнить тот пробел, который образовался на месте прежде существовавших форм физкультурно-спортивной активности (комплекс ГТО, вводная гимнастика, физкультпауза, спортивный час и др.) и оказавшихся в настоящее время нерациональными и малоэффективными.

Внедрение данных форм должно позволить каждой личности прийти к выбору своего способа физического самосовершенствования и выработать в себе в рамках этого способа индивидуальный стиль физкультурной деятельности. Критерием же эффективности предлагаемых форм должен стать уровень удовлетворения потребностей человека в процессе физического саморазвития и самосовершенствования. Этот критерий отражает потребностный подход к воспитанию и может обеспечить самореализацию личности во всем многообразии ее способностей.

В основу проектирования программы учебной деятельности, направленной на воспитание физической культуры личности студентов образовательных учреждений положены методологические основания и концептуальные положения:

- для обеспечения готовности студентов к профессиональной деятельности необходимо на каждом этапе обучения целенаправленно формировать потребности и мотивы, стимулирующие овладения знаниями, навыками и умениями, которые позволяют самостоятельно пользоваться технологиями физической культуры личности;
- обеспечивая процесс физического воспитания необходимо учитывать естественные возможности физического развития в оптимальных и максимальных границах каждого этапа обучения;
- развитие двигательных способностей должно осуществляться с учетом реальных возможностей обучения студентов в образовательных учреждениях;
- среди множества средств, обеспечивающих достижение физического здоровья, необходимо использовать те виды физкультурно-спортивной деятельности, которые позволяют активно и быстро адаптироваться к окружающим условиям, овладеть жизненно-важными двигательными навыками и умениями здорового образа жизни, необходимыми для достижения как физической кондиции, так и профессиональной готовности.

Статус личности в обществе определяется не только уровнем дохода, образованности, но и состоянием физического и психического здоровья,

зависящего от многих факторов, среди которых особое значение придается образу и стилю жизни. Одной из важнейших составляющих здорового образа и стиля жизни, особенно в школьный период, является полноценная физкультурно-оздоровительная деятельность.

Целостность человеческой личности проявляется прежде всего во взаимосвязи и взаимодействии психических и физических сил организма. Гармония психофизических сил организма повышает резервы здоровья, создает условия для творческого самовыражения в различных областях нашей жизни.

Физическое воспитание связано с другими аспектами воспитания – нравственным, эстетическим, трудовым, социально-гражданским. Для реализации аксиологического подхода к формированию ценностного отношения учащихся к здоровью в процессе физического воспитания необходимо организовать физкультурно-оздоровительную деятельность школьников таким образом, чтобы они ощутили себя главными действующими лицами в творческом процессе становления своего психофизического здоровья.

Список источников:

1. Гужаловский А.А. Итоги и перспективы изучения закономерностей физических способностей человека // Теория и практика физической культуры. 2009. № 12.
2. Гурова Р.Т. Социологические проблемы воспитания. М., 2011.
3. Лубышева Л.И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью // Теория и практика физической культуры. 2012. № 6.

СООТНОШЕНИЕ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В КРУГЛОГОДИЧНОЙ ТРЕНИРОВКЕ ЮНОГО СПРИНТЕРА НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

THE RATIO OF GENERAL AND SPECIAL PHYSICAL TRAINING IN ALL-YEAR-ROUND TRAINING OF YOUNG SPRINTERS AT THE STAGE OF INITIAL SPORT OF SPECILIZATION

Ковалькова Е.П. *(Могилевский государственный университет им. А. А. Кулешова, г. Могилев, Беларусь)*

Kovalkova E.P. *(Mogilev State A. Kuleshov University, Mogilev, Belarus)*

Научный руководитель: д.п.н., проф. Загrevский В.И.

Введение. Важнейшей задачей тренеров-преподавателей на современном этапе развития легкой атлетики является проведение учебно-тренировочных занятий на самом высоком научно-методическом уровне не только с высококвалифицированными спортсменами, но и в подготовке спортивного резерва.

В решении этой задачи значительное место принадлежит нормированию, планированию, контролю и учету тренировочных

и соревновательных нагрузок юных спортсменов. Проблема планирования на этапе начальной спортивной специализации усложняется, т.к. в этот период происходит интенсивный рост и созревание организма, что, в свою очередь, требует особой тщательности в соблюдении меры напряженности тренировочных нагрузок.

Сегодня качество работы тренера, его статус, зарплата оцениваются, как правило, только спортивными успехами его учеников. Поэтому такая не совсем объективная оценка деятельности тренеров спортивных школ, особенно на этапе начальной спортивной специализации, подталкивает многих тренеров к использованию мощных по физиологическому воздействию на организм юных спортсменов средств специальной физической подготовки, что, естественно, приводит к быстрому увеличению спортивных результатов в течение 2-3 лет тренировки. Хорошо, если создан общий функциональный резерв, который стал бы своеобразным буфером, смягчающим острое воздействие нагрузок большой интенсивности. А если – нет? Такие тренировки вызывают у юных спортсменов раннее прекращение спортивного роста.

При планировании учебно-тренировочных занятий в годичном цикле зачастую не предусматриваются некоторыми тренерами реальный календарь соревнований. А ведь, определяя границы больших периодов в годичном цикле, следует руководствоваться только сроками главных соревнований сезона, ради которых спортсмен готовится целый год.

Недостаточная информированность основной массы юношеских тренеров в вопросах методики тренировки спринтеров, отсутствие необходимой литературы заставляют тренеров пользоваться своими представлениями в работе [2].

Предполагается, что уменьшить отток одаренных юных спортсменов из спортивных школ по причине ранней стабилизации спортивных результатов или их отсутствия, позволит рационализация структуры планирования соотношения общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП) в круглогодичной тренировке.

Методы исследования. *Анализ и обобщение научно-методической литературы.* При изучении литературы применялся метод реферирования, позволяющий отбирать и систематизировать научные взгляды, методические положения и тенденции их развития в связи с изучаемой проблемой. *Анкетирование тренеров и анализ спортивных дневников.* Источником первичной информации при изучении проблемы исследования служили сведения, полученные с помощью анкетирования тренеров детско-юношеских спортивных школ г. Могилева и спортивные дневники юных легкоатлетов. *Тестирование ОФП и СФП.* Для проверки эффективности разработанной модели в начале и после педагогического эксперимента было проведено тестирование. Юными спортсменами было выполнено 4 контрольных упражнения из 10, которые предложены Е.Е. Аракеляном, В.П. Филиным, А.В. Коробовым, А.В. Левченко для оценки физической подготовленности спринтера на этапе начальной спортивной специализации:

бег 60 м, бег 300 м, прыжок в длину с места, тройной прыжок с места [1]. *Педагогический эксперимент.* При осуществлении педагогического эксперимента использовалась разработанная модель структуры планирования соотношения ОФП и СФП в годичном цикле подготовки юного спринтера на этапе начальной спортивной специализации. Тренировочный процесс в экспериментальной группе (ЭГ) состоялся в соответствии с разработанной моделью, а в контрольной группе (КГ) в соответствии с рекомендациями учебной программы для детско-юношеских спортивных школ.

Результаты исследования и обсуждение. В ходе исследования была разработана модель структуры планирования соотношения ОФП и СФП в круглогодичной подготовке юного спринтера на этапе начальной спортивной специализации (табл. 1).

Таблица 1 – Соотношение ОФП и СФП на этапах

Этапы и периоды	ОФП : СФП
<i>Первый подготовительный период</i>	
1. Этап общей подготовки (летне-осенний)	90 : 10
2. Этап специальной подготовки (осенний)	75 : 25
<i>Первый соревновательный период</i>	
3. Соревновательный этап (зимний)	60 : 40
<i>Второй подготовительный период</i>	
4. Этап общей подготовки (зимне-весенний)	80 : 20
5. Этап специальной подготовки (весенний)	75 : 25
<i>Второй соревновательный период</i>	
6. Ранний соревновательный этап (весенне-летний)	65 : 35
7. Этап основных соревнований	60 : 40
<i>Переходный период</i>	95 : 5

Планирование структуры соотношения ОФП и СФП юных спринтеров было осуществлено на 2011-2012 гг., исходя из дат календаря, на которые приходятся главные (основные) соревнования этой возрастной группы (две последние недели июня, первая неделя июля) и с учетом того, что учебно-тренировочный год в спортивных школах начинается с 1 сентября.

Годичный цикл был разделен на периоды и этапы, включающие определенное соотношение ОФП и СФП в зависимости от предстоящих соревнований. На каждом из этих этапов было определено примерное соотношение ОФП и СФП в круглогодичной подготовке.

Соотношение ОФП и СФП на этапах общей подготовки к зимним и летним соревнованиям отличаются, так как зимне-весенний общеподготовительный этап осуществляется на основе уже проделанной работы, поэтому можно уделить несколько больше времени специальной подготовке юного спринтера. Летний соревновательный этап делится на два подэтапа (ранний соревновательный этап, этап основных соревнований). Такое деление сделано с целью избегания нервно-мышечного и психического перенапряжения юных спортсменов, так как это период большого количества соревнований. Поэтому ранний соревновательный этап отличается

использованием большего числа средств ОФП и меньшей интенсивностью СФП.

Далее соотношение ОФП и СФП строилось по мезоциклам в зависимости от соревнований, в которых принимали участие спортсмены. При этом изменялись цифры и внутри самого мезоцикла. Так, например, за неделю до соревнований летне-осеннего общеподготовительного периода соотношение ОФП и СФП изменялось на 80 : 20 (соревнования по кроссовому бегу вызвали незначительные корректировки в планировании), в то время как в соревновательный период за несколько дней до выступления соотношение выглядело, как 20 : 80, что являлось целью «подведения» юного спринтера к соревнованиям в наилучшей спортивной форме.

При обработке и анализе экспериментальных данных использовались методы математической статистики. Определялось: среднее арифметическое ($\bar{X}$); стандартное отклонение (δ); ошибка средней арифметической (m). Для расчета достоверности различий показателей контрольных испытаний использовался t-критерий Стьюдента (табл. 2).

Таблица 2 – Динамика результатов педагогического эксперимента

Статистические показатели	Баллы, набранные за выполнение контрольных упражнений			
	В начале педагогического эксперимента		В конце педагогического эксперимента	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
$\bar{X}$	14,8	15,0	26,4	21,9
δ	3,20	3,80	2,72	3,72
m	1,14	1,36	0,96	1,32
t	0,14; $p < 0,05$		2,76; $p < 0,05$	

Результаты предварительного тестирования ОФП и СФП юных спринтеров, обработанные методами математической статистики, показали, что перед началом проведения педагогического эксперимента испытуемые находились примерно на одинаковом уровне физической подготовленности, что обусловило корректность результатов педагогического эксперимента. Экспериментальные данные материалов педагогического эксперимента показали, что между тестируемыми результатами в ЭГ и КГ испытуемых существуют достоверные различия.

Заключение. Полученная «универсальная» модель дает возможность тренеру определить степень взаимосвязи ОФП и СФП в физической подготовке юного спринтера, показать их меру сочетания друг с другом на различных этапах годичного цикла, показать динамику общей нагрузки в мезоцикле, периоде, полуцикле, годовом цикле юного спринтера с учетом закономерностей становления спортивной формы, а также подобрать соответствующие средства и методы тренировки.

Список литературы:

1. Бег на короткие дистанции (спринт) / Е.Е. Аракелян [и др.]. М.: Физкультура и спорт, 1988. 178 с.
2. Кобзаренко Б.Г. Школа спринта: методические рекомендации. Минск: ГУ «РУМЦФВН», 2011. 280 с.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КУРСАНТОВ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ПРИЕМОВ САМООБОРОНЫ DETERMINATION OF READINESS STUDENTS UNDER SELF-DEFENSE

Костюкович В.Е., Кривенков Ю.В. (*Могилевский высший колледж МВД Республики Беларусь, г.Могилев, Беларусь*)

Kostyukovich V.E., Krivenkov Y.V. (*Mogilev top college MIA of Belarus, Mogilev, Belarus*)

Научный руководитель: к.п.н., доц. Шутов В.В.

Постановка проблемы. Решение вопросов, связанных с повышением эффективности проведения учебных занятий по профессионально-прикладной физической подготовке в учреждениях образования МВД, во многом обусловлено обоснованием их структуры и содержания с позиции программирования учебного процесса. Последнее имеет достаточно четкую последовательность аналитических операций, отражающих цель двигательной активности сотрудников милиции, диапазон которой достаточно широк: от работы, сидя и спокойной ходьбы – до интенсивного бега и силового единоборства с правонарушителями. Очевидно, что последние виды деятельности требуют специальной подготовки [2, 5].

Нами проведено исследование, **задачами** которого явились:

1. Выявление особенностей организации специальной физической подготовки курсантов.
2. Определение уровня специальной физической подготовленности курсантов за период обучения 12 месяцев.
3. Определение путей повышения уровня профессионально-прикладной физической подготовки курсантов.

Организация исследования: В исследовании приняли участие курсанты Могилевского высшего колледжа МВД Республики Беларусь (далее 2-й курс среднего специального образования) (n=63) и (далее 2-й курс высшего образования) (n=63). Курсанты трех учебных взводов сроком обучения два года были оценены по выполнению 6 видов технических действий боевого раздела «Самооборона». В частности, специальная физическая подготовленность оценивалась по двум броскам («Бросок передней подножкой» и «Бросок задней подножкой»), двум болевым приемам («Рычаг руки внутрь» и «Рычаг руки наружу»), двум приемам задержания («Нырком», «Рывком»).

Выбор данных технических действий был сделан из следующих соображений. Во-первых, данные приемы являются базовыми и входят в состав изучения основных тем раздела самообороны: приемы задержания и сопровождения, освобождение от захватов и обхватов, защита от ударов невооруженного и вооруженного правонарушителя и т.д. Во-вторых, благодаря тому, что данные приемы постоянно изучаются и совершенствуются на всем протяжении периода обучения, можно оценить показатели их роста.

Методы исследования: Для комплексного раскрытия изучаемых вопросов, были подвергнуты *теоретическому анализу* нормативные документы, специальная литература и учебно-тематические планы.

Для определения степени овладения курсантами элементов техники приемов самообороны использовался *метод экспертных оценок*. При подготовке к экспертизе на предварительном этапе осуществлялся отбор экспертов из высококвалифицированных специалистов ведущих обучение в области приемов самообороны и проверка степени согласованности их мнений. В последнем случае в соответствии со стандартной процедурой [1] находился коэффициент конкордации, определяемый в результате оценки экспертами исполнения технических элементов. В ходе экспертизы эксперты оценивали технику исполнения курсантами основных элементов приемов самообороны, выставляя отметку каждому исполнителю по 10-бальной шкале.

Критериями оценивания являлись:

- соответствие выполнения технических действий описанию;
- скорость выполнения;
- точность выполнения.

Для определения достоверности полученных результатов и обеспечения обоснованности выводов использовались методы *математической статистики*.

Результаты исследования и их обсуждение. Как показывает анализ нормативных документов и специальной литературы, существующие на сегодняшний день учебно-методические пособия, наставления и инструкции по физическому совершенствованию сотрудников органов внутренних дел, сориентированы на курсантов сроком обучения от двух и более лет. Здесь в основу успешных действий в боевом поединке с противником заложен большой арсенал приемов и действий, к которым относятся броски, болевые и удушающие приемы, приемы задержания и сопровождения, приемы обезоруживания, различные способы освобождения от захватов и обхватов, защита от ударов противника и другие.

Анализ учебных программ по организации процесса обучения на среднем специальном и высшем образовании показал [3, 4], что они имеют схожий характер в части использования средств и методики преподавания предмета «Физическая подготовка» и «Профессионально-прикладная физическая подготовка». Различия состоят лишь в разном

распределении времени отводимого на изучение отдельных тем, которое составляет 86 и 148 академических часов соответственно.

Полученные данные итогового контроля, приведенные на рисунке 1, свидетельствуют о заметном отклонении точности выполнения технических действий от оптимальных значений (от 5,2 до 5,9 баллов по десятибалльной шкале). Заметные отклонение параметров выполнения данных технических действий от оптимальных значений, на наш взгляд, связаны с недостатком времени, точнее его ограниченностью для изучения предложенных тем, что подтверждают результаты анализа учебных программ по организации процесса обучения курсантов «Физическая подготовка» и «Профессионально-прикладная физическая подготовка» описанные выше.

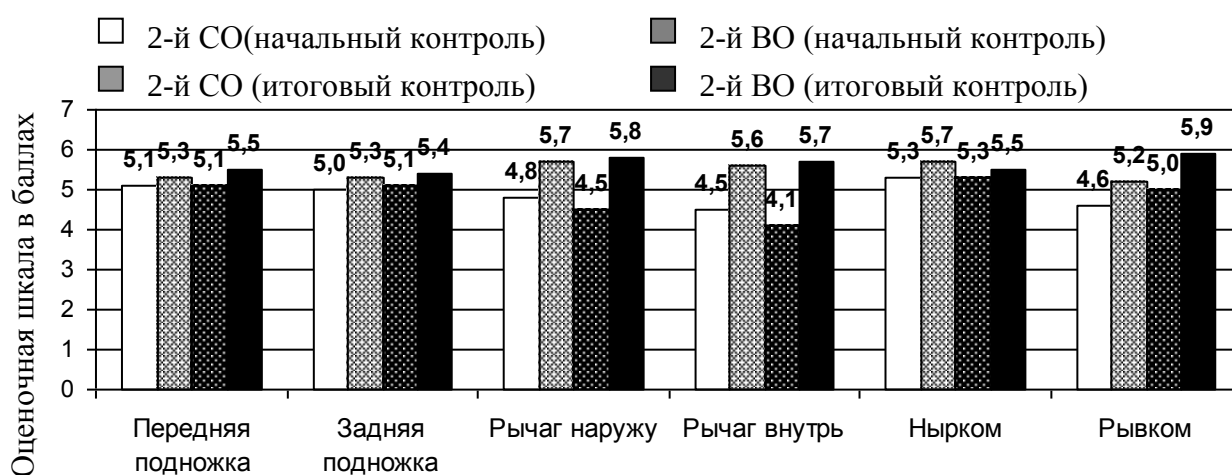


Рисунок 1 – Оценка техники движений при выполнении курсантами приемов радела «Самооборона».

Наиболее успешно курсантами усваиваются такие технические действия как болевые приемы «рычаг руки наружу» и «рычаг руки внутрь», а так же прием задержания «нырком». Оценка данных приемов составила от 5,5 до 5,8 баллов. Выполнение бросков у курсантов вызывает наибольшие затруднения, средний балл здесь составил от 5,3 до 5,5. Данное обстоятельство, на наш взгляд, объясняется тем, что при выполнении бросков атакующий в меньшей степени перемещает в пространстве тело своего соперника, а в большей степени перемещается сам, что при оценке техники приводит к большему количеству единичных ошибок.

Анализ сдвигов в результатах на начало и конец обучения показывает, что наибольший сдвиг имеют показатели выполнения таких технических действий как болевые приемы «рычаг руки наружу» и «рычаг руки внутрь», сдвиг составил от 0,9 до 1,1 балла на 2-ом курсе (среднее специальное образование) и от 1,3 до 1,6 баллов на 2-ом курсе (высшее образование). В меньшей степени сдвиг в показателях имеют выполнение приемов задержания («рывком», «нырком»), и минимальный сдвиг наблюдается при выполнении курсантами бросков (сдвиг составляет от 0,2 до 0,4 балла). Такое изменение показателей, на наш взгляд, связано частотой выполнения

данных приемов на всем протяжении обучения приемов самообороны. Так, при изучении таких тем как «приемы освобождения от захватов и обхватов», «приемы защиты от ударов невооруженного и вооруженного правонарушителя» в большей мере применяются курсантами и продолжают совершенствоваться, а приемы задержания и в меньшей степени броски.

Таким образом, результаты проведенного исследования позволяют говорить о недостаточной эффективности освоения учебного материала курсантами до нужного уровня в заданные сроки. На результат специальной физической подготовленности курсантов прямую зависимость оказывает время, отводимое на изучения технических действий и частота их применения (обучение, совершенствование) на протяжении всего курса обучения. В связи с этим, основным требованием, определяющим приоритетность поиска альтернативного решения, которое позволит выявить основные направления методики совершенствования физической подготовки курсантов данной категории, на наш взгляд, должен стать подбор наиболее значимых для сотрудника милиции технических действий имеющих универсальный характер. Реализация данного подхода может быть произведена за счет сокращения числа технических действий с одной стороны, и повышения уровня рациональной плотности учебных занятий, путем постоянного перераспределения количества часов основных тем с другой. Такая направленность позволит достичь большего эффекта в развитии профессионально значимых качеств, а также необходимых умений и навыков которые курсанты смогут применить в обстановке максимально приближенной к реальной.

Список литературы:

1. Годик, М.А. Спортивная метрология: Учебник для институтов физ. культ. / М.А. Годик. – Москва: Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.
2. Гайдук С.А. Роль профессионально-прикладной физической подготовки в системе профессионального образования сотрудников ОВД Республики Беларусь // Проблемы борьбы с преступностью и подготовки кадров для органов внутренних дел Республики Беларусь: Сб. материалов науч.-практ. конф. / Аккад. МВД Республики Беларусь; Под общ. ред. И.И. Басецкого. – Минск, 2002. – 26 с.
3. Каранкевич А.И., Костюкович В.Е. Типовая учебная программа по физической подготовке: специальность 2-93 01 31 «Правоохранительная деятельность». Могилев, 2009. – 25 с.
4. Костюкович В.Е. Базовая учебная программа по профессионально-прикладной физической подготовке: специальность 1-24 01 02 «Правоведение». Могилев, 2010. – 24 с.
5. Леонов, В.В. Обучение двигательным действиям в профессионально-прикладной физической подготовке курсантов академии МВД Республики Беларусь в связи с совершенствованием координационной подготовленности: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В.В. Леонов; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск, 2004. – 22 с.

**МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ
СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ ТГУ СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ
В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ**
METHODS TO IMPROVE SPEED AND POWER TSU STUDENT'S ABILITY
TO SPECIALIZE IN TABLE TENNIS

Кривошеин А.С. (*Томский государственный университет, г. Томск*)

Krivoshein A.S. (*Tomsk State University, Tomsk*)

Научный руководитель: д.п.н., проф. Загrevский О.И.

Анализ специальной научно-методической литературы по подготовке квалифицированных теннисистов [1, 2, 3, 4] выявил, что в учебно-тренировочном процессе отсутствует акцент на воспитание скоростно-силовых способностей, требуемых для теннисистов высокого уровня. Следовательно, проблема воспитания скоростно-силовых способностей представляет интерес как для теоретических исследований, так и для тренерского состава, готовящих высоко квалифицированных спортсменов.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс теннисистов на этапе спортивного совершенствования.

Предмет исследования: методика совершенствования скоростно-силовых способностей у квалифицированных спортсменов занимающихся настольным теннисом.

Цель работы: разработать методику воспитания скоростно-силовых способностей теннисистов и внедрить её в тренировочный процесс.

Для определения уровня развития скоростно-силовых способностей применялись следующие тесты:

1. Перемещение игрока приставными шагами на 3х метровом отрезке за 60 с.
2. Бег 20 м с высокого старта.
3. Выполнение «топ-спина» справа по мячу с нижним вращением на тренажере «робот» за 30 с.
4. Прыжок в длину с места (см).

Исследование проводилось в спортивном зале ТГУ корпуса № 6, где ведется учебно-тренировочный процесс как со студентами, занимающимися настольным теннисом, так и с другими квалифицированными спортсменами.

Для воспитания скоростно-силовых способностей теннисистов нами составлена программа упражнений, применяемая в экспериментальной группе.

Таблица 1 – Упражнения для развития скоростно-силовых качеств теннисистов

Общеразвивающие упражнения для воспитания скоростно-силовых способностей:	Упражнения для развитие скоростно-силовых способностей со специальной соревновательной направленностью.
1	2
1. Выпрыгивание из положения, стоя на одной ноге, на опоре, высотой 50-60 см (3 подхода, 60сек). Время прыжков на одной ноге 20сек.	1. Перемещение приставными шагами из основная стойка теннисиста. а) возле лицевой стороны стола (3 м зона, 3 подхода по 20 с); б) возле боковой стороны стола (6 м зона, 3 подхода по 20 с).
2. Прыжки через скамейку правым и левым боком, продвигаясь вдоль скамеек, толчком двух и одной ногами (2 скамейки, 6 серии, по 30 с).	2. Имитация ударов в движении возле лицевой стороны стола: а) в ближней зоне (5 подходов по 30 с); б) в дальней зоне (5 подходов по 30 с).
3. Ускорение по всему залу с выпрыгиванием из положения полного приседа по окончанию ускорения (выпрыгивание 15 раз, 3 подхода по 30 с).	3. Серийные передвижения вперед–назад возле лицевой стороны стола (4 подхода, по 2 мин через 30 с).
4. Выпрыгивание вперед из полного приседа, (5 подходов по 20 раз).	4. Челночный бег змейкой на 10-и метровом отрезке зала (5 серий по 30 сек).
5. Сгибание и разгибание рук рывком в упоре лежа ноги на скамейке (20 раз, 5 подходов).	5. Упражнения на тренажере «робот» (3 подхода): а) удары справа с двух точек на скорость «малый треугольник» (40 ударов за 20 с); б) удары справа с трех точек на скорость (40 ударов за 20 сек); в) удары справа, слева с двух точек на скорость «большой треугольник» (40 ударов за 20 сек). г) выполнение «топ-спина» справа по мячу с сильным нижним вращением (30 ударов за 20 сек). д) «скидка» справа (30 ударов за 20 с).
6. Эстафеты на ускорение по всей длине зала (5 серий).	6. Имитация удара справа и слева, с применением резинового жгута (3 подхода, по 40 раз).
7. Прыжки на скакалке, на двух ногах – 230 раз, на одной ноге – 120 раз (по 3 подхода на каждое задание).	
8. Полуприседания с давлением партнера на плечи (4 подхода, 20 раз, по 30 с).	
9. Подъем на носки с давлением партнера на плечи (4 подхода, 30 раз, по 30 с).	

Окончание таблицы 1

1	2
10. Запрыгивание на возвышенность толчком с двух ног – (20 раз 4 серии, по 20 с).	7. Упражнения у стола со спаррингом с применением утяжелителей для рук и ног. (2 подхода по 30 сек). На запястье рук одевают утяжелители весом 0,3 кг, на щиколотку ног утяжелители весом 1,2кг. Подводящие упражнения: а) выпрыгивания на двух ногах с полного приседа (20 раз, 2 подхода); б) имитация ударов справа и слева (20 раз на каждую руку, 2 подхода); в) бег с максимальной скоростью и ускорением (20 м 5 повторений). Специальные упражнения: а) удары справа на месте с одной точки («Топ спин») – 30 ударов; б) удары слева на месте с одной точки («Топ спин») – 30 ударов; в) удары справа с двух точек «малый треугольник» («Топ спин») – 25 ударов; г) удары слева с двух точек «малый треугольник» («Топ спин») – 25 ударов.
11. Выпрыгивание из полуприседа с касанием коленями груди (5 подходов по 25 раз).	
12. Выпрыгивание из глубокого приседа на месте за тем ускорение на 20 м (5 подходов, по 4 раза).	
13. Выполнение беговых и прыжковых упражнений на матах.	
14. Прыжок вверх толчком с двух ног, коснуться коленями груди (упражнение «Кенгуру») – 4 серии, по 25 раз.	
15. Приседания с отягощением в руках (32 кг, 10 раз, 4 подхода).	
16. Подтягивание на перекладине на скорость (10 раз, 3 подхода)	
17. Прыжок вверх на месте с последующим ускорением по сигналу (15 раз, 5 серий).	

В результате 4-х месячного педагогического эксперимента в контрольной и экспериментальной группах произошли следующие изменения в величинах развития скоростно-силовых качеств (таблица 2).

До начала педагогического эксперимента контрольная и экспериментальные группы достоверных различий по рассматриваемым тестовым показателям не имели. За период эксперимента (4 месяца) результаты в контрольной и экспериментальной группах улучшались. Анализ результатов, приведенных в таблице 2, свидетельствует о достоверных сдвигах тестируемых показателей в экспериментальной группе. Прирост в уровне развития скоростно-силовых способностей в экспериментальной группе статистически значим по сравнению с приростом в контрольной группе.

В заключении мы можем отметить, что целенаправленное развитие скоростно-силовых качеств у высококвалифицированных теннисистов по предлагаемой нами методики способствует повышению уровня рассматриваемых показателей.

Таблица 2 – Тестовые показатели скоростно-силовых способностей квалифицированных теннисистов

Тест	Группа	$\bar{X}$	$\bar{X}$	Величина прироста	%	t	P	P _{1,2}
		до эксперимента	после эксперимента					
Перемещение приставными шагами на 3х метровом отрезке (кол. повт.)	Контрольная	36,9	38,4	1,5	4	-15,2	<0,05	<0,05
	Экспериментальная	36,5	42,2	6,2	17,2	-66,8	<0,05	
Бег 20м. с высокого старта (с)	Контрольная	5,01	3,8	1,1	22,4	-5,4	<0,05	<0,05
	Экспериментальная	5,2	3,5	1,7	32,6	-21	<0,05	
Выполнение «топ спина» справа по мячу с нижним вращением на тренажере «робот» за 30сек. (кол. удар.)	Контрольная	26,2	30,6	3,9	14,6	-13,5	<0,05	<0,05
	Экспериментальная	25,4	34,1	6,9	25,3	-47	<0,05	
Прыжок в длину с места (см)	Контрольная	219,5	224,8	5,6	2,5	-9,7	<0,05	<0,05
	Экспериментальная	218,4	235,7	17,2	7,8	-29,2	<0,05	

Список литературы:

1. Амелин А.Н. Настольный теннис изд. 2-е / А.Н. Амелин, В.А. Пашнин – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 168 с.
2. Иванов В.С. Теннис на столе / В.С. Иванов – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 158 с.
3. Магош Ю.В. Специальная физическая подготовка квалифицированных теннисистов / Ю.В. Магош – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 227 с.

4. Ормаи Л. Современный настольный теннис/ Л. Ормаи – М.: Физкультура и спорт, 1994. – 276 с.

**ДИНАМИКА РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ СТУДЕНТОВ
ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**
THE DYNAMICS OF ENDURANCE DEVELOPMENT OF PHYSICAL
EDUCATION FACULTY STUDENTS

Куценко А.В. (*Переяслав-Хмельницкий государственный педагогический университет им. Григория Сковороды, г. Переяслав-Хмельницкий, Украина*)
Kutsenko O V. (*Pereyaslav-Khmelnytsky State Pedagogical University named after Gregory Skovoroda, Pereyaslav-Khmelnytsky, Ukraine*)
Научный руководитель: к.п.н., доц. Петренко И.Г.

Постановка проблемы. Современные условия высших учебных заведений предъявляют повышенные требования к уровню физической подготовленности и состояния здоровья студентов. Учебный процесс по физическому воспитанию в вузе направлен на укрепление здоровья, развитие физических способностей и повышение уровня физической работоспособности студентов. В настоящее время исследования специалистов, данной сферы деятельности, показывают существенное ухудшение физической подготовленности студентов высших учебных заведений (В.Л Волков, 2008) [1]. Главной причиной этого исследователи считают резкое снижение их двигательной активности, а также несоблюдение принципов здорового образа жизни и т.п.

Дальнейшая положительная динамика в области физического воспитания и с порта возможна при условии научно-практического подхода к организации учебно-воспитательного процесса в высшей школе. Исследования показывают, что систематические занятия физической культурой всесторонне и глубоко влияют на развитие студента, благодаря чему в организме происходит ряд физиологических, психических, биохимических процессов, вызывающих соответствующие изменения в двигательной и функциональной сферах, способствующих повышению уровня работоспособности [1, 2, 5].

Выносливость человека, как показатель функциональных возможностей организма является основой развития других физических способностей, так вопросами ее развития всегда занимались многие ученые (В.И. Лях, 1998; В.А. Романенко, 2005; В.М. Сергиенко, 2007 и др.). Несмотря на большое количество специальной и методической литературы, поднятую проблему еще не решено.

Ученые утверждают [1, 4, 5], что именно в студенческом возрасте физическая культура и спорт являются биологической основой стимуляции роста и формирования здорового, молодого человека как личности, важнейшим средством укрепления здоровья и существенного повышения

возможностей для эффективного обучения и овладения профессиональными навыками. С помощью систематических занятий физическими упражнениями, студентов повышается общая работоспособность, улучшается умственная активность, регулируется психоэмоциональное состояние, сохраняется физическое здоровье и, наконец, формируется здоровый образ жизни студенческой молодежи.

Выносливость - это способность противостоять утомлению, в какой-нибудь деятельности, в течение определенного времени, на протяжении какого человек способен поддерживать заданную интенсивность деятельности. В понятии выносливости стремятся отразить особенности, присущие продолжительности выполнения работы. Специалисты [2, 4] различают много видов выносливости, а одним из основных ее критериев считают время. В обобщенном понимании выносливость рассматривается как «затягивание времени», сохранения человеком работоспособности и повышение сопротивляемости организма утомлению при работе или действию неблагоприятных факторов внешней среды ». Высокий уровень выносливости указывает на оптимальную работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что способствует выполнению большого количества работы.

По мнению Т.Ю. Круцевич, физическая выносливость имеет большое значение в жизнедеятельности человека. Она позволяет выполнять значительный объем двигательной деятельности, продолжительное время поддерживать высокий уровень интенсивности двигательной активности, быстро восстанавливать силы после значительной нагрузки [5].

Цель исследования – определить уровень развития выносливости студентов I курса факультета физического воспитания за период с 2006 по 2012 года.

Методы и организация исследования. Для решения поставленной цели мы использовали следующие методы: анализ и обобщение научно-педагогической литературы, тестовые обследования уровня физической подготовленности студентов, сплошной выборки, сравнения и анализа, систематизации полученных показателей.

Исследование проводилось на базе Переяслав-Хмельницкого ГПУ имени Григория Сковороды в течение 2006-2012 лет. Тестированием охватило 246 студентов I курса факультета физического воспитания (17-18 лет). Первокурсники тестировались по Государственным тестам для определения уровня развития статической, динамической и скоростной выносливости юношей 17-18 лет.

В методике проведения тестовых испытаний мы руководствовались общими положениями: условия проведения тестирования были одинаковыми для всех испытуемых; контрольные упражнения были доступны для всех испытуемых, независимо от их технической и физической подготовленности.

Результаты исследования. Учитывая мнение ученых [2, 3] о том, что выносливость – это комплексная способность, испытуемым было предложено определенное количество тестов, что позволило оценить уровень

развития выносливости студентов. В тестах использовались простые по технике выполнения упражнения, достаточно полно отражают различные виды проявления выносливости. Всего исследуемым было предложено восемь тестов на различные группы мышц: подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подъем туловища из положения лежа за 30 с, подъем переворотом в упор, вис на согнутых руках, удержание ног в положении лежа, бег на дистанцию 500 м и 2000 м.

Следующим этапом нашего исследования было сравнение результатов тестирования студентов-первокурсников 2006, 2009 и 2012 года обучения. Для оценки уровня развития выносливости студентов использовались модельные показатели физической подготовленности населения Украины (А.С. Куц, 1993). На их основе исследуемые были разделены на три группы, в зависимости от уровня собственных показателей выносливости (высокий, средний, низкий).

Результаты исследования представлены в таблице 1. Полученные данные свидетельствуют, что большинство исследуемых студентов имеет средний уровень выносливости по показателям подъема переворотом в упор и беге на 2000 м – 63%, беге на 500 м – 61%, почти половина студентов показала достаточный уровень при измерении статической выносливости (вис на согнутых руках) и по показателям динамической выносливости (сгибание и разгибание рук в упоре лежа). У студентов со средним уровнем развития выносливости при выполнении теста – подтягивание на перекладине – наблюдается положительная динамика развития (по сравнению с 2007 годом число студентов первого курса, которые имеют средний уровень развития выносливости, в 2012 году выросла на 16,2%). Почти остались без изменений за весь период исследования показатели студентов в тестах: подъем переворотом в упор и содержание ног в положении лежа. Но за последние шесть лет несколько уменьшились показатели скоростной выносливости у первокурсников: бег на 500 м (23,5%), подъем туловища в сед за 30 с (13,5%) и бег на 2000 м (10,0%).

Анализ индивидуальных показателей таблицы показал высокий уровень развития статической выносливости по показателям удержания ног в положении лежа, что составляет около трети испытуемых. Также следует отметить положительную динамику при тестировании динамической выносливости: подъем туловища в сед (2006 год – 21,5%, 2009 год – 26,3%, 2012 год – 34,3%), сгибание и разгибание рук в упоре (2006 год – 23,3%, 2009 год – 28,3%, 2012 – 32,2%) и скоростная выносливость: бег на 500 м (2006 год – 10,7%, 2009 год – 13,5%, 2012 год – 17,6%). Однако по показателям скоростной выносливости (бег на 2000 м) и статической выносливости (вис на согнутых руках и содержание ног в положении лежа) в течение 2006-2012 годов количество студентов, имеющих высокий уровень развития выносливости постепенно снижается в среднем на 19% (подтягивание на перекладине).

Следует отметить, что по результатам исследования в показателях динамической и статической выносливости почти треть студентов имеет

низкий уровень (вис на согнутых руках, подтягивание на перекладине и подъем туловища в сед). Можно отметить увеличение количества студентов 2012 года с низким уровнем выносливости по сравнению с 2006 годом, при измерении динамической выносливости (подъем переворотом в упор) и скоростной выносливости (бег на 500 м и 2000 м) в среднем на 9-12%. Однако четко прослеживается положительная динамика в показателях подтягивания на перекладине. В показателях статической выносливости не выявлено существенных изменений (вис на согнутых руках и содержание ног в положении лежа).

Таблица 1 – Характеристика выносливости студентов I курса факультета физического воспитания (17-18 лет), в %

Год	Виды тестирования		Уровень		
			Низкий	Средний	Высокий
2006	Динамическая выносливость	Подтягивание на перекладине	34,3	42,0	23,7
2009			26,0	36,5	37,5
2012			30,7	58,2	12,1
2006		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	21,3	55,4	23,3
2009			23,5	48,2	28,3
2012			20,2	48,6	32,2
2006		Подъем туловища в сид за 30 с	30,7	47,8	21,5
2009			23,3	50,4	26,3
2012			31,4	34,3	34,3
2006		Подъем переворотом в упор	16,3	64,7	19,0
2009			22,5	64,0	13,5
2012			29,0	61,2	9,8
2006	Скоростная выносливость	Бег на 2000 м	21,4	68,6	16,0
2009			23,3	61,1	15,6
2012			30,0	59,2	10,8
2006		Бег на 500 м	16,6	72,7	10,7
2009			26,8	59,7	13,5
2012			33,2	49,2	17,6
2006	Статическая выносливость	Вис на согнутых руках	34,5	47,2	18,3
2009			30,6	54,0	15,4
2012			39,3	41,3	19,4
2006		Удержание ног в положении лежа	22,1	42,3	35,6
2009			25,7	43,2	31,1
2012			23,6	41,1	35,3

Полученные показатели (табл. 1) свидетельствуют, что с каждым годом в тестах: сгибание и разгибание рук в упоре лежа и бег на 500 м можно заметить уменьшение количества студентов с низким и средним уровнем выносливости, а с высоким уровнем проявления – к увеличению. Так же число студентов, за последние шесть лет, с высоким уровнем развития динамической выносливости (подъем туловища в сед за 30 с) стабильно растет.

Заключение. Полученные сведения говорят, что на протяжении 2006-2012 годов в некоторых показателях существуют разногласия.

Так в динамической выносливости прослеживается положительное изменение, статическая выносливость осталась почти без изменений, а результаты тестирования скоростной выносливости в среднем постепенно ухудшились. Но одной из причин таких результатов, по нашему мнению, может быть недостаточное и нерегулярное проведение занятий по физической культуре для постепенного развития и совершенствования общей выносливости, отсутствие у студентов желания улучшить состояние личного физического здоровья.

Дальнейшее исследование планируем направить на определение возрастной динамики развития других двигательных способностей студентов.

Список литературы:

1. Волков В.Л. Основы теории та методики фізичної підготовки студентської молоді : навч. посібник. – К. : Освіта України, 2008. – 256 с.
2. Лях В.И. Выносливость: основы измерения и методики развития // Физическая культура в школе. – 1998. – №1/2. – С. 7-14.
3. Романенко В.А. Диагностика двигательных способностей: учебное пособие. – Донецк : Изд-во ДонНУ, 2005. – 290 с.
4. Сергієнко В. М. Динаміка розвитку витривалості студентів // Вісник Чернігівського ДПУ ім. Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів:ЧДПУ, 2007. – Вип. 44. – С. 281-283.
5. Теорія і методика фізичного виховання / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімп. література, 2008. – 392 с.

ВЛИЯНИЕ СТЕП-АЭРОБИКИ НА РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОК ТОМСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА

IMPACT ON STEP-AEROBICS OF COORDINATION ABILITIES TOMSK STATE UNIVERSITY STUDENTS

Ларина Н.Ю. (*Томский государственный университет, г. Томск*)

Larina N.U. (*Tomsk State University, Tomsk*)

Научный руководитель: к.б.н Иноземцева Е.С

Введение. Современный человек, как никогда прежде, старается уделить внимание своему внешнему виду и здоровью. На смену монотонным физическими упражнениям пришли новые способы поддержания спортивной формы. Это фитнес-клубы с тренажерными залами, бассейнами, залами аэробики [1, 2]. Одним из самых простых и увлекательных стилей и направлений аэробики для современной молодежи является степ-аэробика. «Степ» в переводе с английского языка означает «шаг». Степ-аэробика является важным средством развития координационных способностей [4].

Под двигательными-координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво,

т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно) [3].

Целью работы является изучение влияния занятий степ-аэробикой на развитие координационных способностей студентов.

Основным средством для воспитания координационных способностей экспериментальной группы являлись физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны. Сложность физических упражнений увеличивалась за счет изменения пространственных, временных динамических параметров, изменяя порядок расположения средств. При воспитании координационных способностей средствами степ-аэробики использовались следующие основные методические подходы: обучение новым разнообразным движениям с постепенным увеличением их координационной сложности, воспитание способности перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапно меняющейся обстановки, повышение пространственной, временной и силовой точности движений на основе улучшения двигательных ощущений и восприятий, преодоление нерациональной мышечной напряженности.

Для оценки координационных способностей испытуемых, были использованы специальные двигательные тесты, оценивающие координацию в пространстве, чувство ритма, межмышечную координацию занимающихся. Результаты представлены в таблицах 1 и 2.

Таблица 1 – Показатели специальной физической подготовленности у студентов, занимающихся по программе «Классическая Аэробика»

№	Тесты СФП	Показатели	
		до	после
1	Восьмерка (с)	9	8,8
2	Прыжки в длину с места с минимальным увеличением их длины (см)	7,3	7,1
3	Точный темп бега (с)	0,6	0,9

Таблица 2 – Показатели специальной физической подготовленности у студентов, занимающихся по программе «Степ-Аэробика»

№	Тесты СФП	Показатели	
		до	после
1	Восьмерка (с)	9	8,3
2	Прыжки в длину с места с минимальным увеличением их длины (см)	5,4	5,3
3	Точный темп бега (с)	0,7	0,4

Исходя из данных таблицы 1 следует, что в контрольной группе девушек в двух тестах (Восьмерка, Прыжки в длину с места с минимальным

увеличением их длины) были выявлены улучшения, а в тесте (Точный темп бега) были выявлены ухудшения.

В таблице 2 представлены заключительные результаты по трем проведенным тестам (Восьмерка, Прыжки в длину с увеличением их длины и Точный темп бега). Анализ полученных данных свидетельствует, что во всех тестах, оценивающих координационные способности студенток экспериментальной группы, были выявлены улучшения.

Заключение. Включение специального комплекса упражнений по степ-аэробике в основной части занятия студенток экспериментальной группы позволило повысить уровень специальной физической подготовленности (СФП). Анализ показателей СФП студенток экспериментальной и контрольной групп, позволил получить следующие результаты. Экспериментальная группа улучшила показатели во всех трех тестах: «Восьмерке», «Прыжках в длину с места с минимальным увеличением их длины», «Точном темпе бега». Контрольная группа улучшила показатели в тестах – «Восьмерка», «Прыжки в длину с места с минимальным увеличением их длины», а в тесте «Точный темп бега» были выявлены ухудшения на 0,3 с.

Список литературы:

1. Анисимова М.В. Занимаясь оздоровительной аэробикой // Физическая культура в школе. 2004. № 6. С. 29-31.
2. Бальсевич В.К. Здоровье в движении. М.: Физкультура и спорт. 1988. 102 с.
3. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. М.: Физическая культура и спорт. 2006. С. 249-254.
4. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. 2002. 156 с.

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УСЛОВИЯХ ДЕТСКОГО ДОШКОЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ AN EVALUATION OF RECOVERY WORK EFFECTIVENESS BY MEANS OF PHYSICAL EDUCATION IN KINDERGARDENS

Нерсисян Н.Н. (*Сургутский государственный университет, г.Сургут*)
Nersisyan N.N. (*Surgut State University, Surgut*)
Научный руководитель: к.б.н. Повзун А.А.

Физическое воспитание – является важным компонентом полноценной оздоровительной деятельности в работе детских дошкольных учреждений. Однако, организация такой деятельности, для получения максимального результата с минимальными нагрузками для организма, требует не только энтузиазма, но и учёта закономерностей как социального, так и биологического развития человека [2].

В нашей работе изучение адаптационных возможностей организма осуществлялось на основе анализа изменения структуры биологических

ритмов основных показателей сердечно-сосудистой системы у 6-7 летних детей, воспитанников д/с «Буровичок» г. Сургута. В эксперименте приняли участие 20 человек. Изучение осуществлялось с хронобиологических позиций 4 раза в сутки: 8, 12, 15, 18 часов. Измерения проводились в течение 3-х дней накануне даты перехода на зимнее время, и в течение 3-х после перехода. Измерялись: температура тела, частота сердечных сокращений (ЧСС), систолическое (САД) и диастолическое (ДАД) артериальное давление. Из полученных данных рассчитывались: пульсовое (ПД) и среднее динамическое (СДД) давление, систолический (СО) и минутный (МОК) объем сердца. Полученные данные подвергли стандартной математической обработке. Оценены среднесуточная величина (мезор), амплитуда ритма, время наибольшего значения функции (акрофаза) и размах колебаний (хронодезм) [1]. На основании полученных результатов были рассчитаны критерии неспецифической адаптоспособности организма детей – критерий степени организованности суточной кривой (КО), критерий степени постоянства структуры кривой в последовательных измерениях (КП) и критерий вариабельности (КВ) [3].

Анализ изменения структуры ритма позволяет говорить о следующем. Прежде всего, отметим, что, существенного изменения структуры ритма в исследуемой группе при переходе на зимнее время не происходило. Максимум ритмов (акрофаз) характеризующих функциональное состояние гемодинамики (ЧСС и МОК) не меняется вовсе. В любой день недели и до и после перевода стрелок имеется совпадение максимума не менее пяти показателей из семи оцененных. Исключение составляет вторник – второй день после перехода, в который организм при любой смене поясного времени испытывает наибольшие трудности. Однако и в этот день внутренне согласование ритмов показателей характеризующих работу сердца и состояние сосудов практически не нарушается. Тем не менее, качественная оценка позволяет говорить о согласованных и целенаправленных перестройках ритма в системе гемодинамики в эти дни. Наиболее существенные изменения происходят в первые два дня после перехода на зимнее время. Особенно важное значение имеет изменение величин амплитуд, которые и отражают в наибольшей степени состояние адаптационных возможностей организма. Поэтому их согласованный рост практически для всех показателей гемодинамики в первый день после перевода стрелок и столь же согласованное возвращение к норме во второй, говорит о системной перестройке и существенном напряжении адаптационных возможностей организма. Однако, оснований говорить о снижении адаптационных возможностей организма, а, тем более, о наличии десинхронизации такая перестройка не даёт. Примерно ту же картину отражает изменение мезоров, которые после перевода стрелок снижаются, а затем также возвращаются практически к исходным величинам. Снижение среднесуточных величин, которые позволяют судить, прежде всего о состоянии функциональных возможностей и происходящее одновременно с ростом амплитуд, отражающих напряжение адаптационных

возможностей, как и в случае с анализом акрофаз, скорее всего, говорит о срочных перестройках ритма, которые в данной ситуации неизбежны. Практически неизменная величина размахов только подтверждает этот вывод.

Таким образом, полученные нами результаты позволяют сделать вывод, во-первых, о том, что перевод стрелок даже на один час является значимой нагрузкой и в ответ в организме происходят согласованные и срочные перестройки биологических ритмов физиологических показателей. Однако, во-вторых, изменения структуры ритма, в исследуемой группе, не являются критическими, а тем более патологическим и отражают вполне удовлетворительный уровень состояния адаптационных возможностей организма детей. Некоторые особенности изменения структуры ритма указывают на недостаточный уровень тренированности сердечно-сосудистой системы, что следует учитывать при организации оздоровительной работы с детьми.

Состояние критериев неспецифической адаптоспособности, позволяющих судить не только о текущем состоянии адаптационных возможностей организма, но и стать основой долгосрочного прогноза также не внушает опасений. Прежде всего, следует отметить, более чем удовлетворительный уровень критерия вариабельности (КВ), как до перехода на зимнее время, так и после него, для большинства показателей гемодинамики, и прежде всего сердца, за счет которого преимущественно и будут компенсироваться потребности кровообращения. Причиной низких величин критерия вариабельности показателей артериального давления могут быть возрастные особенности системы кровообращения или уже отмечавшийся нами недостаточный уровень тренированности сердечно-сосудистой системы. Однако возможности других показателей системы кровообращения вполне компенсируют этот недочёт.

Предпочтительность в решении проблем за счёт системы сердца подтверждает и состояние критерия степени организованности единичной суточной кривой (КО). Перевод стрелок не только не приводит к снижению организованности ритма показателей кровообращения, а наоборот – приводит к росту. И анализ первых трёх дней после перехода на зимнее время, показывает что большинство показателей гемодинамики преодолевают неудовлетворительный уровень, а, следовательно, уровень адаптационных возможностей организма позволяет ему адекватно реагировать на предъявляемую нагрузку. Исключение, как и в предыдущем случае, составляют величины АДС и СДД, однако и их уровень не является критически низким. Таким образом, уровень адаптационных возможностей и их прогноз и в этом случае оказывается положительным.

И эта ситуация в полной мере отражается изменениями величины последнего критерия – постоянства структуры кривой (КП). Анализ этого критерия показывает, что повторяемость ритмов не всех показателей находится на хорошем уровне, однако считать её неудовлетворительной тоже нет оснований. А самое главное, сдвиг времени не вызывает ни у одного

показателя гемодинамики практически никаких изменений повторяемости структуры ритма. Поэтому, даже если и есть некоторые проблемы его сохранности причина их не в переходе на зимнее время.

Таким образом, полученный нами результат позволяет с достаточной долей уверенности утверждать, что уровень адаптационных возможностей организма детей исследуемой группы находится на вполне удовлетворительном уровне. Можно порекомендовать обратить внимание на тренированность сердечно-сосудистой системы, уровень функциональных возможностей которой, судя по некоторым показателям невелик, и с учетом возрастных особенностей организовать мероприятия по устранению выявленных проблем.

Кроме того, следует более внимательно отнестись к последствиям влияния экологических факторов, и, прежде всего, нарушения светового режима в условиях длительных зимних ночей, что способно привести к нарушению циркадианного ритма, основанного на чередовании светлого и тёмного времени суток.

Список литературы:

1. Багриновский Н.В. Математический анализ циркадных систем организма на основании процедуры «косинор» / Н.В. Багриновский, А.Ф. Багриновская, и др // В кн.: Кибернетические подходы к биологии. – Новосибирск, 1973.– С. 196-209.
2. Ильин А. Г. Функциональные возможности организма и их значение в оценке состояния здоровья подростков / А.Г. Ильин, Л.А. Агапова // Гигиена и санитария. 2000. – №5. – С. 43-46.
3. Моисеева Н.И. Биоритмологические критерии неспецифической адаптоспособности / Н.И.Моисеева // Физиология человека. –1982. – Т.8. –№6. – С. 1000-1005.

ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ДЕТСКОМ ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ И ОЦЕНКИ ЕГО ЭФФЕКТИВНОСТИ GENDER ESPECIALTIES OF RECOVERY WORK ORGANIZATION IN KINDERGARDENS AND EVALUATE ITS EFFECTIVNESS

Нерсисян Н.Н. (*Сургутский государственный университет, г.Сургут*)

Nersisyan N.N. (*Surgut State University, Surgut*)

Научный руководитель: д.п.н. Повзун В.Д.

Физическое воспитание – является важным компонентом полноценной оздоровительной деятельности в работе детских дошкольных учреждений. Однако, организация такой деятельности, для получения максимального результата с минимальными нагрузками для организма, требует не только энтузиазма, но и учёта закономерностей как социального, так и биологического развития человека. Мы уже отмечали, что достаточно фундаментальным и одновременно доступным методом оценки эффективности такой работы может стать анализ состояния биологических ритмов [3], перестройки которых служат, в том числе, и важным показателем

состояния адаптационных возможностей организма. Эти возможности отражают не только состояние функциональных систем, но также определяют уровень здоровья и устойчивость к экзогенным воздействиям [1], поэтому их повышение, задача сама по себе очень важная в любой системе оздоровительной деятельности, а для растущего организма её роль практически невозможно переоценить.

Анализ проведенный нами показал, что, с одной стороны, биоритмологический подход действительно позволяет разносторонне оценить эффективность оздоровительной работы, а с другой, – что эффективность такой работы, в плане повышения адаптационных возможностей, достаточно высока [3]. Однако, физическое воспитание дошкольников, как и все дошкольное воспитание, чаще всего ориентируется на «условного ребенка», а не на «мальчика» и «девочку» и на физкультурных занятиях практически не существует различий между мальчиками и девочками при подборе упражнений, нагрузки и методики обучения. Половые различия упоминаются лишь в результатах тестирования уровня физического состояния детей, потому что, как правило, нормативы для девочек просто несколько ниже, чем для мальчиков. Недостаточная разработанность вопроса учета половых особенностей в процессе занятий физическими упражнениями ставит необходимость разработки специальных методик для общей системы полового воспитания в дошкольном учреждении. И с приходом сюда специалистов по физической культуре появилась реальная возможность не декларативно, а на деле учитывать половые особенности детей дошкольного возраста в процессе занятий физическими упражнениями. Однако вопрос оценки эффективности такого дифференциального подхода, по отношению к оздоровительной работы средствами физической культуры, остается практически открытым, что и определило наш интерес.

В нашей работе изучение адаптационных возможностей организма на основе анализа изменения структуры биологических ритмов основных показателей сердечно-сосудистой системы осуществлялось у 6-7 летних детей, воспитанников д/с «Буровичок» г. Сургута. В эксперименте приняли участие 14 мальчиков и 16 девочек. Изучение осуществлялось с хронобиологических позиций 4 раза в сутки: 8, 12, 15, 18 часов. Измерения проводились в течение 3-х дней накануне даты перехода на зимнее время, и в течение 3-х после перехода. Измерялись: t – температура тела ($^{\circ}\text{C}$), ЧСС – частота сердечных сокращений (уд/мин), САД – систолическое артериальное давление (мм рт. ст.), ДАД – диастолическое артериальное давление (мм рт. ст.). Из полученных данных рассчитывались: ПД – пульсовое давление ($\text{ПД} = \text{АДС} - \text{АДД}$ мм рт. ст.), СДД – среднее динамическое давление ($\text{СДД} = 0,42 (\text{АДС} - \text{АДД}) + \text{АДД}$ мм рт. ст.), СО – систолический объем сердца ($\text{СО} = 100 + 0,5 (\text{АДС} - \text{АДД}) - 0,6 \text{ АДД} - 0,6\text{В}$ (мл). где В – возраст), МОК – минутный объем сердца ($\text{МО} = \text{СО} \times \text{ЧСС}$ мл/мин). Полученные данные подвергли стандартной математической обработке. Оценены среднесуточная величина (мезор), амплитуда ритма,

время наибольшего значения функции (акрофаза) и размах колебаний (хронодезм). Для расчета биоритмологических критериев неспецифической адаптоспособности, позволяющих сделать долговременный прогноз состояния организма [2], строили среднесуточные кривые изменения акрофаз исследуемых показателей, а затем анализировали их за каждые три дня исследования поочередно, рассчитывая следующие показатели. Критерий оценки степени организованности единичной суточной кривой – (КО), критерий степени постоянства структуры кривой в последовательных исследованиях – (КП), критерий вариабельности (КВ). Оценку функционального состояния с помощью критериев проводили путем проставления трёх цифр, соответствующих КО, КП и КВ. При хорошем уровне адаптации, критерий степени организованности (КО) варьировал от 3,2 до 4,0, критерий степени постоянства (КВ) – от 7/9 до 9/9, критерий вариабельности (КВ) – варьировал от 3 до 4.

Сразу отметим, что никаких принципиальных различий между мальчиками и девочками этого возраста в изменении структуры ритма, а значит и в состоянии адаптационных возможностей мы не выявили, реакции на перевод стрелок в обеих группах достаточно схожи. Практически неизменность среднесуточных величин, которые позволяют судить, прежде всего, о состоянии функциональных возможностей, и обеспечивают, по-видимому, экономизацию ресурсов, одновременно с ростом амплитуд, отражающих напряжение адаптационных возможностей, как и в случае с анализом акрофаз, скорее всего, говорит о срочных перестройках ритма, которые в данной ситуации неизбежны. В группе мальчиков изменения происходят более выражено, однако ни существенного сбоя ритма ни, тем более признаков десинхроноза мы не нашли, что говорит о вполне удовлетворительном уровне адаптационных возможностей, а значит и состоянии здоровья в обеих группах. И заметный рост величин размахов только подтверждает этот вывод.

Не выявил существенных различий и анализ коэффициентов неспецифической адаптоспособности.

Несмотря на более высокие показатели критерия вариабельности у мальчиков, который отражает, скорее всего, преимущества физического развития, и более экономный вариант смещения гемодинамической нагрузки в сторону сосудистого русла, подтверждением чего является изменение вегетативного индекса Кердо, в целом, изменения коэффициентов, если и отражают, то также только срочные перестройки, и с достаточной долей уверенности можно утверждать, что уровень адаптационных возможностей организма детей обеих исследуемых групп находится на вполне удовлетворительном и примерно одинаковом уровне.

Учитывая, что по данным физиологов, различия в физиологических функциях между мальчиками и девочками отчетливо проявляются только с началом полового созревания (к 11-12 годам), такой результат можно было ожидать. В отношении периода дошкольного детства однозначного ответа на этот вопрос пока нет, вместе с тем половые различия в динамике

формирования основных движений, физических качеств и двигательной активности у детей до семи лет есть, и весь вопрос, по-видимому, только в их величине. Как бы там ни было, но различий в состоянии адаптационных возможностей мальчиков и девочек занимающихся по одной оздоровительной программе, мы не выявили.

В то же время в зарубежной и отечественной теории и практике дошкольного воспитания есть данные, и немалые, подтверждающие успешность занятий по физической культуре, проводимых отдельно для девочек и мальчиков. Эти данные были получены в ходе экспериментов, проведенных W. Henning, С. Ярнесакс, О. Недригайловой, Ц. Какабадзе, В. Урицкой, Н. Шишニアшвили, И. Поповым, Э. Пээбо. К сожалению эффективность этих занятий оценивалась с точки зрения спортивных достижений, а не оздоровительного эффекта, так что интересующий нас вопрос остался открытым.

Однако, следует учитывать тот факт, что физическое воспитание, является важным фактором формирования ещё и полоролевого поведения дошкольников, поскольку содержательная сторона их двигательной деятельности имеет свою специфику в зависимости от пола. У мальчиков и девочек этого возраста есть свои двигательные предпочтения, в которых наиболее ярко проявляются их особенности, связанные с полом, но в современных программах практически отсутствует информация о том, как двигательная деятельность девочек отличается от двигательной деятельности мальчиков, каковы предпочтения девочек и мальчиков в подвижных играх, и в чем должны проявляться различия методических подходов при обучении мальчиков и девочек физическим упражнениям.

Содержание некоторых авторских программ, опыт работы инструкторов по физическому воспитанию дошкольных учреждений подтверждают целесообразность дифференцированного воспитания мальчиков и девочек по следующим направлениям: 1. Учет сензитивных (критических) этапов для формирования и совершенствования двигательных способностей, физических качеств, двигательных навыков и умений у мальчиков и девочек с целью получения максимальных результатов при минимальных физических и психических затратах. 2. Осуществление общей физической подготовки без разделения по половому признаку. Разница может проявляться лишь в дозировке нагрузки в упражнениях на выносливость, в характере и величине мышечных усилий и т. п. Более глубокая специальная подготовка может осуществляться через отдельную программу для мальчиков и девочек с использованием разных видов спортивных игр и упражнений с преимущественным развитием определенных качеств, элементов спортивной гимнастики и акробатики. 3. Предъявление разных требований к выполнению одних и тех же движений: четкости, ритмичности, затраты дополнительных усилий (для мальчиков); пластичности, выразительности, грациозности (для девочек).

Оценка эффективности оздоровительного эффекта, использования дифференцированного по половому признаку подхода в физическом

воспитании дошкольников станет, в этом случае предметом дальнейшего исследования.

Список литературы:

1. Баевский Р.М. Проблема оценки и прогнозирования функционального состояния организма и ее развитие в космической медицине / Р.М. Баевский // Успехи физиологических наук. 2006. – Т. 37. – 33. – С. 42-57.
2. Моисеева Н.И. Биоритмологические критерии неспецифической адаптоспособности / Н.И.Моисеева // Физиология человека. –1982. – Т.8. –№6. – С. 1000-1005.
3. Повзун А.А., Апокин В.В., Васильева Н.В. Биоритмологический подход к оценке эффективности оздоровительной работы средствами физической культуры в условиях детского дошкольного учреждения / А.А. Повзун, В.В Апокин, Н.В. Васильева // Теория физической культуры. – 2011. – № 10. – С.85-88.

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ГИМНАСТОК МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СДЮСШОР ГИМНАСТИКИ Г. СЕВЕРСКА FEATURESTECHNIQUES FOR FLEXIBILITY OF THE PRIMARY SCHOOL AGE GYMNAST SSDYUSSHOR GYMNASTICS SEVERSK

Новикова Н.Н. *(Томский государственный университет, г. Томск)*

Novikova N.N. *(Tomsk State University, Tomsk)*

Научный руководитель: к.б.н. Иноземцева Е.С.

Введение. Качество, определяющееся как гибкость, является специфическим и содержит в себе направления воздействующего определённого диапазона, поэтому даже если мы будем применять традиционную методику – мы обязательно добьёмся результатов. В этом смысле нашей задачей является поставить человеческий организм в условия нетрадиционные и нетипичные его повседневный физической деятельности, т.е. задача тренера изобрести универсальный комплекс определённых упражнений специфической направленности, способные развить у занимающихся гибкость и поставить это качество на принципиально новый уровень, что в свою очередь свидетельствует о необходимости проведения исследовательской работы [1, 2].

Цель работы – выявить эффективность влияния занятий по художественной гимнастике на развитие гибкости гимнасток младшего школьного возраста, занимающихся в СДЮСШОР гимнастики г. Северска.

Особенности организации и методики проведения занятий по гимнастике заключались в том, что в экспериментальной группе тренировочное занятие проводилось с использованием упражнений, направленных на развитие активной и пассивной гибкости. Были применены методы сопряженного воздействия, многократного растягивания, статического растягивания.

Для оценки гибкости испытуемых были использованы специальные двигательные тесты, оценивающие уровень развития гибкости.

Таблица 1 – Показатели гибкости у гимнасток младшего школьного возраста, занимающихся в СДЮСШОР гимнастики г. Северска.

№	Тесты		Показатели	
			до	после
1	Наклон туловища вперед в положении стоя (см)		+5	+6.1
2	Гимнастический мост (см)		28.3	24.8
3	Шпагат	Поперечный (см)	7.1	6
		Продольный (см)	4	1.9
4	Выкрут в плечевых суставах с гимнастической палкой (см)		18.1	13.5

Данные таблицы 1 показывают, что показатели теста «Наклон туловища вперед в положении стоя» после первого измерения составляют +5 см, а после второго измерения общий показатель равен +6.1 см. Следовательно, показатели этого теста улучшились на 1.1 см. Показатели теста «Гимнастический мост» после первого измерения составляют 28.3 см. После второго измерения общий показатель равен 24.8 см. На основе этих данных можно сделать вывод, что показатели этого теста улучшились на 3.5 см. Показатели теста «Шпагат» после первого измерения в поперечном шпагате составляют – 7.1 см, в продольном – 4 см. После второго измерения общий показатель поперечного шпагата равен 6 см, продольного – 1.9 см. Следовательно, показатели данного теста улучшились в поперечном шпагате на 1.1 см, в продольном – на 2.1 см. Показатель теста «Выкрут в плечевых суставах с гимнастической палкой» после первого измерения составляет 18.1 см. После второго измерения общий показатель равен 13.5 см. Следовательно, можно сказать, что показатели гибкости в плечевых суставах улучшились на 4.6 см.

Таким образом, в экспериментальной группе после проведенного анализа и обобщения результатов в четырех тестах («Наклон туловища вперед в положении стоя», «Гимнастический мост», «Шпагат», «Выкрут в плечевых суставах с гимнастической палкой») были выявлены улучшения.

Заключение. Анализ показателей развития гибкости у гимнасток младшего школьного возраста позволил получить следующие результаты: в развитии гибкости у экспериментальной группы были отмечены положительные изменения по всем четырем тестам. Общий показатель в тесте «Наклон туловища вперед в положении стоя» улучшился на 1.1 см; в тесте «Гимнастический мост» – на 3.5 см; «Продольный шпагат» – на 2.1 см, поперечный – на 1.1 см; «Выкрут в плечевых суставах с гимнастической палкой» улучшился на 4.6 см, что подтверждает эффективность применяемой методики.

Список литературы:

1. Варанина Т.Т., Варшавская Р.А., Зинковский А.В. Художественная гимнастика: учебное пособие для институтов физической культуры / Под ред. Орлова Л.П. М.: Физкультура и спорт, 1973. – 197 с.

2. Платонов В.Н., Булатов М.М. Гибкость спортсмена и методика её совершенствования. Киев, 1992. – 132 с.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ **TECHNICAL TRAINING ORIENTATION ATHLETES AT THE INITIAL STAGE**

Прилуцкий Ю.В. (*Томский государственный университет, г. Томск*)

Prilutskiy Y.V. (*Tomsk State University, Tomsk*)

Научный руководитель: д.п.н., проф. Шилько В.Г.

Ориентирование на местности сочетает в себе физические и умственные нагрузки на фоне положительных эмоций в постоянно меняющихся внешних условиях, а также требует от спортсменов быстрой и точной оценки сложившейся ситуации и умения мыслить в условиях больших физических нагрузок. У ориентировщика в результате общения с природой вырабатывается ряд ценных качеств: наблюдательность, выносливость, сила воли, умение ориентироваться в сложной обстановке. Развиваются и совершенствуются двигательные и вегетативные функции организма. Пребывание в лесных массивах благотворно сказывается на закаливании организма.

В развитии спортивного ориентирования отчетливо просматриваются две тенденции: первая – развитие массовых форм занятий, имеющих сугубо оздоровительную направленность; вторая – совершенствование системы подготовки и повышения мастерства спортсменов высокой квалификации.

Ориентирование на местности – один из немногих видов спорта, в которых участники соревнований действуют сугубо индивидуально, вне поля зрения тренеров, судей, зрителей, даже соперников.

В спортивном ориентировании значительную роль в структуре подготовки юных спортсменов играет обучение техническим навыкам ориентирования на этапе начальной специализации. Специалисты по спортивному ориентированию считают, что главная педагогическая задача технической подготовки – обучение юного спортсмена «быстрому мышлению» [3]. Поэтому, необходимо непрерывно искать способы снижения количества и продолжительности технических операций на единицу пройденного пути. Быстрота и точность выполнения технических приёмов имеют первостепенное значение, поскольку результат спортсмена-ориентировщика зависит от скорости прохождения трассы.

На основе изучения литературных источников (Альмейда К., Воронов Ю.С., Елизаров В., Юхансен Б.) [4] нами были выявлены разнообразные средства технической подготовки, но по нашему мнению следует модернизировать саму методику применения этих средств. Соревнования по спортивному ориентированию подразумевают

одновременную физическую и мыслительную деятельность, следовательно, и тренировки должны моделировать соревнования и совмещать умственную работу с развитием физических качеств. Поэтому в подготовке юных спортсменов-ориентировщиков мы постарались уйти от привычной, так называемой «кабинетной», работы с детьми и все упражнения по технике давать в условиях приближенных к соревновательным.

Для проверки предположения о том, что использование средств технической подготовки в условиях приближенных к соревновательным будет способствовать оптимизации процесса технической подготовки спортсменов-ориентировщиков на начальном этапе обучения, был проведен педагогический эксперимент (март 2012г. – ноябрь 2012г.), в котором приняли участие две группы детей.

Констатирующий эксперимент показал, что уровень технической подготовленности в обеих группах практически одинаковый, это подтверждается данными статистической обработки.

Экспериментальной группе предлагались для овладения большинством технических приёмов серии постепенно усложняющихся задач и упражнений: в усложненных внешних условиях, с повышением сложности самого задания, а так же после небольшой физической нагрузки. Упражнения применялись на занятиях в соответствии с основными принципами построения тренировочного процесса.

В контрольной группе эти же упражнения выполнялись в покое, во время проведения аудиторных занятий в классе и в процессе движения шагом.

Тестирование проводилось в начале и после окончания эксперимента. Анализ техники спортивного ориентирования позволил выделить следующие основные элементы: контроль расстояний; контроль направлений [1]. Для контроля основных технических элементов были применены следующие тестовые задания: «глазомерное определение расстояний»; «белая карта» или дистанция по азимуту.

Контрольные задания для тестирования основных технических элементов были предложены согласно требованиям, предъявляемым к данной возрастной группе [2].

Контрольное задание «Белая карта» используется для тестирования технического элемента «Определение и контроль направления». Заранее подготавливается «белая карта» и ставятся КП (*контрольные пункты*) в лесу или парке. Тестируемые самостоятельно с раздельного старта, ориентируясь по компасу, выбирают путь движения и находят КП, где им необходимо обязательно поставить отметку. Длина дистанции 1-1.5 км. Контрольное время прохождения дистанции – 30 минут.

Оценка: результат до 10 минут – «отлично»; до 15 мин. – «хорошо»; до 25 минут – «удовлетворительно», свыше 25 – «неудовлетворительно».

Контрольное задание для тестирования технического элемента «Контроль расстояния» – «Глазомерное определение расстояний».

Рисуем 10 линий длиной от 5 до 40 мм. Занимающиеся должны определить длину всех отрезков. Время не ограничено. Критерием оценки является точность определения длины в сумме.

Оценка: «отлично» – суммарная ошибка в пределе до 30 мм.; «хорошо» – от 30 до 60 мм; «удовлетворительно» – от 60 до 90 мм; свыше 90 мм – оценка «неудовлетворительно».

Таблица 1 – Результаты тестирования технического элемента «Определение и контроль направления» и «Контроль расстояния»

	Определение и контроль направления (мин.)		Контроль расстояния (мм)	
	До эксперимента	После эксперимента	До эксперимента	После эксперимента
ЭГ	15.00	10.42	46,5	29,4
КГ	15.06	13.24	42,5	34,2

По результатам тестирования в техническом элементе «Определение и контроль направления» в экспериментальной группе показатели улучшились. Среднее время выполнения теста составило 10 минут 42 секунды, что на 4 минуты 18 секунд лучше, чем до начала эксперимента. В контрольной группе достижения в данном техническом элементе значительно ниже чем в экспериментальной. Время выполнения теста составило 13 минут 24 секунды, что на 1 минуту 42 секунды лучше, чем до начала эксперимента. Таким образом, в техническом элементе «Определение и контроль направления» юные ориентировщики экспериментальной группы показали более высокие результаты по сравнению с контрольной группой.

Кроме этого, проведенное тестирование показало, что количество юных спортсменов экспериментальной группы, которые безошибочно преодолели дистанцию, или совершили только одну ошибку, составило абсолютное большинство. В контрольной группе таких достижений в данном компоненте тестирования гораздо меньше.

Сравнительный анализ результатов тестирования в техническом элементе «Контроль расстояния» показал, что после окончания эксперимента более половины юных спортсменов (60%) экспериментальной группы показали высокие результаты (*ошибки в пределах 30 мм*) по сравнению с их же достижениями в начале эксперимента (20%). После выполнения предложенной программы в этой группе средний показатель погрешности в техническом элементе «Контроль расстояния» уменьшился на 17,1 мм.

В контрольной группе результаты тестирования в начале эксперимента показали, что большинство участников не смогли точно определить длину отрезков. Пределы отклонения составили от 30 до 60 мм. Только двое из десяти юных спортсменов смогли достаточно точно определить длину отрезков. Итоговое тестирование после окончания исследования показало, что в контрольной группе результаты улучшились, в среднем на 8,3 мм.

Но средний результат погрешности в группе ниже, чем это было отмечено в экспериментальной группе (более 30 мм).

Таким образом, полученные результаты позволяют сделать заключение об эффективности экспериментальной методики для развития технических навыков начинающих ориентировщиков. В экспериментальной группе во всех тестах была зафиксирована позитивная динамика.

Это стало возможным благодаря разработанной методике, которая была модернизирована нами таким образом, что тренировочный процесс обучения техническим действиям осуществлялся в условиях, приближенных к соревновательным и включал одновременно физическую и умственную составляющие. В освоение каждого технического элемента были включены средства обучения навыкам ориентирования, которые ускорили процесс первоначального освоения топографии, быстрее сформировали навык чтения карты местности и решения ситуационных задач.

Проанализировав результаты контрольного тестирования основных технических элементов у юных спортсменов на этапе начальной спортивной специализации и, сравнив их с показателями исходного тестирования, мы обнаружили прирост всех показателей в экспериментальной группе. Динамика результатов в контрольной группе ниже, чем в экспериментальной и этот факт является весомым основанием для утверждения эффективности разработанной методики.

Список литературы:

1. Альмейда К. Принятие решений в ориентировании. // Сборник учебно-методических материалов. № 6 – М., 2002. – С. 42-45.
2. Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учеб. пособие, М.: 1998. – С. 13-16.
3. Елизаров В. Специфика планирования подготовки квалифицированных спортсменов-ориентировщиков. // Сборник учебно-методических материалов. № 6 – М., 2002. – С. 2-3.
4. Юхансен Б. Мышление в ориентировании. // Сборник учебно-методических материалов. № 6 – М., 2002. – С. 46-48

РАЗВИТИЕ КИНЕСТЕТИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ В БРОСКОВОЙ ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ

THE DEVELOPMENT OF THE KINESTHETIC CONTROL IN THROWING THE PREPARATION OF YOUNG BASKETBALL PLAYERS

Проскуренок Д.В. (*Томский государственный университет, г. Томск*)

Proskurenko D.V. (*Tomsk State University, Tomsk*)

Научный руководитель: Шарафеева А.Б.

Внедрение в тренировочный процесс юных баскетболистов современных средств и методов подготовки оказывает влияние на уровень физической и технико-тактической подготовленности, что сказывается на улучшении защитных и атакующих действий отдельных игроков и команды в целом [4].

Однако не всегда объектом внимания исследователей и специалистов являются разработки методических подходов, повышающих точность броска. В то же время для успешного решения существующих задач необходимо применение современных методов и средств в многолетнем процессе формирования спортивного мастерства. Проблема заключается в низкой результативности юных баскетболистов, что характеризуется неоднозначностью подбора средств и методов, применяемых в бросковой подготовке.

Специалисты рекомендуют проделывать основную работу по совершенствованию техники броска в возрасте 15-17 лет. В этом возрасте спортсмены должны много работать индивидуально, выполняя по 500-600 бросков в день. Тренировать броски рекомендуется без сопротивления; с пассивным сопротивлением, используя различные предметы, манекены; с активным сопротивлением защитников; в парах, тройках, группах; в состоянии утомления и регулируемого психологического напряжения. Процесс совершенствования техники броска необходимо строить с учетом закономерностей развития спортивной формы игроков [1].

В возрасте 15-17 лет тренировочный процесс имеет свои особенности в связи с увеличением числа соревнований. Поэтому необходимо приближать бросковые упражнения к реальным условиям игры [2]. С этой целью используют искусственное моделирование сбивающих факторов (ограничение пространственных и временных параметров деятельности, создание соревновательного дефицита времени и пространства, применение зрительных и звуковых раздражителей, моделирование экстремальных моментов игры) [3].

В спортивной подготовке юных баскетболистов на данный момент имеется огромный арсенал специальных упражнений. Однако потенциал их комплексного воздействия на уровень подготовленности баскетболистов еще далеко не раскрыт. Это говорит о необходимости постоянного поиска новых методических путей совершенствования бросковой подготовки.

Для совершенствования точности броска необходимо формировать способность управления движениями. Совершенствование этой способности происходит на основе развития точности дифференцирования направления, амплитуды, времени, темпа и скорости движений, интенсивности мышечных усилий и др. Способность точно дифференцировать отдельные признаки движений во многом зависит от степени развития у человека зрительных, слуховых, тактильных и особенно мышечно-двигательных ощущений. В процессе совершенствования этой способности формируются такие восприятия, как «чувство пространства», «чувство развиваемых усилий» и др. от уровня развития которых зависит эффективность овладения техникой, тактикой и способность управления своими движениями в целом. [5]

«Чувство пространства» связано с восприятием, оценкой и регулированием пространственных параметров движений: расстояние до цели, направление, форма движения и т.п. Точность активного

воспроизведения угловых смещений в локтевом суставе наиболее заметно развивается у детей в возрасте от 4 до 10 лет. К 13-14 годам в зрительно-моторные функции, обеспечивающие точность многих двигательных действий достигают высокого уровня развития. В.С. Фарфель (1975) утверждает, что важную роль при двигательной ориентировке детей в пространстве играет кинестетический контроль.

Точность различения силовых параметров движений («чувство развиваемых усилий») свидетельствует об эффективности их управления. Способность воспроизводить заданную величину мышечного напряжения почти не меняется от 5 до 10 лет, лишь после 11 лет она начинает улучшаться вплоть до 17 лет. По сравнению с детьми младшего школьного возраста у подростков точность дифференцирования мышечных усилий улучшается примерно в 2 раза [6].

Цель нашего исследования: повысить эффективность бросковой подготовки баскетболистов 15-17 лет.

Гипотеза: Применение упражнений для развития кинестетического контроля в бросковой подготовке баскетболистов 15-17 лет позволит повысить точность бросков.

Обосновав актуальность избранного направления, мы провели исследование с марта 2011 г. по май 2012 г. на базе ДЮСШ № 6 г. Томска. В исследовании были задействованы 24 юноши 15-17 лет: 12 человек контрольной группы и 12 человек экспериментальной группы.

Экспериментальная методика отличалась от существующей традиционной методики бросковой подготовки тем, что мы добавили упражнения, направленные на развитие кинестетического контроля в традиционную методику. Обе команды тренировались три раза в неделю по 90 мин.

На точность варьирования параметров в серии попыток в строго заданных пространственных границах применяются три варианта заданий:

1. С постепенным увеличением величины различий в пространственных характеристиках (броски в кольцо с постепенным увеличением расстояния, под различными углами по отношению к кольцу).

2. С чередованием резко контрастных упражнений, т.е. таких, которые характеризуются «грубым» и «тонким» дифференцированием пространственных параметров движений (бросок с дальней дистанции, затем из под щита).

3. С постепенным сближением величины «грубых» и «тонких» дифференцировок в оценке пространственных восприятий (броски в кольцо с самой дальней дистанции с постепенным уменьшением дистанции от попытки к попытке).

В результате констатирующего эксперимента мы выявили, что в уровне бросковой подготовленности обеих групп достоверных различий выявлено не было (во всех случаях $p \geq 0,05$).

Формирующий эксперимент проводился с марта 2011 г. по май 2012 г. После окончания формирующего эксперимента было проведено контрольное тестирование юных баскетболистов (таблица 1):

Тест №1. Броски с трехочковой дуги, с ограничением во времени.

На выполнение броска, игроку дается 3 секунды. Игрок стоит на средней линии, по свистку он выполняет ведение мяча до трехочковой дуги и бросает в кольцо. Игроку дается 5 попыток, считается количество попаданий.

Тест №2. Броски со штрафной линии после нагрузки.

Челнок – игрок стоит на лицевой линии, выполняет ускорение к средней линии, возвращается обратно к лицевой линии, затем бежит до противоположной лицевой линии и возвращается на линию штрафных бросков. После выполнения челнока игрок выполняет бросок со штрафной линии, где уже лежит мяч, на бросок игроку дается 3 секунды. Игроку дается 10 попыток, считается количество попаданий.

Тест №3. Броски со средней дистанции в динамике (с левой стороны от кольца).

Произвольно выбираются 2 точки со средней дистанции (слева от кольца). На каждой из этих точек стоит корзина с 5 мячами. Игрок стоит на лицевой линии, по свистку он бежит к ближней точке, выполняет бросок, затем делает ускорение ко второй точке, выполняет бросок, таким образом, игрок перебегая от точки к точке выполняет броски. Считается сумма попаданий с двух точек.

Тест №4. Броски со средней дистанции в динамике (с правой стороны от кольца).

То же, что и тест №3, но с правой стороны.

Таблица 1 – Результаты бросковой подготовленности юных баскетболистов

	Контрольная группа ($\bar{X} \pm m_x$)	Экспериментальная группа ($\bar{X} \pm m_x$)	p
1. Результаты бросков со средней дистанции в динамике (с левой стороны от кольца).			
До эксперимента	21,58±0,53	21.59±0.36	>0.05
После эксперимента	22,83±0,61	23.18±0.36	<0.05
2. Результаты бросков со средней дистанции в динамике (с правой стороны от кольца).			
До эксперимента	17,5±0,53	17,41±0.36	>0.05
После эксперимента	18,41±0,53	18,93±0.44	<0.05
3. Результаты бросков со штрафной линии, после нагрузки.			
До эксперимента	17,66±7,16	17,47±0.36	>0.05
После эксперимента	19,08±7,74	19,91±0.44	<0.05
4. Результаты бросков с трехочковой дуги, с ограничением во времени.			
До эксперимента	4,75±0.51	4,25±1,72	>0.05
После эксперимента	5,25±0.38	5,66±2,29	<0.05

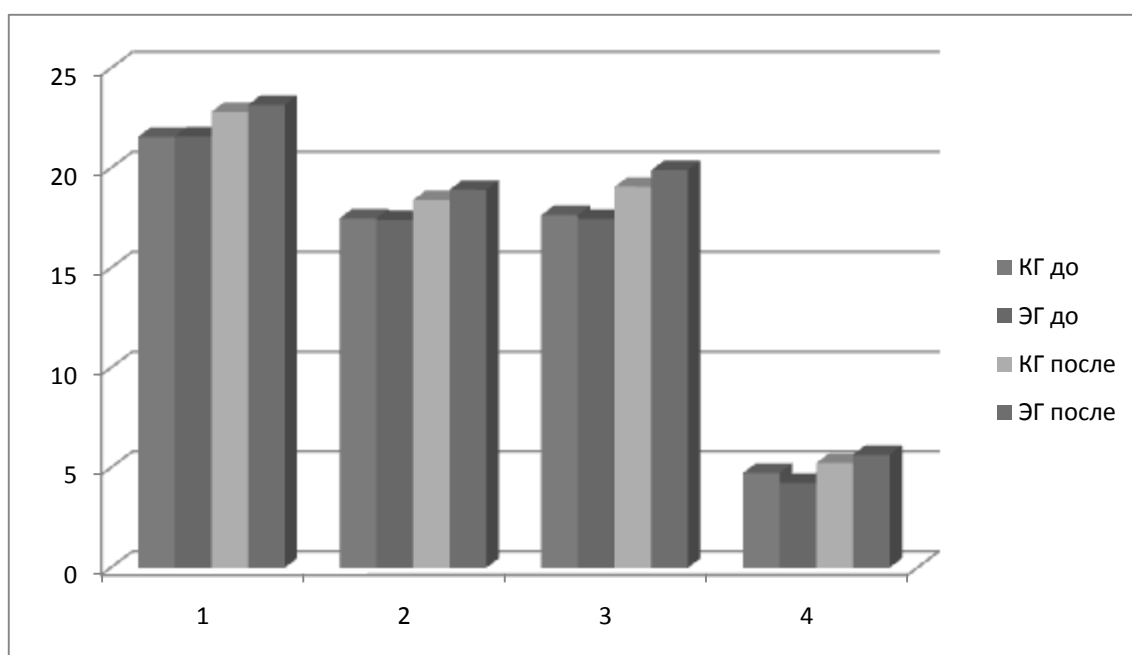


Рисунок 1 – Результаты тестирования контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента.

Мы выявили, что в результате применения традиционной методики развития бросковой подготовленности у баскетболистов контрольной группы, показатели точности попадания со штрафной линии, после нагрузки улучшились на 1,42 ($p < 0,05$); бросков со средней дистанции в динамике (с левой стороны от кольца) улучшились на 1,25 ($p < 0,05$); бросков со средней дистанции в динамике (с правой стороны от кольца) улучшились на 0,91 ($p < 0,05$); бросков с трехочковой дуги, с ограничением во времени улучшились на 0,5 ($p < 0,05$).

А в результате применения экспериментальной методики развития бросковой подготовленности у баскетболистов экспериментальной группы, показатели точности попадания со штрафной линии, после нагрузки улучшились на 1,5 ($p < 0,05$); бросков со средней дистанции в динамике (с левой стороны от кольца) улучшились на 1,6 ($p < 0,05$); бросков со средней дистанции в динамике (с правой стороны от кольца) улучшились на 1,52 ($p < 0,05$); броски с трехочковой дуги, с ограничением во времени улучшились на 1,41. ($p < 0,05$).

После окончания эксперимента результаты экспериментальной группы в каждом тесте достоверно выше, чем контрольной ($p < 0.05$).

Таким образом, в результате изучения и анализа литературных источников мы выявили, что в методике бросковой подготовки юных баскетболистов специалисты рекомендуют проделывать основную работу по совершенствованию техники броска в возрасте 15-17 лет.

Этот возраст является сенситивным для развития «чувства пространства», «чувства развиваемых усилий», поэтому в бросковую подготовку юных баскетболистов необходимо включать упражнения по развитию кинестетического контроля.

Анализ полученных результатов показывает, что в экспериментальной группе прирост результатов по всем проведенным тестам после эксперимента достоверно выше, чем в контрольной группе, что доказывает эффективность применения упражнений для развития кинестетического контроля в бросковой подготовке юных баскетболистов.

Список литературы:

1. Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола / А.Я. Гомельский. М., 2002. – 340 с.
2. Ивойлов А.В. Влияние прогрессирующего утомления на точность бросков по корзине / А.В. Ивойлов и др. // Теория и практика физической культуры. – 1981. – №7. – С. 12-14.
3. Келлер В.С. Факторы результативности соревновательной деятельности баскетболистов при розыгрыше стандартных положений / В.С. Келлер, Е.Н. Приступа // Управление подготовкой спортсменов высокой квалификации в спортивных играх: Сб. науч. тр. - Киев: Киев, ин-т физ.культ., 1989. – С.66-71.
4. Семашко Н.В. Баскетбол / Н.В. Семашко. М.: Физкультура и спорт, 1976. – 264 с.
5. Теория и методика физической культуры: Учебник / под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.
6. Фарфель В.В. Управление движениями в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1975. – 208 с.

ОСОБЕННОСТИ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ БЕГУНОВ-СПРИНТЕРОВ

FEATURES SPEED-STRENGTH TRAINING FOR RUNNERS-SPRINTERS

Прудникова Н.А. (*Томский государственный университет, г. Томск*)

Prudnikova N.A. (*Tomsk State University, Tomsk*)

Научный руководитель: Шарафеева А.Б.

Издавна считается, что легкая атлетика – королева спорта. Легкой атлетикой занимаются миллионы людей, независимо от возраста, пола и статуса. Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общей доступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простой техникой выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях.

Высокая социальная, прикладная и спортивная значимость спринтерских дисциплин лёгкой атлетики предопределяет интерес к научным исследованиям по всему спектру проблем многолетней подготовки занимающихся. Необходимость интенсификации и специализации тренировочного процесса, являющихся условиями дальнейшего роста результатов, заставляет вести поиск всё новых эффективных тренировочных средств.

Спринтерский бег имеет свои особенности в подготовке. Для достижения высоких результатов бегунам-спринтерам необходим высокий уровень развития быстроты. Под быстротой, как физическим качеством, понимается способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. При ее

оценке различают три основные формы: латентное время двигательной реакции, скорость одиночного движения и частоту движений.

Главным средством развития быстроты является бег на коротких отрезках с предельной и околопредельной скоростью с ходу и низкого старта, бег в гору и по наклонной дорожке, выполняемые на большой скорости, а также спортивные игры, требующие большой быстроты движений. Одной из главных задач при этом будет преодоление «скоростного барьера», неизбежно возникающего на определенном этапе тренировки в связи с длительным применением одних и тех же средств и методов. В итоге спортсмен, несмотря на повышение объема и интенсивности тренировки, не может достичь нового, более высокого уровня быстроты движений.

Для преодоления скоростного барьера необходимо, прежде всего, создать определенные предпосылки, укрепив необходимые группы мышц, повысив их эластичность, улучшив подвижность в суставах. Эффективными средствами для преодоления скоростного барьера являются бег с гандикапом, чередование бега с максимальной скоростью в усложненных, а затем в облегченных условиях (по наклонной дорожке с углом наклона на 2-3 градуса) или с применением того или иного тягового устройства. В отдельных случаях полезным может быть звуковое сопровождение бега, определяющее новый, более быстрый темп движений. В настоящее время в Европе и Америке для подготовки спринтеров применяется очень эффективное средство – станок под названием «горячая дорожка». Принцип его работы заключается в том, что спортсмена закрепляют двумя тросами над беговой дорожкой, затем выставляют определенный скоростной режим и спортсмен начинает свой бег, если он не успевает за движением дорожки, то тросы удерживают атлета от падения [5].

Улучшение скоростных качеств является сложным комплексным процессом, в котором развитие быстроты не может осуществляться изолированно от силовой подготовки, а должно быть единым процессом скоростно-силовой подготовки. Бег на короткие дистанции по характеру нервно-мышечных напряжений относится к скоростно-силовым видам легкой атлетики. Для спринта характерны мгновенные проявления больших усилий в ответственных, с точки зрения биомеханической целесообразности, фазах движения при повторных напряжениях работающих мышц. Скорость одиночного движения и частота движений непосредственно связаны с силой.

Если учитывать, что усилия в спринтерском беге специфичны для данного вида, то можно говорить о специальной скоростно-силовой подготовке и специальных скоростно-силовых качествах спринтера. При этом под термином «скоростно-силовые качества» понимается способность человека к проявлению значительных величин мышечной силы в кратчайший промежуток времени при сохранении оптимальной амплитуды движений. Эффективное сочетание средств и методов комплексного развития силы и быстроты получило название скоростно-силовой подготовки.

В.М. Зациорский (1980) отмечает, что добиться возрастания скорости в каком-либо движении можно за счет увеличения максимальной скорости или за счет увеличения максимальной силы [3]. Исследования и практика показали, что достичь значительного повышения уровня максимальной скорости довольно трудно, тогда как проблема повышения силовых возможностей решается проще. Для бегуна на короткие дистанции важны не столько абсолютные показатели силы, сколько умение показать ее в специфических условиях спринтерского бега.

В.Н. Платонов (1988) подчеркивал, что особенностью специальной скоростно-силовой подготовки является развитие способности проявлять большие величины силы в меньшее время при преодолении необходимой величины отягощения в условиях специфической структуры движения [4].

Силовая подготовка спринтера должна носить целенаправленный характер. В тренировках с отягощениями применяются различные упражнения, для проработки всех групп мышц. Зачастую складывается ошибочное мнение, что нужно развивать лишь мышцы ног, при этом забывают о развитии мышц плечевого пояса, спины и пресса. Прежде, чем начать работать с отягощениями и большими весами следует укрепить суставы и мышцы спины, ведь на них будет ложиться большая часть нагрузки.

Силовые упражнения по характеру нервно-мышечных усилий должны быть сходны со спринтерским бегом. Поэтому упражнения с большим весом (свыше 80% от максимального) используется бегунами лишь в небольшом объеме. Главными средствами силовой подготовки являются разнообразные прыжковые упражнения, бег в усложненных условиях, гимнастические упражнения с различными отягощениями. Силовые упражнения с отягощениями выполняются сериями, при этом они чередуются с пробежками, или с упражнениями на расслабление и гибкость. Упражнения с отягощениями, вес которых составляет 10-15% от максимального, которые выполняются с большим числом повторений (более 10 раз), способствуют развитию силовой выносливости. Отягощения весом 40-50% от максимального при резком начале движения (7-10 повторений) развивают взрывную силу мышц, а отягощения весом равным 80% от максимального (2-5 повторений) – стартовую силу [1].

На начальном этапе тренировки совершенствование уровня скоростно-силовой подготовленности бегуна на короткие дистанции происходит преимущественно на основе роста силы мышц и способности к быстрому развитию ее максимума («взрывная сила»), однако с ростом мастерства роль взрывной силы становится менее существенной, зато возрастает роль способности мышцы к быстрому проявлению эффективной силы с началом рабочего напряжения мышц – «стартовой силы» [3].

Способности, оцениваемые «стартовой» и «взрывной силой», качественно различны и относительно независимы. При оценке уровня развития «взрывной силы» пользуются так называемым скоростно-силовым индексом, который выражается отношением максимального значения силы

ко времени достижения этой силы. В скоростно-силовых упражнениях, не требующих больших величин силы, результат в основном зависит от градиента силы, а не от максимальных силовых возможностей.

В условиях скоростного бега спринтер практически не успевает проявить потенциально возможный максимум двигательного усилия, поскольку длительность опорно-толчковой фазы в скоростном беге в среднем равна 0,1 с, а время, необходимое для достижения максимальной силы, составляет 0,5 – 0,7 с. Поэтому для спринтера гораздо важнее развивать полезную внешнюю силу, численно меньшую той, на которую он способен, чем способность к быстрому проявлению максимума силы [2].

Таким образом, анализ проведенных исследований показывает, что для успешного выступления в спринтерском беге необходима специальная скоростно-силовая подготовленность спортсменов. Развитие быстроты не может осуществляться изолированно от силы, а должно быть единым процессом скоростно-силовой подготовки. Для лучших достижений результатов следует использовать различные методики и средства, находя при этом новые упражнения для преодоления скоростного барьера.

Список литературы:

1. Лёгкая атлетика / Под ред. А.Н. Макарова. М.: Просвещение, 1987. 304 с.
2. Жордочко Р.В., Полищук В.Д. Легкая атлетика. / Р.В. Жордочко, В.Д. Полищук. К.: Вища. шк., 1994. 179 с.
3. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена. / В.М. Зациорский – М.: ФиС, 1980.
4. Платонов В.Н. Подготовка юного спортсмена. / В.Н. Платонов. Киев, 1988. 283 с.
5. Попов В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов / В.Б. Попов. М.: Человек, 2011. 224 с.

РАБОТА С ОДАРЕННЫМИ ДЕТЬМИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ВО ВНЕУРОЧНОЕ ВРЕМЯ WORK WITH GIFTED CHILDREN IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES AND AFTER SCHOOL

Прудникова Н.А. (Томский государственный университет, г. Томск)

Prudnikova N.A. (Tomsk State University, Tomsk)

Научный руководитель: Шарафеева А.Б.

*«Воспитывать – значит организовывать
жизнь; в правильной жизни правильно
растут дети»*

Л.С. Выготский

Одаренными называют детей, которые, по оценке специалистов, в силу выдающихся способностей демонстрируют высокие достижения в одной или нескольких сферах: интеллектуальной, творческого или продуктивного мышления, организаторской, художественной, спортивной и др.[2].

Четких критериев одаренности пока не выработано, хотя большинство специалистов сходятся во мнении, что для одаренных детей характерно опережающее развитие. Выявление, обучение и поддержка одаренных детей в настоящее время во многих странах осуществляются за счет специально разработанных государственных программ. Для определения способностей и одаренности используются специальные методики. Раннее выявление, обучение и воспитание одаренных и талантливых детей составляет одну из главных задач совершенствования системы образования.

Однако недостаточный психологический уровень подготовки педагогов для работы с детьми, проявляющими нестандартность в поведении и мышлении, приводит к неадекватной оценке их личностных качеств и всей их деятельности. Эксперименты, проведенные во многих странах мира, убедительно показали, насколько сложно перестроить систему образования, изменить отношение педагога к одаренному ребенку, снять барьеры, блокирующие его таланты.

Физическое воспитание тесно связано с нравственным, трудовым, умственным, эстетическим воспитанием школьника и активно содействует всестороннему развитию детей, учит четкому подчинению дисциплине, выполнению правил, норм спортивной этики, уважению соперника, судей, развивает умение бороться до победы, не проявлять зависти к победителям, не теряться при поражениях, искренне радоваться победам товарищей по борьбе. Спортивные соревнования различного вида помогают закалять волю, учат добиваться успехов, совершенствовать свои умения и навыки в отдельных видах спорта.

В соответствии с основными принципами концепции физической культуры и спорта в Российской Федерации реализация стратегических задач предполагает активизировать меры по поиску спортивно одаренных детей и создать оптимальные условия для их развития. Поэтому изучение закономерностей формирования и развития спортивно одаренной личности позволит выйти на новый уровень понимания потенциальных возможностей индивида для самореализации в процессе жизнедеятельности, так как спортивная деятельность – одна из важнейших моделей для изучения состояния человека в различных жизненных проявлениях. Недобросовестные популяризаторы проблемы детской одаренности во все времена старательно формировали в общественном сознании представление о том, что одаренные дети обычно отстают в физическом развитии от сверстников. Исследования Л. Термена и других ученых показали, что чаще бывает наоборот. Одаренный ребенок нередко опережает сверстников и по этому параметру. На сегодня определены виды одаренности: умственная, социальная, моторная, практическая. Ведущим в познании спортивной одаренности является определение возможностей моторной организации человека и его психических способностей, которые могут быть как врожденными, так и приобретенными в процессе деятельности. Точнее двигательную одаренность можно определить как сочетание врожденных антропометрических, морфологических, психологических,

физиологических и биохимических особенностей человека, однонаправлено влияющих на успешность какого-либо вида двигательной деятельности [3].

Задача учителя состоит в том, чтобы создать такую ситуацию, которая максимально нагружала бы ведущую способность каждого ребенка – в данном случае его спортивную активность или создавать образовательную среду для развития уже проявившихся способностей, условий для раскрытия его потенциала, на удовлетворение потребностей данного учащегося. При выборе содержания и методов работы с одаренными детьми нужно учитывать, что каждому возрастному этапу детского развития соответствуют разные типы ведущей деятельности [3].

Так, например, в начальной школе (дети 7-10 лет) – это игровая деятельность, направленная на развитие физических качеств, посредством игры. Учителя начальных классов стараются выявлять спортивно одаренных детей и приобщать их к регулярным занятиям физической культурой в спортивных секциях школы и города [3].

В результате изучения проблемы развития одаренности детей выявлено большое значение участия родителей в этом процессе. Учителям физической культуры необходимо приобщать родителей к совместной деятельности: выступать на родительских собраниях, участвовать в соревнованиях в качестве судей или непосредственных участников. Так должно стать традиционным проведение соревнований «Мама, папа, я – дружная семья», где родители вместе с детьми принимают активное участие. Для подросткового периода (11-15 лет) ведущим видом деятельности выступает социально-коммуникативная деятельность – совместная предметная деятельность: соревнования, конкурсы, как условие и средство формирования самооценки.

Необходимо включать одаренных детей в соревнования с такими же одаренными детьми своего возраста или более старшими, поскольку конкуренция и даже опыт поражения дает хорошие результаты. В общении со сверстниками одаренный ребенок довольно часто берет на себя роль организатора групповых дел и игр, поэтому надо приобщать таких детей к демонстрации упражнений, инструкторской деятельности в работе с отстающими детьми, судейству соревнований, к организации и проведению спортивных праздников и дней здоровья. Для детей старшего возраста (16-17 лет) ведущим типом деятельности является проектно-исследовательская деятельность, как необходимое средство самоопределения школьника. При этом «объектом проектирования» для школьника выступает он сам. Он должен выбрать в окружающем мире и спрогнозировать у себя такие способности, которые необходимы для успешной его социализации в самостоятельной жизни [3]. Также нужно приобщать ребят к участию и подготовке в разработке работ для научной деятельности, к участию в предметных олимпиадах различного уровня, к выступлениям с пропагандой ЗОЖ, к организации занятий спортивной деятельностью младших школьников. Так, например, учащиеся, относящиеся к специальной медицинской, группе готовят доклады, рефераты, выступления, презентации,

которые в дальнейшем, могут использовать учителя начальной школы, среднего и старшего звена в подготовке мероприятий, классных часов.

Важным фактором, влияющим на развитие одаренных учащихся и на выявление скрытой одаренности и способностей, является система внеурочной и внеклассной воспитательной работы в школе. Система развития одаренности ребенка должна быть тщательно выстроена, строго индивидуализирована и ее реализация должна приходиться на достаточно благоприятный возрастной период.

В работе с одаренными учащимися по физической культуре подходят следующие формы работы:

- секционные занятия по видам спорта;
- занятия исследовательской деятельностью;
- конкурсы;
- участие в олимпиадах;
- работа по индивидуальным планам;
- летние оздоровительные площадки для детей;
- сотрудничество с другими школами;
- соревнования [3].

В заключение необходимо отметить, что работа педагога с одаренными детьми – это сложный и никогда не прекращающийся процесс. Он требует от учителей и воспитателей личностного роста, хороших, постоянно обновляемых предметных знаний, тесного сотрудничества с психологами, другими учителями, администрацией и обязательно с родителями. А также педагогической гибкости, умения отказаться от того, что еще вчера казалось творческой находкой и сильной стороной. На сегодняшний день созрела необходимость совершенствования методической системы работы с одаренными детьми. Когда будет сформирована специальная методическая система для одаренных, тогда и желающих работать с такими детьми прибавится.

Список литературы:

1. Выготский Л. С. Воображение и творчество в детском возрасте. М.: Просвещение, 1997. 96 с.
2. Обучение и развитие. Одаренные дети. [Электронный ресурс]. URL: adalin.mospsy.ru
3. Баранова С.И. Работа с одаренными детьми на уроках физкультуры и во внеурочное время. [Электронный ресурс]. URL: nsportal.ru

РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СТУДЕНТОК ВУЗА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЕЙБОЛОМ

DEVELOPMENT OF SPECIAL ABILITIES TO SPEED IN THE STUDENTS OF UNIVERSITY WHO ARE ENGAGED IN VOLLEYBALL

Самохвалов С.А. (*Томский государственный университет, г. Томск*)

Samokhvalov S.A. (*Tomsk State University, Tomsk*)

Научный руководитель: Шарафеева А.Б.

В волейболе весьма важную роль играет быстрота движений, уровень развития которой во многом определяет эффективность атакующих и защитных действий волейболистов во время игры. Специальная быстрота волейболиста – это способность максимально быстро оценить обстановку на площадке, принять решение, переместиться к месту встречи с мячом и выполнить технико-тактические действия в защите и нападении в минимальный для определенных условий отрезок времени [1].

Под скоростными способностями спортсмена понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. Элементарные формы проявляются в латентном времени простых и сложных двигательных реакций, скорости выполнения одиночного движения и частоте движений.

Скоростные способности во всех элементарных формах их проявления в основном определяются двумя факторами: оперативностью деятельности нейромоторного механизма и способностью к быстрейшей мобилизации состава двигательного действия.

Первый фактор во многом обусловлен генетически и совершенствуется в незначительной степени. Второй фактор поддается тренировке и представляет собой резерв в развитии элементарных форм быстроты. Поэтому быстрота конкретного двигательного действия обеспечивается главным образом за счет приспособления моторного аппарата к заданным условиям решения двигательной задачи и овладения рациональной мышечной координацией, способствующих полноценному использованию индивидуальных возможностей нервно-мышечной системы, присущих данному человеку.

Комплексные формы проявления скоростных способностей в сложных двигательных актах в волейболе обеспечиваются элементарными формами проявления быстроты в различных сочетаниях и в совокупности с другими двигательными качествами и техническими навыками.

Одной из основных предпосылок комплексных проявлений скоростных способностей является подвижность нервных процессов и уровень нервно-мышечной координации. На уровень скоростных способностей влияют и особенности мышечной ткани – соотношение различных мышечных волокон, их эластичность, растяжимость, уровень внутри- и межмышечной координации. Проявление скоростных способностей тесно связано с уровнем

развития силы, гибкости и координационных способностей, с совершенством спортивной техники, возможностями биохимических механизмов к быстрой мобилизации и ресинтезу алактатных анаэробных поставщиков энергии. Для волейбола характерен ациклический режим скоростной работы, характеризующийся однократным проявлением концентрированного взрывного усилия, повторяющегося многократно в течение игры [3].

Режим ациклической работы определяется главным образом величиной мышечных усилий, рационально организованных во времени и пространстве. Увеличение скоростных возможностей волейболиста при выполнении ациклической работы может быть обеспечено повышением способности центральной нервной системы к мощной эффективной импульсации вовлеченных в работу двигательных единиц, совершенствованием внутримышечной и межмышечной координации, расширением возможностей алактатного механизма высвобождения энергии, формированием целесообразной биодинамической структуры двигательного действия.

Средствами скоростной подготовки являются различные упражнения, требующие быстрой реакции, высокой скорости выполнения отдельных движений, максимальной частоты движений. Специально-подготовительные упражнения могут быть направлены как на развитие отдельных составляющих скоростных способностей, так и на их комплексное совершенствование в целостных двигательных действиях. Эти упражнения строятся в соответствии со структурой и особенностями проявления скоростных качеств в соревновательной деятельности и представляют собой различные действия и приемы, характерные для вида спорта.

Аэробная производительность (или работоспособность) наиболее важна в упражнениях умеренной интенсивности: отражением аэробных процессов являются потребление кислорода и показатели частоты сердечных сокращений (ЧСС). Анаэробная производительность играет доминирующую роль в кратковременных упражнениях высокой интенсивности. Образование энергии за счет анаэробных реакций сопровождается накоплением в организме продуктов неполного распада, которые устраняются во время работы умеренной интенсивности и, главным образом, в интервалах отдыха за счет повышенного потребления кислорода. Этот излишек называется кислородным долгом. Чем выше значение долга, тем тяжелее была мышечная работа [4].

Варьируя компоненты нагрузки, можно добиться различного тренировочного эффекта при выполнении одного и того же упражнения. Так при выполнении нападающего удара с максимальной интенсивностью (14 уд/мин.) и продолжительностью 3 мин. физиологические сдвиги в организме волейболиста имеют анаэробный характер, тренируется скоростно-силовая выносливость. При снижении интенсивности выполнения этого же упражнения до 6-7 уд/мин. и увеличении продолжительности выполнения до 10-15 мин. реакция организма на нагрузку имеет уже

аэробный характер. Или выполнение защитных действий с максимальной интенсивностью одним волейболистом в течение 10 с. (продолжительность одного повторения) вызывает изменения в алактатном (быстром) механизме энергообеспечения – тренируется скорость перемещения [2].

Целью нашего исследования является разработка комплекса специальных упражнений с учетом механизма энергообеспечения каждого упражнения, направленного на развитие скоростных качеств студенток вуза, занимающихся волейболом и обоснование эффективности использования его в условиях педагогического эксперимента.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс студенток вуза занимающихся волейболом.

Предмет исследования – особенности применения комплекса специальных упражнений с учетом механизма энергообеспечения каждого упражнения, направленного на развитие скоростных качеств студенток вуза, занимающихся волейболом.

Педагогический эксперимент проводился с целью определения уровня развития специальных скоростных качеств студенток, занимающихся волейболом и для определения эффективности применения экспериментальной методики.

Подготовительная часть занятия в ЭГ и КГ не отличались, но в экспериментальной группе, в каждом недельном цикле в начале основной части применялся комплекс упражнений *анаэробно-алактатного воздействия*: совершенствование быстроты (быстроты реакции, быстроты передвижения, быстроты одиночного движения); интенсивность выполнения упражнений – высокая, продолжительность выполнения одной серии от 10 до 20 с, продолжительность пауз отдыха между сериями 1-2 мин, количество серий в одной тренировке 8-10. Упражнения в нападающем ударе, подвижном блокировании, защитных действиях, в групповых тактических действиях. В каждом тренировочном занятии выполнялись упражнения определенного тренирующего воздействия, в противном случае не исключено снижение тренировочного эффекта из-за отрицательного взаимодействия упражнений разной направленности.

Положительное взаимодействие проявляется, если в тренировке выполняются:

а) упражнения алактатной анаэробной направленности (скоростно-силовые), затем упражнения анаэробного гликолитического воздействия (скоростная выносливость);

б) упражнения алактатной анаэробной направленности затем упражнения аэробного воздействия (общая выносливость);

в) упражнения анаэробного гликолитического воздействия (в небольшом объеме), затем упражнения аэробной направленности [5].

Апробация экспериментальной методики развития специальных скоростных качеств проводилась с ноября 2011 г. по декабрь 2012 г. и показала высокую сравнительную эффективность.

Таблица 1 – Результаты тестирования специальных скоростных качеств студенток вуза, занимающихся волейболом

№ теста	Название теста	Группы	Среднее значение	
			До эксперимента	После эксперимента
1	Время выноса рук при блокировании	контрольная	0,84	0,82
		экспериментальная	0,72	0,63
2	Время ударного движения руки при атакующем ударе	контрольная	1,34	1,29
		экспериментальная	1,12	0,87
3	Быстрота перемещения	контрольный	27,8	27,79
		экспериментальная	26,61	26,27

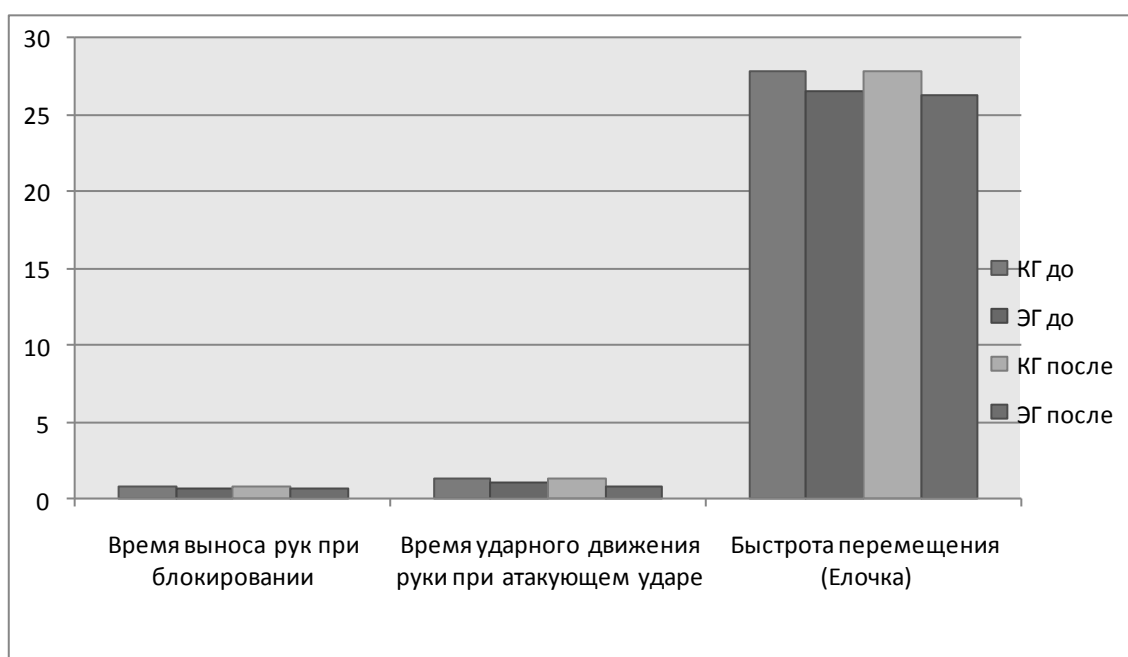


Рисунок 1 – Результаты тестирования специальных скоростных качеств студенток вуза, занимающихся волейболом.

Время выноса рук при блокировании у студенток экспериментальной группы уменьшилось на 0,07 с по сравнению с контрольной группой. Время ударного движения руки при атакующем ударе в экспериментальной группе улучшилось на 0,2 с по сравнению с контрольной группой. Время быстроты перемещения в экспериментальной группе улучшилось на 0,33 с по сравнению с контрольной группой.

Полученные данные позволяют утверждать, что применение комплекса упражнений с учетом механизма энергообеспечения для развития скоростных способностей в тренировочном процессе способствует повышению уровня специальных скоростных качеств студенток вуза занимающихся волейболом. После применения разработанного комплекса специальных упражнений для развития скоростных качеств, у студенток ЭГ улучшение показателей: быстрота выноса рук при блокировании, быстрота

ударного движения руки при атакующем ударе, быстрота перемещения оказались значительно выше, чем у студенток КГ. Показатели увеличились в обеих группах, но в ЭГ несколько выше, чем в КГ.

Список литературы:

1. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол: Учебник для вузов ФК. – М., 2002 – 276 с.
2. Верхошанский Ю.В., Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: ФиС, 1988. – 332 с.
3. Клещев Ю.Н. Волейбол. – М.: Спорт Академия Пресс, 2003. – 189 с.
4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
5. Шарафеева А.Б., Шилько В.Г. Физическая подготовка волейболистов. Методические рекомендации. – Томск.: редакционно-издательский отдел ТГУ, 2009 – 48 с.

ЦЕННОСТНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ СПОРТА И ЕГО РЕАЛИЗАЦИЯ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ VALUE POTENTIAL OF SPORT AND ITS IMPLEMENTATION IN HIGHER EDUCATION

Сосуновский В.С. (*Томский государственный университет, г. Томск*)

Sosunovsky V.S. (*Tomsk State University, Tomsk*)

Научный руководитель: к.п.н., доц. Загrevская А.И.

Современное российское общество находится в состоянии активной трансформации, начатой в период перестройки (середина 1980-х – начало 1990-х годов), но не завершившейся и спустя два десятилетия с этого времени. В разной степени, но во всех случаях радикально трансформация затронула экономическую, политическую, социальную, духовную сферы, условия жизни людей. Такого рода быстрые перемены, даже если они не имеют характера кризиса, порождают распад ценностных систем, потерю в обществе ориентиров, каковыми выступают социальные нормы [3].

В период «перестройки» коренные преобразования во всех сферах жизни вышли за пределы намечавшегося. В духовной сфере произошли серьезные изменения, появилось множество социальных течений и направлений. Все существовавшие ранее ценности и идеалы были отодвинуты на второй план, стала формироваться идеология нового времени, с присущими ей нравственными и духовными ориентирами.

Покорение, рожденное в период перестройки, сейчас находится в том возрасте, когда происходит формирование ценностной культуры личности. Сделать выбор в пользу истинных ценностей данному поколению представляется весьма сложным. Многие из них в настоящее время обучаются в вузах. Со стороны субъектов образовательного процесса оказывается мощное формирующее воздействие на еще не сформировавшиеся личности [2].

Физкультурное образование является неотъемлемой частью образовательного процесса в вузе. Под влиянием занятий различными

видами спорта происходит формирование не только спортивных, но и личностных ценностей студенческой молодежи [1].

Исходя из выше изложенного, представляет особый интерес изучение жизненных и спортивных ценностных ориентаций современных студентов, что и являлось **целью** данной статьи.

Среди студентов Томского государственного университета, занимающихся игровыми видами спорта и единоборствами, было проведено анкетирование, направленное на выявление отношения молодежи к различным ценностным ориентациям. Респондентам был предложен список ценностей. Необходимо было выразить свое отношение к той или иной ценности. В исследовании принимало участие 112 человек.

Результаты отношения студентов к жизненным и спортивным ценностям представлены в таблице 1.

Из приведенных в таблице 1 данных видно, что такая жизненная ценность как твердая воля, то есть умение настоять на своем, не отступать перед трудностями, проявлять настойчивость характера, как в жизни, так и в спорте имеет место в реальности более чем у 50% студентов, также значительная доля опрошенных стремится к тому, чтобы данная ценность стала реальностью в жизни.

Подобная ситуация наблюдается и при анализе данных, показанных студентами при выражении отношения к своему здоровью, в своей повседневной жизни половина студентов считают, что нет ничего более важного, чем собственное здоровье. Около 30% из числа опрошенных выразили стремление сделать собственное здоровье ценностью.

У большинства респондентов (71%) взаимопонимание и хорошие отношения с друзьями присутствуют в реальной жизни. Это во многом обусловлено тем, что опрашиваемый контингент проводит значительную часть своего свободного времени в коллективе со своими товарищами по спортивной секции. Благодаря совместным занятиям спортом у молодежи формируется чувство коллективизма, товарищества, взаимопомощи. Поэтому спортсмены легко находят контакт со всеми окружающими, у них формируются благоприятные отношения не только с друзьями по спортивной команде, но и с людьми в повседневном общении.

Также во многом из-за постоянного взаимодействия спортсмена внутри команды, из-за желания достичь общей цели, а также благодаря отличному взаимопониманию среди участников спортивного движения, высок процент тех, которые с терпимостью относятся к взглядам и мнению своих товарищей, умеют прощать их ошибки и заблуждения. Они составили 41%, кроме того 37% из числа опрошенных очень сильно стремятся к тому, чтобы сделать это реальностью.

Вследствие того, что спортсмены взаимодействуют с участниками не только своей команды, но и с другими спортивными объединениями на соревнованиях, у них формируется доброжелательное отношение к сопернику, умение воздерживаться от грубости в отношениях в различных ситуациях, доказательством этому могут служить данные

продемонстрированные студентами, занимающимися игровыми видами спорта и единоборствами. В таблице 1 (п. 8) представлены данные о том, что доброжелательное отношение к сопернику, выражают в своей соревновательной деятельности чуть менее 60% из числа опрошенных.

Таблица 1 – Доля студентов, выразивших свое отношение к жизненным и спортивным ценностям

№п/п	Ценности	%				
		Реальность	Стремление	Мечты	Не имеет значения	Не знаю
1	«Твердая воля»	56	38	2	0	4
2	«Ответственное отношение к своему здоровью»	51	31	7	7	4
3	«Взаимопонимание, хорошие отношения с друзьями»	71	20	5	0	4
4	«Толерантность»	41	37	11	7	4
5	«Культура поведения»	60	29	5	4	2
6	«Образованность»	51	42	2	0	5
7	«Стремление к достижению высоких результатов в спорте»	38	40	5	13	4
8	«Доброжелательное отношение к сопернику»	59	17	17	2	5
9	«Уверенность в себе»	51	43	6	0	0
10	«Красота действий и поступков»	32	49	11	8	0
11	«Честность в повседневной жизни»	62	24	0	8	6
12	«Ответственность»	70	22	0	0	8
13	«Авторитет, уважение»	51	33	5	11	0
14	«Требовательность к себе»	68	22	5	5	0
15	«Самоконтроль»	57	35	3	0	5
16	«Развитие»	64	31	5	0	0
17	«Лидерство»	30	43	22	5	0
18	«Чувство прекрасного»	60	27	5	3	5
19	«Трудолюбие»	51	41	0	8	0
20	«Свобода»	50	40	5	0	5
21	«Дисциплинированность»	62	24	6	8	0
22	«Честность в спорте»	59	22	11	5	3
23	«Забота и внимание к ближнему»	67	27	0	3	3

Красота действий и поступков, хорошие манеры, соблюдение правил этикета является идеалом для значительной части студентов (32%), однако вместе с этим достаточно высок процент тех, которые лишь стремятся к этому (49%).

Всех спортсменов тренеры знакомят с принципами Фэйр Плэй, главной особенностью которых является честность, правдивость и порядочность в соревновательной деятельности. Каждый спортсмен должен соблюдать данные принципы. Использование таких принципов в спортивной жизни не может не сказываться на жизни вне тренировок и соревнований. Благодаря этому 62% респондентов указали, что являются честными в любых жизненных ситуациях, остальная часть опрошенных стараются овладеть данной ценностью (п.11, п.22).

Достичь высоких результатов в спорте невозможно без выполнения высоких нагрузок на тренировках, которые предлагает тренер. Для этого необходимо, чтобы он обладал авторитетом и уважением среди своих воспитанников. Также достичь совершенной согласованности действий всей команды не только на соревнованиях, но и в каждодневном тренировочном процессе невозможно без уважения спортсменами друг друга. Поэтому в процессе тренировочного и соревновательного взаимодействия спортсменов внутри команды у них формируется авторитетное и уважительное отношение, как к тренеру, так и к товарищам по команде. Исходя из этого, у них формируется и ценностное отношение к таким качествам как авторитет и уважение, о чем свидетельствуют данные проведенного исследования. Таблица 1 (п. 13.): 84% респондентов указали присутствие таких качеств в своей жизни, либо выразили стремление к ним.

Достижения высокого спортивного результата возможно лишь при условии достаточного уровня не только физической, но и технической, а также психологической подготовки, именно совокупность всех видов подготовки, может дать желаемый результат. Каждый спортсмен обладает рядом недостатков, добиться высокого уровня всех составляющих подготовки, возможно лишь при наличии достаточной требовательности к себе и непримиримости к собственным негативным сторонам характера. Проведенный опрос показал, что 90% спортсменов требовательны к себе и стремятся к непримиримому отношению к собственным недостаткам.

Условия современного спорта предъявляют все более и более высокие требования к атлетам, для того чтобы добиться лидирующего положения в команде или выиграть соревнования, спортсмен должен находиться в непрерывном развитии, т. е. постоянно работать над своим физическим и духовным совершенствованием. Кроме того, чтобы достичь вершин не только в соревновательной деятельности, но и в учебе, в профессиональной карьере, человеку необходимо постоянное развитие и самосовершенствование. Многие спортсмены уже с детства приучены к тому, что человеку необходима каждодневная работа над собой, это является залогом успеха во всех сферах жизни. 64% опрошенных спортсменов в реальности занимаются саморазвитием и самовоспитанием. Также и немалая часть (31%) считают это необходимой жизненной ценностью, поэтому стремятся к ее достижению.

Каждому спортсмену присуще чувство лидерства, стремление всегда быть первым, ведь это является сущностью любого соревнования.

Особенно ярко выражено стремление быть лидером в индивидуальных видах спорта, в командных же видах спорта, ценность лидерства значительно снижена, т. к. игроки считают себя единой командой и прилагают все усилия к достижению не личного результата, а для того, чтобы победы добилась вся команда. В подтверждении выше изложенного можно привести соотношение процентов, продемонстрированных среди опрошенных. В реальности реализуют чувство лидерства лишь 30% спортсменов, 65% мечтают и стремятся к этому. Такую ситуацию можно объяснить тем, что среди опрошенных присутствовала значительная часть спортсменов, занимающихся игровыми командными видами спорта.

Как известно целью физического воспитания является формирование всесторонне развитого человека, оно тесно связано со всеми направлениями воспитания: нравственным, трудовым, эстетическим. В эстетическом воспитании можно выделить непосредственную цель – формирование эстетических чувств, потребностей и интересов, эстетических вкусов и идеалов, способности человека к художественному творчеству и эстетическому осознанию окружающего мира.

Респонденты, отвечающие на данный перечень вопросов, указали, что они воспринимают и ценят красоту не только в спортивной деятельности, но и в повседневной жизни (87%).

Регулярные занятия спортом, жесткий тренировочный режим, формируют такое неотъемлемое и жизненно важное, профессионально необходимое качество как дисциплинированность. Исполнительность и аккуратность важна не только на тренировках, но и очень ценится в учебной и профессиональной деятельности. Занятия спортом являются важнейшим средством позволяющим развить такие качества. Среди студентов-спортсменов наблюдается следующая ситуация: 62% из числа опрошенных указали, что в действительности они являются дисциплинированными, 24 % считают это необходимой частью жизни человека, поэтому стремятся к освоению этой ценности.

Сегодня молодежь привыкла рассчитывать только на себя и поэтому стремится добиваться поставленных целей, несмотря на трансформацию всех сфер жизни российского общества. Современная студенческая молодежь – демографическая группа, которая лучше всех адаптируется к меняющимся условиям и нормам современного социума. Но в тоже время молодежь – самая уязвимая группа, так как ей легко навязать чуждые для России нормы, условия и традиции. Поэтому государству необходимо серьезно относиться к проблемам молодежи и более четко формировать молодежную политику, с учетом интересов и ценностей молодого поколения.

Физкультурно-спортивное образование студентов как педагогическая система физического совершенствования человека остается ключевым понятием для общего всестороннего воспитания и, особенно, в формировании не только физической, но и нравственной культуры личности.

В **заключении** можно сказать, что у современных молодых людей, занимающихся спортом, наиболее быстро и качественно происходит формирование жизненных ценностных ориентаций. Вследствие этого спорт и физическая культура должны являться неотъемлемой частью образовательного процесса в вузе, и могут быть использованы как эффективное средство формирования мировоззрения, нравственной и спортивной культуры личности.

Список литературы:

1. Алексеева, В. Г. Ценностные ориентации как фактор жизнедеятельности и развития личности // Психол. журн. – 1984. – Т.5. – № 5. – С.63-70.
2. Барсенков, А.С. Введение в современную российскую историю 1985-1991 гг. М., 2002. С. 12.
3. Данилов, А.А., Косулина Л.Г. История России 20 век. М.: Просвещение, 1997. – 348 с.

**УЧЁТ БИОЛОГИЧЕСКИХ РИТМОВ, КАК УСЛОВИЕ
ПОВЫШЕНИЯ АКАДЕМИЧЕСКОЙ УСПЕВАЕМОСТИ
СТУДЕНТОВ АКТИВНО ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ
CONSIDERATION OF BIOLOGICL RHYTHMS AS CONDITION FOR
RAISING THE ACADEMIC PROGRESS OF STUDENTS WHO ARE GOING
FOR SPORTS FOR SPORTS**

Тарасов И.С. (*Сургутский государственный университет, г.Сургут*)

Tarasov I.S. (*Surgut State University, Surgut*)

Научный руководитель: д.п.н. Повзун В.Д.

Повышение качества образовательного процесса, важная задача современного вуза, о которой сегодня сказано и написано немало. Авторы многочисленных исследований убедительно доказывают, что качество это определяется множеством факторов, иерархия которых является чрезвычайно важной для правильного диагностирования, прогнозирования, проектирования дидактических процессов, разработки эффективных технологий управления продуктивностью обучения.

Интересно, что в последнее время происходят интенсивные перемещения факторов внутри иерархии, так что некоторые из них, казавшиеся раньше не существенными, внимания на которые практически не обращали, становятся важными и актуальными, и наоборот. Речь идёт, прежде всего, о факторах здоровья – экологических, геофизических, санитарно-гигиенических, и факт этот имеет очень важное значение, прежде всего, для спортивных факультетов. Во-первых, потому, что например, гораздо большее значение приобретает роль физической культуры в повышении качества обучения [4], а во-вторых, потому, что это открывает возможности для совершенно новых подходов к организации образовательного процесса на самих спортивных факультетах, где из-за невозможности организации учебного процесса в общепринятом режиме, например, из-за необходимости частого посещения студентами тренировок, соревнований, выездов на сборы, а значит неизбежного, в этом случае,

пропуска занятий и не попадания в расписание, возникает целый ряд трудностей.

Современные исследования все активнее говорят о том, что связь геофизических факторов с продуктивностью обучения и работоспособностью, характером отношений в коллективах и др. есть и, возможно, влияние этих факторов сильнее, чем мы предполагаем [1]. По некоторым данным, количество неудовлетворительных и низких оценок, например, в «тяжелые геомагнитные дни» на 40-50 % превышает их количество в обычные. Конечно, это трудно доказуемая связь, ведь учебная неудача – это как правило следствие комплекса причин, и только широкомасштабные исследования, выполненные по специальной методике, прояснят долю собственно геофизических факторов. В этой связи мы обратили внимание на связь успеваемости и циклических колебаний интеллектуальной, физической и эмоциональной активности, известных как концепция о трех ритмах, согласно которой человеку присущи особые 23-суточный (физический), 28-суточный (эмоциональный) и 33-суточный (интеллектуальный) ритмы [3].

Оговоримся сразу, что мы знаем все слабые места теории трёх ритмов, и знакомы с достаточно серьёзными академическими дискуссиями вокруг их достоверности

Однако, мы не собирались оспаривать правильность или неправильность этой гипотезы. В своей работе, мы исходили только из того, что правильная периодичность этих ритмов позволяет заранее вычислить именно критические дни, в которые человеку следует воздерживаться от принятия важных решений и с особой осторожностью относиться к ситуациям, в которых организм подвергается тем или иным испытаниям, в нашем случае, например, семестровым экзаменам.

Проблема заключается в том, что сегодня стандартный учебный план абсолютного большинства высших учебных заведений предусматривает жёсткую привязку семестровых экзаменов к определённым датам, что с точки зрения традиционной организации образовательного процесса и его контроля абсолютно целесообразно. Но, как минимум, у студентов спортивных факультетов, а возможно и других студентов, активно занимающихся спортом, чей индивидуальный спортивный график жёстко привязан к различным спортивным событиям и сопровождающим их мероприятиям (тренировкам, сборам, выездам и т.д.), такая ситуация вызывает массу затруднений.

Организация свободного графика сдачи любых академических задолженностей не встречает никакого энтузиазма, особенно на неспортивных факультетах, хотя де-факто и имеет место, а сколь-нибудь аргументированные научные доводы в пользу организации свободного, хотя бы, семестрового экзаменационного режима практически отсутствуют. Поэтому, несмотря на всю свою уязвимость, гипотеза трёх ритмов может стать, по нашему мнению достаточно весомым аргументом в пользу индивидуального подхода к расписанию семестровых экзаменов, и не только

для спортсменов, но и для студентов любых других специальностей. Кроме того, мы полагаем, что это позволит не только более оптимально организовать распределение учебных нагрузок спортсменов, но и повысить качество образовательного процесса в целом.

Концепция новых образовательных стандартов высшей школы строится на идеях системно-деятельностного подхода, в логике которого эффективность деятельности студента и преподавателя, образовательного процесса вуза в целом определяется прежде всего качеством условий в которой она протекает, а следовательно игнорировать возможности учета биоритмологического фактора было бы не правильно.

Таким образом, цель данного исследования состояла в определении степени влияния биологических ритмов студентов на их успеваемость. Для этого были поставлены следующие задачи: рассчитать биоритмы студентов университета (выборка включала студентов биологического факультета); изучить характер связи между двумя факторными признаками: успеваемости студентов и биологическими ритмами; проверить статистическую значимость расчетов с помощью критерия χ^2 ; в случае наличия корреляционной связи предложить рекомендации по подготовке студентов к экзамену и организации контроля за усвоением знаний, в соответствии с его индивидуальным биологическим ритмом.

Отметим, что в эксперименте принимали участие студенты биологического, а не спортивного факультета, так как по изложенным выше причинам, т.е. несовпадении экзаменационных дней расписания с реальными днями сдачи экзаменов, проследить влияние индивидуального ритма на результат сдачи экзаменов спортсменами оказалось невозможно.

Для расчета биоритма студента использовалась компьютерная программа М. Годовицина, позволяющая рассчитать три классических синусоиды, не учитывая интуитивный уровень. Мы делали расчет биоритма с помощью данной программы в день проведения экзамена, и сопоставляли состояние биологических ритмов у студента с полученной им оценкой в этот день.

В исследовании приняли участие студенты 3 курса биологического факультета (58 человек). Критерием успеваемости считали оценки полученные на четырнадцати экзаменах в ходе шести сессий за три года обучения. В таблицу заносили данные о результатах сдачи экзаменов по всем предметам студентами, у которых были совпадения благоприятных дней и хороших отметок (выше 3-х баллов) и наоборот плохих отметок (3 и ниже) и неблагоприятных дней по каждой дисциплине. Затем проверяли наличие связи между этими показателями с помощью корреляционного анализа. Коэффициент корреляции (С) рассчитывался по формуле А.А Чупрова [2]. Все коэффициенты статистически достоверны при $\alpha = 0,05$.

Корреляционная связь между показателями может быть прямой, если $C > 0$ или обратной, если $C < 0$. Связи нет, если $C = 0$. Связь функциональная, если $C = +1$ или -1 . Чем ближе $|C|$ к единице, тем связь более тесная, чем

ближе к нулю, тем связь слабее. Результаты наших расчетов представлены в таблице 1.

Исследованием установлено, что прямые связи существуют между всеми результатами сдачи экзаменов и благоприятными днями студентов университета.

Таблица 1 – Оценка направления и характера связи между благоприятными днями студентов и их результатами сдачи экзаменов по предметам в эти дни

Предметы	Коэффициент корреляции	Направление и характер связи корреляции
История	0,721	Сильная прямая связь
Химия общая и неорганическая	0,645	Умеренная прямая связь
Физика	0,675	Умеренная прямая связь
Химия общая и неорганическая	0,338	Слабая прямая связь
Ботаника (анатомия растений)	0,655	Умеренная прямая связь
Зоология беспозвоночных	0,587	Умеренная прямая связь
Философия	0,584	Умеренная прямая связь
Химия органическая	0,574	Умеренная прямая связь
Физика	0,525	Умеренная прямая связь
Иностранный язык	0,565	Умеренная прямая связь
Экономика	0,574	Умеренная прямая связь
Химия (физическая и коллоидная)	0,685	Умеренная прямая связь
Ботаника (систематика растений)	0,625	Умеренная прямая связь
Зоология позвоночных	0,695	Умеренная прямая связь

При изучении учебной деятельности студентов установлено, что при равных педагогических требованиях на протяжении всего экзамена по отдельному предмету, лучших академических успехов добивались студенты с благоприятным биоритмическим типом, а студенты с неблагоприятными биоритмами в этот день терпели неудачу в течении всего дня. В проделанной нами работе подтвердился тот факт, что у исследуемых с благоприятными биоритмами в течении дня умственная работоспособность выше а, значит, биоритмы оказывают положительное воздействие на результаты сдачи экзаменов в благоприятные дни.

Мы полагаем, что этот результат вполне может стать основанием для более оптимальной организации распределения сессионной нагрузки не только для студентов спортивных факультетов. Исходя из того, что суточные изменения внутренних ритмов студентов, носят устойчивый характер, и студенты и преподаватели могут заранее выстроить прогноз возможной успеваемости и найти оптимальный вариант сроков сдачи экзамена или зачета в более комфортное, причём для них обоих время, и тем самым получить более качественные результаты учебной деятельности студента.

Несмотря на всю свою спорность, мы полагаем, что данная гипотеза имеет право на существование, как и заслуживает распространения практика гибкой реализации учебного плана, ориентированная на качественное

улучшение результатов образования за счет улучшения условий в том числе организационных.

Список литературы:

1. Биологические ритмы / Под ред. Ю. Ашоффа. – М.: Мир, 1984, т.1. – 414 с., т.2. – 262 с.
2. Климова Т.Е. Методы корреляционного анализа в педагогике: Учебно-методическое пособие – Магнитогорск, МаГУ, 2000. – 96 с.
3. Кузнецов Ю.Ф. Биоритмы человека: физический, эмоциональный, интеллектуальный. – Амрита-Русь, 2006. – 384 с.
4. Соловьев В.Н. Успеваемость студентов как один из показателей адаптации к образовательному процессу в вузе /В. Н. Соловьев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2004. – № 3. – С. 21-22.

ЭФЕКТИВНОСТЬ ЗАНЯТИЙ СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ С ПРИМЕНЕНИЕМ СРЕДСТВ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ЮНОШЕЙ 17-18 ЛЕТ POWER EFFICIENCY OF COURSE ORIENTATION WITH THE USE OF ATHLETIC GYM ON PHYSICALLY PREPARED BOYS 17-18 YEARS

Томченко Д.П. *(Переяслав-Хмельницкий государственный педагогический университет им. Григория Сковороды, г. Переяслав-Хмельницкий, Украина).*

Tomchenko D.P. *(Pereyaslav-Khmelnitsky State Pedagogical University named after Gregory Skovoroda, Pereyaslav-Khmelnitsky, Ukraine)*

Научный руководитель: к.п.н, доц. Петренко И.Г.

Введение. Формирование гармоничной личности в условиях средних учебных заведений во многом зависит от физического воспитания. Занимаясь физической культурой человек приучается сознательно влиять на состояние своего здоровья, приобретает уверенность в своих силах, становится более активной исполняется чувством собственного достоинства.

Предмет исследования – динамика физической подготовленности студентов I курса факультета физического воспитания под влиянием занятий атлетической гимнастикой по индивидуальным планам.

Последнее время все большую популярность среди молодежи приобретают занятия атлетической гимнастикой. В связи с этим мы решили провести исследование *целью* которого было выявить влияние применения средств атлетической гимнастики на общую физическую подготовленность юношей 17-18 лет.

Задачи исследования:

- Изучить по литературным данным и результатам обобщения практического опыта особенности физической подготовки в юношеском возрасте, а также особенности методики силовой тренировки средствами атлетической гимнастики.
- Исследовать влияние занятий атлетической гимнастикой на динамику общей физической подготовленности юношей 17-18 лет.
- Определить эффективность занятий с применением средств

атлетической гимнастики.

Методы и организация исследования. Для решения поставленных заданий исследования мы использовали следующие методы:

- анализ научной и научно-методической литературы;
- педагогические наблюдения.

• педагогический эксперимент с применением методики Сергиенко-Ревуцкого - комплексного тестирования развития силовых способностей юношей, которая состоит из 10 тестов: прыжок в длину с места, см; тройной прыжок с места на правой и левой ноге, см; метание медицинского мяча массой 4 кг назад через голову, см; лазанье по канату (расстояние от места захвата руками до конца каната должно составлять 4 м), с; сгибание и разгибание рук в упоре лежа, количество раз; поднимание туловища из положения лежа в течение 30 с, количество поднятий; кистевая динамометрия правой и левой руки, кг; станковая динамометрия, кг; вис на согнутых руках, с; удержание ног (на высоте 25-30 см над уровнем пола) в положении лежа, с.

- методы математической статистики (X , δ , m , t)

Для проведения исследования были созданы экспериментальная (ЭГ $n = 15$) и контрольная (КГ $n = 15$) группы из студентов I курса факультета физического воспитания ГВУЗ «Переяслав-Хмельницкий педагогический университет имени Григория Сковороды». Юноши экспериментальной группы тренировались в группах атлетической гимнастики по индивидуальным планам, которые были составлены отдельно для каждого из учащихся с учетом индивидуальных особенностей физической подготовленности.

Юноши контрольной группы посещали факультативные занятия по общей физической подготовке, в которых после короткой произвольной разминки применялись, в первой половине тренировки – спортивные игры (баскетбол, минифутбол), а во второй половине – упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах.

Педагогический эксперимент длился 6 месяцев с сентября по март 2013 года.

Результаты исследования и их обсуждение. В начале эксперимента были проведены тестирования испытуемых обеих групп по методике Сергиенко – Ревуцкого – комплексного тестирования развития силовых способностей юношей с оценкой результатов по шкале (таблица 1).

Достоверных различий между ЭГ и КГ не обнаружили и можем утверждать, что уровень развития силовых способностей юношей в обеих группах на начальном этапе эксперимента приблизительно равный.

После 6 месячного цикла занятий, мы провели повторное комплексное тестирование развития силовых способностей в тестовом комплексе Сергиенко-Ревуцкого. Анализ результатов говорит о достоверном приросте показателей в обеих группах, но в ЭГ эти приросты значительно выше в сравнении с КГ (таблица 2).

Таблица 1 – Шкала общей оценки развития силовых способностей в тестовом комплексе Сергиенко-Ревуцкого (2010)

Баллы	Уровень силовых способностей	Оценка силовых способностей
59 – 70	Высокий	Отлично
48 – 58	Высший за средний	Хорошо
37 – 47	Средний	Удовлетворительно
26 – 36	Ниже среднего	Неудовлетворительно
14 – 25	Низкий	Плохо

Таблица 2 – Прирост показателей развития силовых способностей юношей 17-18 лет

№	Показатели	Группа	До эксперимента	После эксперимента	%	Р
			X± m	X± m		
1	Прыжок в длину с места, см	ЭГ	238±1,21	263±1,1	9,9	< 0,05
		КГ	239±1,2	252±1,3	5,1	< 0,05
2	Тройной прыжок с места на правой ноге, см	ЭГ	617±0,9	645±0,7	4,4	< 0,05
		КГ	616±0,8	631±0,6	2,3	< 0,05
3	Метание мяча 4 кг назад через голову, см	ЭГ	997±10,2	1051±10,1	5,2	< 0,05
		КГ	998±12,6	1029±11,2	3	< 0,05
4	Лазанье по канату, с	ЭГ	15,1±0,8	12,8±0,6	16,4	< 0,05
		КГ	15±0,6	13,9±0,6	7,6	< 0,05
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, количество раз	ЭГ	39±0,5	46±0,6	16,8	< 0,05
		КГ	40±0,6	43±0,4	7,2	< 0,05
6	Поднимание туловища из положения лежа в течение 30 с, количество поднятий	ЭГ	21±0,2	25±0,2	17	< 0,05
		КГ	22±0,5	24±0,5	8,7	< 0,05
7	Кистевая динамометрия правой руки, кг	ЭГ	41±0,2	45±0,2	8,7	< 0,05
		КГ	41±0,2	43±0,2	4,8	< 0,05
8	Становая динамометрия, кг	ЭГ	108±0,4	115±0,6	5,5	< 0,05
		КГ	109±0,8	111±0,9	1,8	< 0,05
9	Вис на согнутых руках, с	ЭГ	43±0,7	49±0,4	13	< 0,05
		КГ	43±0,4	46±0,7	6,8	< 0,05
10	Удержание ног в положений лежа, с	ЭГ	44±0,5	48±0,6	8,7	< 0,05
		КГ	45±0,4	47±0,2	4,3	< 0,05

Результаты формирующего эксперимента подтвердили эффективность влияния занятий силовой направленности с применением средств атлетической гимнастики на физическую подготовленность юношей 17-18 лет

Выводы. Занятия силовой направленности с применением средств атлетической гимнастики следует рассматривать как один из путей повышения эффективности системы физической подготовки юношей 17-18 лет. Результаты исследования свидетельствуют об эффективном влиянии занятий с применением средств атлетической гимнастики преимущественно

на развитие силовых качеств. Под влиянием экспериментальной программы с применением средств атлетической гимнастики значительно выросли показатели максимальной силы, скоростно-силовые качества (особенно взрывная сила) и силовая выносливость. Через обязательное включение в программу упражнений на развитие гибкости отмечаются позитивные сдвиги и в динамике этой двигательной способности. Методика физической подготовки с применением средств атлетической гимнастики имеет недостатки – недостаточное развитие общей выносливости и координационных способностей. Поэтому в методику занятий направленных на общую физическую подготовку рядом с силовыми упражнениями обязательно необходимо включать упражнения, которые совершенствовали выносливость и координационные способности юношей.

Список литературы:

1. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков. К.: Олимпийская литература, 2008. – 344 с.
2. Воробьев А.Н., Сорокин Ю. К. Анатомия силы / А.И. Воробьев, Ю.К. Сорокин. – М. : Просвещение, 1980.
3. Романовский В.Е., Руденко Е.И. Бодибилдинг для всех / В.Е. Романовский, Е.И. Руденко. Феникс, 2001.
4. Смирнов И. Бодибилдинг / И. Смирнов. М. : АСТ, 2002.
5. Спортивная метрология : учебник / [Под ред. В.М.Зациорского]. М., 1982.

ПРИНЦИПЫ И МЕТОДЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ У МАЛЬЧИКОВ ГИМНАСТОВ 5 ЛЕТ

PRINCIPLES AND METHODS OF EDUCATIONAL-TRAINING PROCESS IN GROUPS OF INITIAL TRAINING

Федосеева Л.О. (*Томский государственный университет, г. Томск*)

Fedoseeva L.O. (*Tomsk State University, Tomsk*)

Научный руководитель: к.п.н. Радаева С.В.

Процесс подготовки гимнастов представляет собой многолетний и сложный путь от новичков до высококлассных спортсменов. Вся подготовка по признаку прогрессивно усложняющихся главных задач подразделяется на несколько этапов. Первый этап начинается непосредственно при отборе детей в отделения спортивной гимнастики спортивных школ. В теории спорта существуют различные названия данного этапа: «этап предварительной спортивной подготовки», «этап отбора и начальной подготовки», «этап начальной подготовки» и т.п. Название «этап начальной подготовки» удачно перекликается с названием групп спортивных школ – «группы начальной подготовки, » - в которых и происходит непосредственное решение задач данного этапа [2].

Содержание тренировок в спортивной гимнастике у мальчиков 5 лет состоит из четырех главных взаимосвязанных разделов: нагрузка, контроль, восстановление и соревнования.

Нагрузка проявляется в процессе физической, технической, психологической и теоретической подготовки. Все эти виды подготовки реализуются, в определенной связи и последовательности в соответствии с дидактическими принципами и установившимися закономерностями теории физического воспитания.

Физическая подготовка на этом этапе делится на общую и специальную.

Общая физическая подготовка – комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости занимающихся гимнастикой. А цель специальной физической подготовки развитие скоростных качеств, гибкости, силы, выносливости, координационных способностей.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, и непосредственно в тренировке органически связанных с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Техническая подготовка юных гимнастов на первом этапе заключается в обучении основам техники, в формировании правильной осанки и стиля выполнения упражнений.

Психологическая подготовка направлена на воспитание психических качеств, необходимых спортсмену для успешного выступления на соревнованиях и формирования моральных качеств.

При выполнении нагрузок крайне необходим контроль. Он дает возможность определить степень усталости после занятий. У юных гимнастов в процессе тренировки пользуются различными видами контроля: педагогическим, врачебным.

Педагогический контроль занимает ведущее место в системе контроля, он охватывает все стороны жизни и быта спортсмена.

Врачебный контроль является самым ответственным контролем, поскольку только врач может правильно оценить состояние здоровья спортсмена.

Восстановление является необходимой составной частью содержания тренировки и включает в себя педагогические, гигиенические средства.

Педагогические средства заключаются в правильном построении учебно-тренировочного процесса, учете требований врача.

Гигиенические средства состоят из правильного чередования тренировок, отдыха, соблюдения режима дня, питания, закаливания.

Соревнования рассматриваются как подведение итогов тренировки, в ходе которых формируется личность спортсмена. Каждое соревнование оставляет тренировочный эффект и должно способствовать лучшему выступлению спортсмена на предстоящих соревнованиях [3].

При обучении гимнастическим упражнениям применяются следующие методы:

1) *Словесный метод* практически реализуется в следующих методических приемах: описание, объяснение, рассказ, инструкция, указание, команда,

распоряжение, просьба. С помощью этого метода и его приемов воздействие оказывается преимущественно на вторую сигнальную систему. В процессе постепенного овладения упражнениями занимающиеся побуждаются к активной мыслительной деятельности.

2) *Метод наглядной демонстрации* реализуется в показе упражнения, демонстрации различных наглядных пособий, макетов снарядов и фигурки гимнаста, в использовании внешних ориентиров, ограничителей движений и др. В данном случае преимущественное воздействие оказывается на первую сигнальную систему. В активную работу вовлекается зрительный анализатор. У занимающихся создается зрительный образ упражнения, в сознании остается отпечаток, слепок от показанного упражнения. Поэтому чем точнее этот слепок соответствует технике идеально показанного упражнения, тем быстрее и правильнее занимающийся его выполнит (снимет с него копию).

3) *Метод упражнения* позволяет воздействовать главным образом на двигательную сферу занимающихся. При этом постепенно формируется двигательный образ упражнения, двигательное умение, а затем и навык. Здесь чувственная форма познания (ощущения, восприятия и представления) соединяется с рациональной, с активной умственной деятельностью, с практикой, что, в конечном итоге, приводит к технически правильному исполнению изучаемого упражнения.

Метод упражнения применяется в виде целостного и расчлененного выполнения упражнения. При целостном методе упражнение выполняется сразу после его названия, показа и объяснения техники движений без применения подготовительных или подводящих упражнений. Этот метод по сравнению с изучением упражнения по частям считается более продуктивным. Однако такое утверждение в полной мере можно отнести лишь к технически несложным упражнениям. С помощью расчлененного метода изучаются технически сложные гимнастические упражнения. Они предварительно делятся на относительно самостоятельные составные части и каждая из них изучается отдельно [5,4].

Тренировка в спортивной гимнастике у детей пяти лет строится на основе общих для спортивной деятельности принципов:

1) *Единства общей и специальной подготовки*, который предусматривает укрепление здоровья, повышение общей и специальной физической подготовленности, физической и умственной работоспособности, овладение необходимыми знаниями в области гимнастики и смежных дисциплин, развитие способностей для успешного овладения программным материалом данного и более сложного спортивного разряда, изучение степени податливости способностей к развитию (тренируемости), обучаемости и воспитуемости юного гимнаста в общем и спортивном отношениях. Исходя из этих индивидуальных особенностей подбираются средства и методы спортивной тренировки

2) *Непрерывности тренировочного процесса*, который вытекает из дидактического принципа систематичности и последовательности. Овла-

дение большим объемом резко отличающихся друг от друга по структуре движений, энергетическому и сенсорному обеспечению упражнений, соединений, комбинаций, предел сложности которых трудно определить, требует многолетней, круглогодичной тренировки. Разрабатываются недельный, месячный, годичный, двухгодичный и олимпийский четырехгодичный циклы тренировки. В них учитываются сложность упражнений, которыми предстоит овладеть на том или ином этапе тренировки, объем и интенсивность физических и психологических нагрузок, отдых, сочетание спортивной тренировки с учебой в школе, общественной работой и другими интересами гимнастов. Важно, чтобы в непрерывном тренировочном процессе с большими физическими и психологическими напряжениями не утратился интерес к тренировке, а возрастало бы сознательное и активное отношение к ней.

3) *Принцип единства* постепенности возрастания и стремления к максимальным нагрузкам логически вытекает из предыдущего принципа. На базе непрерывности и систематичности занятий постепенно повышается сложность изучаемых упражнений, объем и интенсивность физических и психологических нагрузок, разумное сочетание их для развития функциональных возможностей организма и психологической готовности гимнастов к овладению более сложными упражнениями, доведению их до высокого мастерства исполнения, виртуозности, элегантности, артистизма. Дозирование нагрузки основывается на хорошем знании состояния здоровья, функциональных возможностей организма, способностей юных гимнастов.[7,4].

Анализ литературных источников показывает, что спортивная гимнастика у мальчиков-гимнастов 5 лет имеет свои основы методики тренировки. К ним относятся: содержание тренировки, методы, принципы тренировки, а также организация тренировочных занятий, планирование и учет учебно-тренировочного процесса.

Список литературы:

1. Гимнастика: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 448 с.
2. Гимнастика. Учебник для техникумов физической культуры. Под редакцией М.Л. Украна и А.М. Шлемина. М., «Физкультура и спорт», 1977. – 422 с.
3. Гимнастика и методика преподавания: [Учеб. для ин-тов физ. культуры/ Смолевский В.М., Белов Е. С., Билевский В. М., Белов Е. С., Бирючков Б. И. и др.]; Под общ. ред. В. М. Смолевского. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 335 с.
4. Гимнастика и методика преподавания. Дидактические материалы для самостоятельной работы студентов. Д.И. Воронин, В.А. Кузнецов. Нижний Новгород 2012 – [Электронный ресурс]. Режим доступа URL: <http://www.ffk-nn.ru/wp-content/uploads/2012/> (дата обращения 12.11.2012).
5. Коробков А.В., Головин В.А., Масляков В.А. Физическое воспитание. – М.: Высш. школа, 2001. – 412 с.

РАЗДЕЛ 3. РЕКРЕАЦИЯ И ЗДОРОВЫЙ СТИЛЬ ЖИЗНИ

РЕКРЕАЦИОННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ

RECREATIONAL OPPORTUNITIES OF ORIENTEERING

Адеев Е.И. (Томский государственный университет, г. Томск)

Adeev E.I. (Tomsk State University, Tomsk)

Научный руководитель: к.б.н. Кабачкова А.В.

Исторические предпосылки. Спортивное ориентирование берет начало в Скандинавии, где лес представляет собой идеальную арену для проведения соревнований. Первые соревнования по ориентированию были проведены в 1898 году в Норвегии. Однако по настоящему бурный рост этого вида спорта начался только во второй половине 20 века [4]. Предпосылками для его появления были: с одной стороны, потребность в физической активности (например, в беге, как средстве борьбы с гиподинамией), а с другой – потребность в более интеллектуальной деятельности, чем обычный монотонный «бег трусцой». В этот период времени становятся доступными точные, крупномасштабные карты местности, с помощью которых и стало возможным проводить различные соревнования и игры на местности.

Виды спортивного ориентирования. Соревнования по спортивному ориентированию могут различаться по времени и взаимодействию спортсменов, по характеру зачета результатов и способу определения результатов соревнований и т.д.

По времени проведения соревнований:

- дневные (в светлое время суток);
- ночные (в темное время суток).

По взаимодействию спортсменов:

- индивидуальные (каждый спортсмен имеет индивидуальное время старта);
- эстафетные (члены команды проходят свои этапы последовательно);
- групповые (спортсмены имеют общее время старта).

По характеру зачета результатов:

- личные (результаты засчитываются отдельно каждому участнику);
- лично-командные (результаты засчитываются каждому участнику и команде);
- командные (результаты участников засчитываются команде).

По способу определения результатов соревнований:

- однократные (результат одного единственного соревнования – окончательный результат);
- многократные (комбинированные результаты одной или более трасс, преодоленных в течение одного или нескольких дней, определяют окончательный результат);

– квалификационные (участники проходят одну или несколько квалификационных трасс для выхода в финал).

Поскольку ориентироваться в лесу можно, используя разные способы передвижения (бегом, на лыжах, на механических средствах передвижения), то эволюция спортивного ориентирования привела к появлению разных видов ориентирования на местности. Это – ориентирование бегом, ориентирование на лыжах, ориентирование на велосипедах, ориентирование по тропам для людей с ограниченными физическими возможностями (на колясках).

По способам выполнения задач проводятся следующие виды соревнований по ориентированию:

- ориентирование в заданном направлении;
- ориентирование по выбору;
- ориентирование на маркированной трассе;
- ориентирование по тропам;
- рогейн.

Ориентирование в заданном направлении – прохождение отмеченных на карте и расположенных на местности контрольных пунктов в заданном порядке. Путь от одного контрольного пункта до другого участники выбирают по своему усмотрению.

Ориентирование по выбору – прохождение контрольных пунктов из числа имеющихся на местности в районе соревнований. Выбор контрольных пунктов и порядок их прохождения произвольный, по усмотрению участника.

Ориентирование на маркированной трассе – прохождение дистанции, маркированной на местности от старта до финиша, с нанесением на карту местоположения контрольных пунктов, установленных на трассе.

Ориентирование по тропам (соревнования для инвалидов) – прохождение отмеченных на карте контрольных пунктов в заданной последовательности и выбор истинного знака контрольного пункта из нескольких, установленных на местности.

Рогейн – командное прохождение дистанции по выбору с фиксированным контрольным временем прохождения дистанции [5].

Все эти виды ориентирования объединяет Международная федерация ориентирования. По всем видам ориентирования проводятся официальные соревнования как международные, так и всероссийские. В свою очередь виды соревнований делятся на дисциплины (виды программы) спортивного ориентирования, характеризующиеся длиной дистанции, способом передвижения, определением результата, характером зачета и взаимодействием спортсменов. Соревнования могут включать различное количество дисциплин (видов программ) спортивного ориентирования.

Задачей спортсмена-ориентировщика является прохождение дистанции, оборудованной на местности, с использованием карты, получаемой на старте, и компаса в возможно кратчайшие сроки. Для соблюдения равенства условий борьбы для всех участников, соревнования проводятся по возрастным

группам. Принадлежность спортсмена к той или иной возрастной группе определяется календарным годом, в котором он достигнет соответствующего возраста. Внутри возрастной группы могут вводиться дополнительные группы, предусматривающие деление участников в соответствии с их спортивной квалификацией [3].

Физическая рекреация возникла в жизни, быту людей еще в древнейшие времена за десятки тысяч лет до расцвета культуры телесности Древней Греции, хотя и не имела своего названия и понятия[2]. Сейчас же она используется в таком понимании: физическая рекреация – это использование любых видов двигательной активности, с целью восстановления физического, эмоционального, социального, психического самочувствия и работоспособности здорового, но утомленного человека.

Преимущества спортивного ориентирования как средства физической рекреации заключаются в следующем:

- доступность для всех возрастов и физических кондиций, включая инвалидов с нарушениями опорно-двигательного аппарата;
- дешевизна, т.к. отсутствует необходимость в спортивных сооружениях и в дорогостоящем спортивном инвентаре;
- «демократичность» (в соревнованиях могут одновременно принимать участие тысячи человек независимо от пола, возраста, спортивной квалификации, и при этом каждая группа участников соревнуется на своей дистанции);
- эмоциональная привлекательность – решение интеллектуальных задач ориентирования на местности «маскирует» физическое утомление;
- удовлетворение потребности в социальной и экологической активности (возможность общения с единомышленниками и с природой, возможность путешествовать и расширять свой кругозор).

Спортивное ориентирование как вид спорта подразумевает конкурентную борьбу, однако азарт соревнований можно исключить, просто предоставив людям возможность для оздоровления, общения с природой и увлекательного решения задач ориентирования [1].

Мероприятия необходимые для организации рекреационного занятия по спортивному ориентированию:

- выбор общедоступной, безопасной местности;
- рисовка карт;
- назначение ответственных людей, ставящих дистанции и компоновки маршрутов;
- деятельность по привлечению населения к такому виду рекреационных занятий.

Занятие включает в себя:

- физическую деятельность (прохождение маршрута);
- умственную деятельность (выбор вариантов прохождения маршрута);
- познание красот родного края.

Рекреационное занятие спортивным ориентированием носит общеразвивающий и оздоровительный характер, способствует развитию

решительности, самодисциплине, настойчивости в достижении целей, помогает научиться эффективно мыслить в условиях физической усталости. Таким образом, занятия с применением элементов ориентирования на местности позволяют решать задачи комплексного подхода к физическому воспитанию населения. Этот спорт позволяет удовлетворять потребности граждан в умеренной физической и умственной активности в сочетании с занятиями на открытом воздухе и возможностью путешествий.

Список литературы:

1. Близневская В.С. Оздоровительно-развивающая роль занятий спортом ориентированием в студенческой среде // Вестник Томского государственного университета. 2006. № 292. С. 178-183.
2. Выдрин В.М. Физическая рекреация – вид физической культуры / В.М. Выдрин // Культура физическая и здоровье. – 2004. – №2. – С. 18-21.
3. Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В. Туризм и спортивное ориентирование: учебное пособие для студентов высших заведений. М.: Академия, 2009. 208 с.
4. Спортивное ориентирование: учебное пособие / сост. Н.Н. Ключникова, Н.А. Чернова. – Ульяновск : УлГТУ, 2009. – 102 с.
5. Правила соревнований по спортивному ориентированию / Подготовлены комиссией по Правилам ФСО России. М., 1998. – 26 с.

ПРОБЛЕМЫ РЕКРЕАЦИИ И ЗДОРОВОГО СТИЛЯ ЖИЗНИ В ГОРОДЕ ВЛАДИМИРЕ PROBLEMS RECREATION AND HEALTHY LIFESTYLE IN VLADIMIR

Баева В.Ю. (*Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых, г. Владимир*)

Baeva V.Y. (*Vladimir State University, Vladimir*)

Научный руководитель: Сафронова Т.С.

В настоящее время актуальной проблемой является проблема рекреации и здорового стиля жизни населения больших городов. Для отдыха людей существует малое количество таких заведений или мест, в которых можно было бы восстановить свои силы в процессе прохождения различных процедур.

Под рекреацией понимается восстановление физических и духовных сил человека, повышение уровня здоровья и работоспособности [1].

В настоящее время модно вести здоровый стиль жизни, и в большей степени молодые люди все больше стараются его поддерживать. Заниматься спортом или посещать разовые тренировки, а так же игры для расслабления горожане могут в физкультурно-оздоровительном комплексе, который вызывает большое количество положительных эмоций как у детей, так и у взрослых. Но проблема остается актуальной, так как необходимо совершенствование данного направления.

Рассмотрим данную проблему на примере города Владимира.

Необходимо сказать, что во Владимире разрабатывался проект семейно-развлекательного комплекса, который мог бы послужить для отвлечения от повседневной работы людей. Но все же следует развивать сферу рекреации и здорового стиля жизни в городе. Также, к примеру, можно улучшить обстановку на местных пляжах для отдыха людей.

Совершенствования, которые необходимо внедрить в этой сфере:

1. достроить семейно-развлекательный комплекс, в который будет входить аквапарк;
2. установить велосипедные дорожки;
3. улучшить местные пляжи.

Строительство аквапарка в городе Владимире уже было задумано пару лет назад. Предполагалось, что будет построен большой семейно-развлекательный комплекс, в состав которого как раз и будет входить аквапарк. Строительство аквапарка принесет исключительно положительное влияние на развитие инфраструктуры города.

Юрий Хигер – исполнительный директор Фонда создания и развития парка говорил о том, что к проектировке и монтажу привлекут специалистов из Англии и Германии, фундаменты всех планируемых зданий заложат одновременно, но сдавать готовые объекты – будут по очереди в 2014-м году. Данный аквапарк будет занимать площадь около 3 тысяч квадратных метров, и на строительство будет выделено около 90 млн. рублей [4].

Отзывы любителей такого вида отдыха показывают, что большинство горожан ждут открытия аквапарка. Опросы жителей же говорят о том, что аквапарк станет одним из постоянных мест проведения свободного времени как у молодежи, так и у взрослых людей.

Антон Беляков – депутат Государственной Думы VI созыва хотел бы реализовать идею строительство велодорожек во Владимире. По его словам многие жители города с удовольствием бы пересели на велосипеды, но безопасных условий для этого пока нет, поэтому велосипедисты вынуждены ездить по проезжей части и тротуарам. В поддержку идеи был организован велопробег протяженностью трассы около 8 км. В настоящее время глава города Сахаров Сергей Владимирович решает данный вопрос [2].

Самый большой плюс от установки велодорожек – это то, что можно избавить город от пробок в теплое время года, а также сокращается опасность наезда на велосипедистов автомобилями.

Говоря о пляжном отдыхе, необходимо процитировать Геннадия Чиркина – начальника Центра ГИМС МЧС России по Владимирской области. «В 2012 году пляжи Владимира были готовы для безопасного купания, а также соответствовали обязательным требованиям: оснащение пляжа арсеналом различных спасательных средств, табличками, на которых указаны места для купания, флагштоками, установка буйков на воде, оснащение пляжа стендами с его расписанием» [3].

В 2013 году для большего удобства необходимо разместить на территории пляжа шезлонги, поля для различных игр, также необходимо проводить регулярную уборку.

Данные мероприятия смогут ещё больше развить у жителей города Владимира здоровый стиль жизни, а также обеспечить отдых и проведение свободного времени.

Список литературы:

1. Покровский В. Энциклопедический словарь медицинских терминов. М.: Советская энциклопедия, 1984. 960 с.
2. Беляков А. Строительство велодорожек во Владимире [Электронный ресурс]. URL: <http://abeliakov.livejournal.com>
3. Пляжи Владимира [Электронный ресурс]. URL: <http://vladimir.bezformata.ru>
4. Строительство семейно-развлекательного комплекса [Электронный ресурс]. URL: <http://33gorod.ru>

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТОВ

HEALTHY LIFESTYLE AND PHYSICAL CULTURE OF THE STUDENTS

Булгакова А.И. (*Томский государственный университет, г. Томск*)

Bulgakova A.I. (*Tomsk State University, Tomsk*)

Научный руководитель: к.п.н., доц. Шерин В.С.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это комплекс активных, трудовых и закаляющих мероприятий позволяющих повысить защитные способности организма от неблагоприятных факторов воздействия окружающей среды, а так же позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье. Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих ухудшение здоровья. Здоровый образ жизни отражает обобщенную типовую структуру форм жизнедеятельности студентов, для которой характерны единство и целесообразность процессов самоорганизации, самодисциплины, саморазвития, направленных на полноценную реализацию своих сущностных сил, дарований и способностей. Он создает такую социокультурную среду для личности, в условиях которой возможны высокая творческая самоотдача, работоспособность, трудовая и общественная активность, психологический комфорт. При здоровом образе жизни ответственность за свое здоровье формируется у студента как часть его общекультурного развития [3].

Эти данные подчеркивают основательное положительное воздействие соблюдения ЗОЖ и систематических занятий ФК и спортом на общекультурное развитие студентов.

Объект исследования: здоровый образ жизни студентов.

Предмет исследования: физическая культура как компонент здорового образа жизни.

Цель работы: выявить взаимосвязь физической культуры в формировании здорового образа жизни.

Задачи:

1. Изучить теоретические аспекты и методические подходы к формированию здорового образа жизни студентов.
2. Выявить компоненты здорового образа жизни студентов.
3. Определить взаимосвязь физической культуры и здорового образа жизни студентов.

В литературе, в рекламе, на уровне бытового общения и через другие каналы информации нередко, к сожалению, искажается понятие ЗОЖ. Наиболее часто под здоровым образом жизни понимают 3-4 средства в разных комбинациях: отказ от вредных привычек, двигательную активность, рациональное питание, использование разных пищевых добавок, психотренинг и т.д. Стремление к достижению здоровья путем использования 1-3 средств, являющихся компонентами здорового образа жизни, принципиально неверное, поскольку такой подход не обеспечивает в полной мере оздоровительное влияние на всю совокупность функциональных систем организма человека и его защиту от разных неблагоприятных факторов окружающей среды – всего того, что в конечном итоге определяет здоровье человека. Исходя из этого положения, очень важно определить оптимальный набор практико-деятельностных компонентов ЗОЖ. Известные русские ученые-гигиенисты А.П. Лаптев и С.А. Полиевский (1990) считают, что здоровый образ жизни содержит в себе такие основные элементы: плодотворная работа, рациональный режим работы и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание и т.п. По Е.М. Вайнеру (1998), здоровый образ жизни должен включать следующие компоненты: оптимальный двигательный режим, рациональное питание, рациональный режим жизни, психофизиологическую регуляцию, тренировку иммунитета и закаливание, отсутствие вредных привычек [1].

Здоровый образ жизни студенческой молодежи должен в обязательном порядке включать следующие основные практико-деятельностные компоненты, обеспечивающие здоровье: режим труда и отдыха; режим питания; режим дня; оптимальная двигательная активность; закаливание организма; гигиена сна; профилактика вредных привычек. А также вспомогательные компоненты: активное взаимодействие с природой; самооздоровление; оптимальные личностные взаимоотношения; мотивацию к здоровому образу жизни. Такое наполнение ЗОЖ наиболее полное. В литературе есть данные, которые говорят о том, что соблюдение ЗОЖ студенческой молодежи гарантированно оказывает содействие укреплению и сохранению физического и психического здоровья, успешному обучению, накоплению физических и духовных сил, а также создает надежные предпосылки активной жизнедеятельности, материального и семейного благополучия, высокопроизводительной профессиональной работы,

успешной карьеры и творческого долголетия. При этом решающее значение имеет культура ЗОЖ [2].

В настоящее время в содержании ЗОЖ студентов можно выделить следующие его компоненты: режим труда и отдыха; режим дня; гигиена сна; режим питания; оптимальная двигательная активность; закаливание; профилактика вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики).

Режим труда и отдыха. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья. Систематический, посильный, и хорошо организованный процесс умственного труда чрезвычайно благотворно влияет на нервную систему, сердце и сосуды, костно-мышечный аппарат – на весь организм человека.

Режим дня. Для оптимизации режима дня студенту необходимо проанализировать затраты учебного, внеучебного и свободного времени в соответствии с гигиеническими нормами. Относительно суточный бюджет времени студента состоит из 10-12 часов учебных занятий (6 часов аудиторных и 4-6 часов самостоятельных и 12 часов, отведенных на восстановление). Затем следует распределить разные виды деятельности в пределах конкретного дня, их последовательность и правильное чередование учебы и отдыха.

Гигиена сна. Сон – эффективный способ снятия умственного и физического напряжения. Это физиологическая защита организма. Во время сна происходят изменения всей жизнедеятельности организма, уменьшается расход энергии, восстанавливаются и начинают функционировать системы, которые испытывали переутомление. При систематическом недосыпании у студентов умственная работоспособность снижается на 7–15%. Гигиеной сна предусматривается отход ко сну и подъем в одно и то же время, с незначительным отклонением.

Режим питания. Прием пищи должен состоять из смешанных продуктов, являющихся источниками белков, жиров и углеводов, витаминов и минеральных веществ. Только в этом случае удастся достичь сбалансированного соотношения пищевых веществ и незаменимых факторов питания, обеспечить не только высокий уровень переваривания и всасывания пищевых веществ, но и их транспортировку к тканям и клеткам, полное их усвоение на уровне клетки.

Оптимальная двигательная активность. У большинства людей, занятых в сфере интеллектуального труда, двигательная активность значительно ограничена. Это присуще и студентам. Негативными последствиями этого являются гиподинамия и гипокinezия, которые являются причиной многих болезней. Поэтому возникает важнейшая социально-педагогическая задача – определение оптимальных, а также минимально и максимально возможных режимов двигательной активности.

Профилактика вредных привычек. При курении в организм вместе с табачным дымом поступают многие ядовитые продукты, в основном

никотин и смолистые вещества. Систематическое курение оказывает отрицательное влияние на центральную нервную систему и на организм в целом. Курение вызывает различные заболевания сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Употребление алкогольных напитков также ведет к резким нарушениям здоровья. Установлено, что даже малые дозы алкоголя угнетают тормозные процессы в центральной нервной системе, что нарушает необходимый баланс между тормозными и возбуждающими процессами. Нарушается физическая работоспособность, уменьшается скорость двигательных реакций, снижается сила, ухудшается точность движений. К числу вредных привычек относится употребление наркотиков. Их основное свойство – способность вызывать состояние эйфории. Приобщение к наркотическим веществам связано с процессом стойкого привыкания («зависимости») к ним. Со временем формируется психическая, а затем и физическая зависимость от наркотиков. Систематическое употребление наркотиков приводит к резкому истощению организма, изменению обмена веществ, психическим расстройствам, ухудшению памяти, появлению стойких бредовых идей, к проявлениям, схожим с шизофренией, деградации личности. Общая деградация наступает в 15–20 раз быстрее, чем при злоупотреблении алкоголем.

Закаливание. Оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ. Эффективность закаливания возрастает при использовании специальных температурных воздействий и процедур. Основные принципы их правильного применения должны знать все: систематичность и последовательность; учет индивидуальных особенностей, состояния здоровья и эмоциональные реакции на процедуру [2].

По силе воздействия на человека ФК выдвигается на одно из центральных мест в культурной жизни общества. Как одна из сфер социальной деятельности она является важным средством обогащения культуры. Исключительная роль в формировании духовного облика учащейся молодежи принадлежит переносу положительных качеств из сферы занятий ФК на жизненную позицию в целом. Соблюдение гигиенических норм, создание в студенческих коллективах хорошего психологического климата, стимулирование занятий массовой ФК, правильная организация рабочего времени – необходимые условия ЗОЖ. Практические занятия по физическому воспитанию в вузе не гарантируют автоматически сохранение и укрепление здоровья студентов. Его обеспечивают многие составляющие образа жизни, среди которых большое место принадлежит регулярным занятиям физическими упражнениями, спортом, а также оздоровительным факторам. Активная роль ФК в реализации ЗОЖ несводима к выполнению систем физических упражнений, но охватывает среду формирования, развития и совершенствования личности, социализации человека. Здоровый образ жизни во многом зависит от ценностных ориентаций студента, мировоззрения, социального и нравственного опыта [4].

Соблюдение ЗОЖ и физкультурно-спортивная деятельность оказывают основательное положительное воздействие на общекультурное развитие личности студентов. ФК общества в целом и каждого человека в отдельности представляет собою базовое условие формирования и осуществления ЗОЖ. Оптимальный двигательный режим - важнейшее условие здорового образа жизни. В формировании ЗОЖ приоритетной должна стать роль образовательных программ, направленных на сохранение и укрепление здоровья студентов, становление активной мотивации заботы о собственном здоровье и здоровье окружающих.

Выводы:

1. В ходе исследования были изучены теоретические аспекты и методические подходы к формированию ЗОЖ студентов.
2. Определены компоненты ЗОЖ студентов, которые в настоящее время являются актуальными.
3. Определена взаимосвязь ФК и ЗОЖ: ФК общества в целом и каждого человека в отдельности представляет собой базовое условие формирования и осуществления ЗОЖ.

Список литературы:

1. Ахмерова С.Г. Здоровый образ жизни и его формирование в процессе обучения / С.Г. Ахмерова // Профилактика заболеваний и укрепление здоровья. 2001. – № 2. – С. 37-40.
2. Величко Е. Основные компоненты здорового образа жизни / Е. Величко, Т. Грибунина, Н. Царик // Актуальные проблемы здорового образа жизни в современном обществе: Тезисы Междунар. науч.-практ. конф. – Мн., 2003. – С. 321-322.
3. Виленский М.Я. Физическая культура как образовательная дисциплина в современной высшей школе / М.Я. Виленский // Физическая культура и спорт как фактор информационно-воспитательного пространства современного вуза: Сб. материалов науч.-практ. конф. под ред. Ю.И. Евсеева, Б.А. Кабаргина. – Ростов н/Д: Рост. гос. экон. ун-т., 2001. – С. 16-19.
4. Раевский Р.Т. Здоровье, здоровый образ жизни студентов / Р.Т. Раевский, С.М. Канишевский; Под общ. ред. Р.Т. Раевского. – Омск: Наука и техника, 2008. – 556 с.

РЕКРЕАЦИОННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ВЛАДИМИРСКОЙ ОБЛАСТИ
RECREATIONAL ACTIVITIES VLADIMIR REGION

Дьяконова В.И. (*Владимирский государственный Университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых, г. Владимир*)
Dyakonova V.I. (*Vladimir State University, Vladimir*)
Научный руководитель: Сафронова Т.С.

Рекреация – комплекс оздоровительных мероприятий, осуществляемых с целью восстановления нормального самочувствия и работоспособности здорового, но утомленного человека [1].

Отдых, рекреация, досуг являются важными факторами в жизни человека. Активный отдых помогает человеку забыть о работе, зарядиться положительной энергией, почувствовать себя здоровым и счастливым.

Владимирская область обладает значительными рекреационными ресурсами. Во-первых, это ее природно-ресурсный потенциал. Область имеет разнообразный и достаточно контрастный рельеф, на ее территории сочетаются возвышенности и низменности. Климат Владимирской области достаточно благоприятен для жизни и отдыха. Период, благоприятный для летнего отдыха, длится около 90 дней, купальный сезон продолжается 70-85 дней. В течение года благоприятен и зимний отдых 3-4 месяца. Густая сеть рек и обилие водоемов благоприятны для отдыха и развития водного туризма. Развитию рекреационной деятельности способствуют высокая заселенность территории Владимирской области и разнообразие растительности и животного мира. Леса области богаты грибами, ягодами, охотничьими ресурсами, а реки – рыбой. Многие природные объекты обладают уникальностью и высокими эстетическими качествами, в частности, велико в области пейзажное разнообразие ландшафтов.

Рекреационная деятельность Владимирской области очень разнообразна. Отдых различается по назначению, он может быть оздоровительным, лечебным, познавательным, спортивным. В зависимости от свободного времени он может быть кратковременным и длительным. Часть людей предпочитает организованный отдых, а другие – самостоятельный. Разные возрастные группы населения (школьники, молодежь, родители с детьми, пенсионеры) предъявляют свои специфические требования к отдыху и туризму. Большое влияние на рекреационную деятельность оказывает сезонность климата, различают летний и зимний отдых. Спрос на разные виды и формы рекреационной деятельности возрастает.

В области много памятников археологии, истории, архитектуры и градостроительства, музеев, которые интересуют не только отечественных, но и иностранных туристов. Владимир, Суздаль, Юрьев-Польский включены в состав известного туристического маршрута – «Золотое кольцо», а в нем являются «звездами первой величины». Церкви, соборы, монастыри Владимиро-Суздальской земли поражают всех своей красотой и неповторимостью. Весь мир восхищен красотой церкви Покрова на Нерли. Много в области уникальных гражданских и хозяйственных объектов, в т.ч. и таких, которые еще не открыты туристами [2].

Отдыхающих и туристов на территории Владимирской области привлекают не только историко-культурные объекты, но и санаторные, оздоровительные комплексы, в которых они могут улучшить свое здоровье и отдохнуть.

Во Владимирской области 4 санатория:

- санаторий им. Абельмана;
- санаторий «Вольгинский»;
- санаторий «Заклязьменский»;
- санаторий «Сосновый бор».

Санатории Владимирской области предлагают широкий спектр оздоровительных и восстановительных программ, который пользуется популярностью не только среди жителей города Владимира, Владимирской области, но и других областей и регионов. Качественное обслуживание, комфортные условия для проживания, эффективные программы для восстановления здоровья помогают отдыхающим насладиться атмосферой отдыха.

Санатории Владимирской области – это:

1. умеренный климат с солнечным летом и мягкой зимой;
2. уникальная красота природы;
3. возможность сочетать лечение в санаториях с интересной экскурсионно-развлекательной программой [3].

Так отдыхающие в санатории «Сосновый бор», который находится в 90 км от Владимира, могут вылечить заболевания, касающиеся заболеваний органов пищеварения, обмена веществ, мочевыводящей и сердечно-сосудистой систем.

Санаторий «Сосновый бор» рассчитан на 250 мест. Прибывшие в санаторий отдыхающие размещаются в одно- и двухместных номерах со всеми удобствами, ТВ. Спальный корпус, столовая, клуб, лечебный корпус соединены между собой системой теплых переходов. Санаторий принимает на лечение взрослых и детей (в сопровождении взрослых) в возрасте от 4-х до 16 лет. Питание и проживание в санатории сертифицированы.

Лечебная база представлена бальнеологическим и физиотерапевтическим отделениями, кабинетами массажа, залом ЛФК, галокамерой, бюветом минеральной воды, кабинетом кишечных процедур, имеется клиническая и биохимическая лаборатории, кабинет функциональной диагностики.

Бальнеологическое отделение включает: ванное отделение, лечебные души – Шарко, циркулярный и восходящий душ, подводный душ-массаж, сухие углекислые ванны.

Физиотерапевтическое отделение: электрофорез, гальванизация, УЗТ-терапия, дарсонвализация, ТНЧ-терапия, УФО, магнитотерапия (Полимаг-01), лазеротерапия, ДДТ-терапия, СМТ-терапия, кабинет галотерапии («соляная пещера»), ингаляции.

Для уточнения диагнозов имеются клиническая и биохимическая лаборатории, кабинет функциональной диагностики.

В бювете минеральных вод больные принимают минеральную воду, кислородные коктейли, фиточаи.

В зале ЛФК лечебная физкультура проводится в группах и индивидуально.

Основным лечебным фактором санатория является использование местной минеральной воды 2-х типов:

- маломинерализованная, которая относится к сульфатной кальциево-натриево-магниевой питьевой лечебно-столовой группе (применяется для лечения гастрита, язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки,

хронических колитов, заболеваний печени, желчевыводящих путей, хронических панкреатитов);

- высокоминерализованная – (применяется в виде ванн для лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистых, нервной системы, некоторых гинекологических).

В санатории предусмотрено 4-х разовое питание по системе предварительных заказов, наблюдение врачей, организация досуга и прогулки на свежем воздухе.

К услугам отдыхающих:

- организуются концерты и тематические вечера с участием артистов,
- танцевальные вечера,
- экскурсионные поездки,
- спортивные мероприятия;
- караоке;
- спортзал;
- площадки для игры в волейбол, баскетбол, городки, бадминтон, теннис;
- детская игровая площадка;
- велотренажеры;
- пункт проката,
- видеосалон,
- библиотека,
- кинозал;
- бильярд [4].

На примере санатория «Сосновый бор» можно убедиться в том, что рекреационные мероприятия, проводимые в данном санатории, способствуют здоровому стилю жизни.

Список литературы:

1. Электронный ресурс. URL: <http://slovari.yandex.ru>
2. Электронный ресурс .URL: <http://region 33. ucoz.ru>
3. Электронный ресурс. URL: <http://sosnovborpokrov.my1.ru>
4. Электронный ресурс. URL: <http://nashvek.ru>
5. Электронный ресурс. URL: <http://vladimirkurort.ru>

ПОТРЕБНОСТЬ В РЕКРЕАЦИИ СРЕДИ ПОТРЕБНОСТЕЙ ЛИЧНОСТИ (НА ПРИМЕРЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ) RECREATION NEED OF INDIVIDUAL NEEDS (CASE STUDY OF STUDENTS)

Иваницкая А.Е. *(Томский государственный университет, г. Томск)*

Ivanitskaya A.E. *(Tomsk State University, Tomsk)*

Научный руководитель: к.б.н. Кабачкова А.В.

В современных условиях очень важно каждому человеку удовлетворить свои потребности. Система потребностей является важнейшей социально-психологической характеристикой личности и любой группы людей.

Согласно определению, которое дается словарями В. Даля и С.И. Ожегова, потребность – это надобность, нужда в чем-либо, требующая удовлетворения. Существуют разные потребности в разных сферах жизни человека. Совокупность индивидуальных потребностей формирует структуру потребностей личности, изучению которой посвящены многочисленные работы отечественных и зарубежных ученых. Например, американский психолог *A. Maslow* в 50-е г.г. XX в. представил в виде пирамиды иерархию потребностей личности (рис. 1) и в настоящее время эта классификация является основной. К. Альдерфер в 1972 г. выделил три группы потребностей существования, связи и роста, которые соотносятся с пирамидой *A. Maslow*. *D. C. McClelland* в 1965 г. выделил также три группы – потребности достижения, соучастия и власти, но эти потребности не имеют иерархичной структуры и зависят от индивидуальной психологии человека. Значительное внимание уделено анализу потребностей в отечественной литературе по психологии и социологии. В частности, В.И. Тарасенко рассмотрел две группы потребностей: существования и развития; В.Г. Подмарков – три группы: обеспечения, призвания и престижа.



Рисунок 1 – Пирамида потребностей по *A. Maslow*.

Структура потребностей личности для каждого человека индивидуальна, может различаться не только состав, но и значимость (статус) каждой потребности в структуре. Существуют, например, архитипичные потребности, составляющие базовые психические потребности мужчин и женщин, – они одинаковы для всех мужчин или для всех женщин, независимо от места и эпохи проживания. У мужчин к таким потребностям относится потребность состояться, у женщин – быть привлекательной. На особенности в структуре потребностей влияет не только половая принадлежность, но и возраст. С возрастом количество потребностей не уменьшается, они просто меняют свою значимость. Становится меньше «хаоса» в желаниях. Если соотнести эти изменения с иерархией потребностей *A. Maslow* – происходит ослабление биологических мотивов и увеличение интенсивности мотивов «самореализации».

Среди многочисленных и разнообразных потребностей стоит выделить рекреационные. Рекреация – восстановление физических, психических и духовных сил человека. Она способствует некому балансу, придавая

человеку силы на пути к успеху. Рекреация является процессом восстановления психофизического баланса индивида, что предполагает: восстановление гармонии внутренних процессов жизнедеятельности человека; обеспечение гармонии человека с внешней средой. Отсюда строится иерархия рекреационных потребностей:

- физиологические (потребности в лечении и оздоровлении, лечебном питании, сне, физических упражнениях и т.д.);
- сексуальные потребности;
- экзистенциальные (потребности в физической, экономической, социальной безопасности отдыха и лечения);
- социальные (в общении, социальном комфорте, принадлежности к определенным кругам и т.д.);
- самореализация и самоуважение (экстремальный туризм);
- духовные (религиозный и культурный туризм).

Иерархичность рекреационных потребностей и их дифференциация по различным группам населения означает, что существуют различные стереотипы рекреационного поведения людей. Поэтому изучение индивидуальной структуры потребностей личности, а также выявление типовых особенностей потребностей в рекреации группы людей (в т.ч. студенческой молодежи) позволит реализовать индивидуально-типологический подход в выборе рекреационных мероприятий.

Цель работы: выявить особенности потребностей студенческой молодежи города Томска.

Было проведено социологическое исследование, состоящее из двух частей:

- исследование специфики мотивационно-потребностной сферы личности (проективная методика Н.В. Зоткина (2007), основанная на методе мотивационной индукции Ж. Нюттена и методике «20 ответов на вопрос “Кто Я?”»);
- анкетирование с использованием он-лайн технологий по выявлению предпочтений того или иного вида отдыха.

В исследовании приняли участие 103 студента города Томска в возрасте от 18 до 22 лет (табл. 1)

Таблица 1 – Количество респондентов, принявших участие в социологическом исследовании, кол-во чел.

Вид исследования	Всего	муж.		жен.	
		всего	%	всего	%
Исследование специфики мотивационно-потребностной сферы личности	46	23	50	23	50
Анкетирование с использованием он-лайн технологий по выявлению предпочтений того или иного вида отдыха	57	28	49	29	51

Анализ результатов исследования мотивационно-потребностной сферы личности позволили выявить особенности личностной структуры. Для более

полного восприятия результатов обработки ответов респондентов мы использовали метод визуализации. В зависимости от преобладания той или иной потребности возможны два варианта построения структуры – простой линейный (все потребности равнозначны) и иерархичный (одни потребности более значимы по сравнению с другими), причем в иерархичной структуре возможно от 2 до 12 ступеней. В случае появления максимального числа ступеней (12) иерархичная структура превращается в линейную, но имеющую вертикальную направленность. Таким образом, были представлены структуры потребностей личности всех респондентов, участвовавших в социологическом исследовании. Каждая структура уникальна, но существуют и общие черты. У всех респондентов выявлен иерархичный тип структуры, во главе которой стоят различные потребности. Обращает на себя внимание разделение по половому признаку (рис. 2А и 2Б).

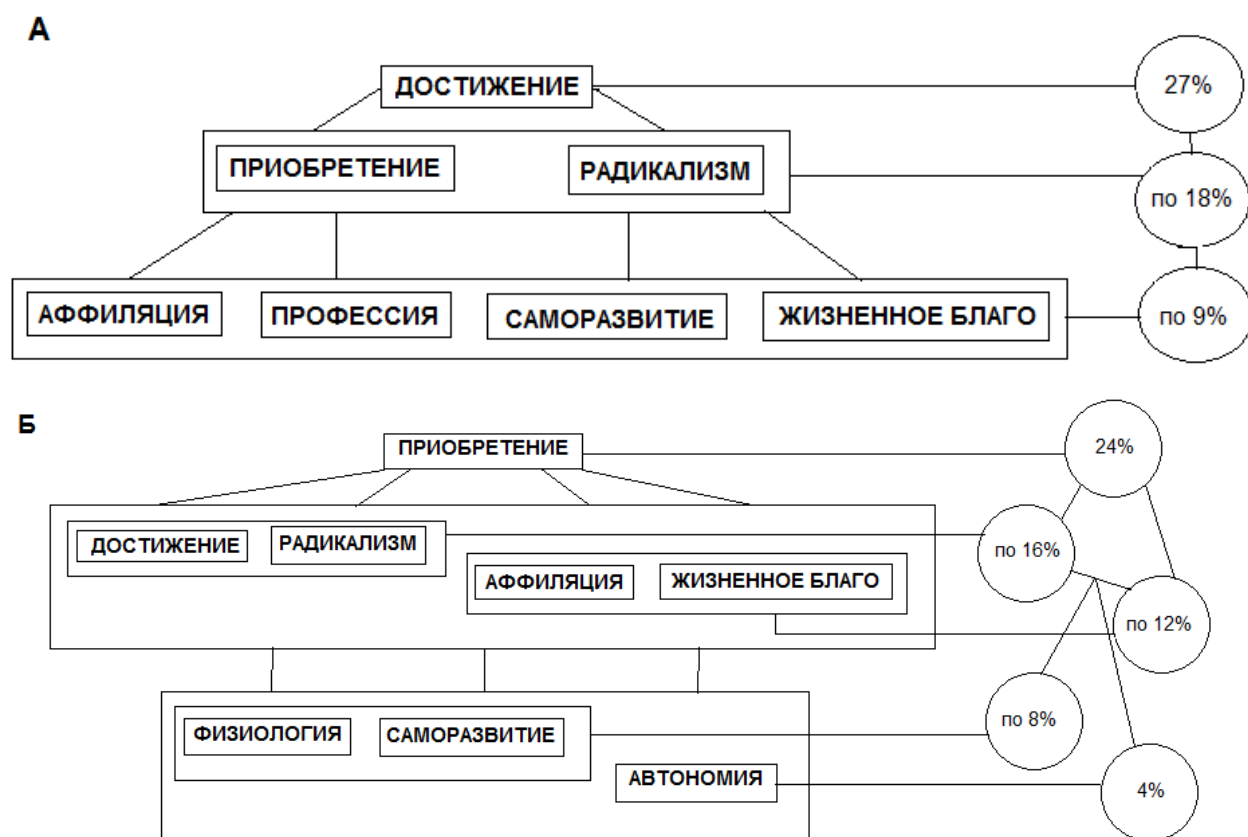


Рисунок 2 – Типовые структуры потребностей личности в наблюдаемой выборке: А – женщины, Б – мужчины.

Как видно из рисунка 2, женщины выделяют потребности достижения, а мужчины – приобретения и обладания. Потребность в достижении высокого результата, желание преуспеть в условиях конкуренции имеет большое значение для понимания рабочего поведения человека. Люди с высокой потребностью в достижении предпочитают принимать на себя ответственность при решении проблем, стремятся устанавливать для себя довольно сложные цели и идут на рассчитанный риск, чтобы достичь этих целей. В среднем по выборке доля потребности в достижении в структуре

личностных потребностей составляет 26,2%, а потребности в приобретении и обладании – 24,8% . Не меньшую значимость респонденты придавали саморазвитию, радикализму, жизненному благу. В среднем по выборке доля потребности в достижении в структуре личностных потребностей составляет 26,2%, а потребности в приобретении и обладании – 24,8% . Не меньшую значимость респонденты придавали саморазвитию, радикализму, жизненному благу. Как уже было отмечено выше, структура потребностей личности уникальна, поэтому сложно ограничиться одним типовым вариантом структуры. Например, из 46 респондентов 24 человека (52%) отметили потребность в отдыхе. Два человека поставили эту потребность во главу структуры (33% и 36%). В среднем по выборке доля потребности в отдыхе в структуре личностных потребностей составляет 16,8%.

Заключение. В ходе исследования рекреационных потребностей в структуре потребностей личности было выявлено, что существует явное отличие между потребностями мужчины и женщины. На первое место женщины ставят потребность в достижении. Это может служить следствием того, что женщина стремится к равноправию с мужчинами. А вот мужчины, и так по своей природе лидеры, уделяют больше внимания приобретению и обладанию. Хочется отметить, что в силу мужеподобных амбиций женщин, потребность в отдыхе, что немало важно в наше время, у них ниже, чем у мужчин. Но у обоих эта потребность занимает далеко не последнее место в структуре других потребностей. Итак, данное исследование позволило определить значимость рекреационных потребностей в ряде других. И дало представление о возможностях и целесообразности привлечения личности к отдыху. В перспективе можно провести локальные исследования, направленные на изучение рекреационных потребностей какого-либо города, с целью выявления доминирующего вида отдыха. Что в дальнейшем позволит поднять уровень качества отдыха и откроет перспективы для развития бизнеса.

Список литературы:

1. Здравомыслов А.Г. Потребность современного человека – Потребность. Интересы. Ценности. 1986. 221 с.
2. Нюттен Ж. Мотивация, действие и перспективы будущего. 2004. 306 с.
3. Балакина Ю.Ю. Человек и его потребности (сервисология). 2010. 285 с.
4. Потребность человека как стержень мотивации [электронный ресурс]. URL: zoloto:-Roman./motivatsiya/potrebnosti-cheloveka-kak.com (дата обращения: 01.04.2013).
5. Психолог. Энциклопедия практической психологии [электронный ресурс]. URL: www.psychologos.ru (дата обращения 01.04.2013).

СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ ЖИТЕЛЕЙ ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ И РЕКРЕАЦИОННЫЙ ПОТЕНЦИАЛ РЕГИОНА

HEALTH STATUS OF TOMSK OBLAST AND REGIONAL RECREATION POTENTIAL

Козарь Е.М. (*Томский государственный университет, г. Томск*)

Kozar E.M. (*Tomsk State University, Tomsk*)

Научный руководитель: д.м.н., доц. Дьякова Е.Ю.

Здоровье населения является интегрированным показателем социально-экономического, научного и культурного развития страны и ее регионов, уровня экологического благополучия, организации и качества медицинской помощи населению. Общественное здоровье и здравоохранение служат важными индикаторами социального благополучия граждан и национальной безопасности страны, оно характеризуется демографическими процессами: уровнем и структурой рождаемости и смертности населения, показателями его воспроизводства и средней продолжительности предстоящей жизни, заболеваемости, физического развития и инвалидности. Оно рассматривается как одно из главных условий устойчивого экономического роста страны и ее регионов, роста благосостояния людей и др. [1].

К сожалению, данные статистики показывают, что состояние здоровья населения Томской области с каждым годом ухудшается. Растет число заболеваний систем кровообращения, дыхания, пищеварения, болезней костно-мышечной, мочеполовой, эндокринной, нервной систем и органов чувств, а также новообразований [3]. Зачастую это связано с образом жизни людей. Алкоголь, табакокурение, малоподвижный образ жизни, неумение правильно организовать отдых – все это является факторами, повышающими риск возникновения подобных заболеваний.

Вместе с тем известно, что профилактика намного эффективнее и экономически целесообразнее, чем лечение заболевания и борьба с его последствиями [1].

В связи с вышеизложенным целью данного исследования стало провести анализ соответствия рекреационного потенциала Томской области и состояния здоровья жителей данного региона.

Для достижения поставленной цели были сформулированы следующие задачи:

1. Провести анализ статистических данных по заболеваемости жителей Томской области.

2. Провести анализ рекреационного потенциала Томской области.

Согласно данным Министерства здравоохранения Российской Федерации заболеваемость по основным системам организма населения Томской области за 2011 год представляет собой следующую картину.

1. Болезни крови, кроветворных органов и отдельные нарушения, вовлекающие иммунный механизм: 24849.

2. Болезни органов дыхания: 370410

3. Болезни эндокринной системы, расстройства питания и нарушения обмена веществ: 13242.
4. Болезни мочеполовой системы: 56664.
5. Болезни костно-мышечной системы и соединительной ткани: 40738.
6. Болезни нервной системы: 21625.
7. Болезни уха и сосцевидного отростка: 28403.
8. Болезни глаза и его придаточного аппарата: 41284.
9. Болезни наружного уха: 11590.

Всего население Томской области в 2011 году составляло 1 миллион 48,6 тысячи человек.[4].

При этом область обладает определенным набором рекреационных ресурсов, главными из которых являются бальнеологические. На территории региона имеются большие запасы минеральных вод, принадлежащих к водоносным комплексам одного из крупнейших в мире Западно-Сибирского артезианского бассейна. Йодо-бромные воды распространены в Колпашевском, Парабельском, Александровском, Тегульдетском районах. Ценность вод обусловлена главным образом действием растворенных в воде солей и активных микроэлементов.

Ново-Васюганское месторождение минеральных вод – источники йодобромных хлоридных натриевых вод наружного применения, относится также к Западно-Сибирскому артезианскому бассейну.

Йодобромные воды способствуют тренировке сердечной мышцы, улучшают тонус вен, стимулируют венозный кровоток. За счет усиления кровообращения активизируется жировой обмен при нарушении обменных процессов и способствует улучшению психоэмоционального статуса человека. Йодобромные ванны влияют на функциональное состояние различных отделов нервной системы, благоприятно воздействуют на функции желез внутренней секреции, нормализуют повышенную функцию щитовидной железы, улучшают функции половых желез, как у мужчин, так и у женщин, стимулируя деятельность коры надпочечников. Они оказывают болеутоляющее действие, способствуют улучшению кровообращения, нормализации функций центральной нервной системы, щитовидной и других эндокринных желез, обмена веществ. Минеральные воды Ново-Васюганского месторождения используются в санаториях Томской области.

Широко распространены минеральные воды гидрокарбонатного класса со средней минерализацией. Большой известностью пользуются минеральные источники в Томском районе (село Заварзино), относящиеся к маломинерализованным щелочноземельным водам.

Основным лечебным фактором является растворенный в воде радон и многие другие элементы, дающие положительный терапевтический эффект при многих заболеваниях. Богатейшие источники азотно-метановой хлоридно-натриевой слабосульфидной термальной минеральной воды имеются в Колпашевском районе и в г. Колпашево, источники хлоридно-натриевой йодо-бромной термальной воды в Александровском районе,

хлоридно-гидрокарбонатно-натриевой бромной воды в г. Стрежевой [2].

Список литературы:

1. Бюллетень Всемирной организации здравоохранения. 2011. № 89. С. 248-249.
2. Рекреационные ресурсы Томской области [Электронный ресурс] - Режим доступа: http://www.kurortmag.ru/dictionary/R/Rekreacionnie_resursi_Tomskoj_oblasti/ - 2013
3. Здравоохранение Томской области [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://zdrav.tomsk.ru/Stat/> - 2013
4. Численность населения Томской области [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://novo.tomsk.ru/index.php?newsid=4185&ddos_guard_attempt=1 – 2013

БОРЬБА С ТАБАКОКУРЕНИЕМ ВО ВЛАДИМИРСКОЙ ОБЛАСТИ **QUIT SMOKING IN VLADIMIR AREAS**

Колоскова К.В. (*Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых, г. Владимир*)
Koloskova K.V. (*Vladimir State University, Vladimir*)

Научный руководитель: Сафронова Т.С.

Вопрос здорового образа жизни – один из самых распространенных вопросов современного мира. Количество людей, имеющих вредные привычки неуклонно растет, особенно у представителей подросткового возраста. Средства массовой информации переполнены различными акциями, призывами, плакатами, рекламами алкоголя, курения табака, наркотических веществ и об их влиянии на организм человека.

В основном из СМИ дети и подростки узнают о существовании таких вредных веществ. Не смотря на наличие большой доли антирекламы, подобные продукты вызывают у подростков неподдельный интерес и желание их попробовать, ведь как известно «запретный плод сладок».

Особый прогресс имеет проблема курения табака среди молодежи. Поборовав несколько или даже один раз, подросток легко может втянуться в эту пагубную привычку. Причиной этому может служить, например, плохая компания или неподобающий пример взрослых. В курении молодежь часто видит способ выглядеть старше и «круче», как сейчас говорят. Начинаящие курильщики охотятся так же и за возбуждающим действием никотина, однако это надуманное чувство эйфории достаточно быстро проходит и остаются лишь сильная зависимость и печальные последствия вредной привычки, такие как:

- повышение риска развития инсульта;
- повышение кровяного давления;
- появление тяжелых заболеваний легких;
- развитие язвы желудка;
- снижение зрения;
- развитие хронических заболеваний гортани;
- появление проблем полости рта и зубов;
- развитие импотенции и бесплодия;

-нарушение нервной системы человека.

Не смотря на то, что курильщик знает все выше перечисленные последствия употребления сигарет, он не может бросить курить, так как приобрел сильную психическую и физическую зависимость. «Никотин является химическим веществом в сигаретах, который вызывает привыкание. Чем больше содержание никотина в сигаретах к которым привык курильщик тем труднее ему бросить курить. Некоторые исследователи считают, никотин вызывает привыкание, как и героин. В самом деле, никотин имеет аналогичные действия как у героина и кокаина, а также химически затрагивает ту же область мозга» [4].

В настоящее время проблеме курения уделяется все больше и больше внимания, так как люди понимают, насколько трагичны последствия этой плохой привычки. «Ежегодно в России фиксируется 400 тысяч смертей, вызванных табакокурением; это "смерти, которые произошли раньше, чем они могли быть - человек умирает, таким образом, на 10-25 лет раньше, чем без табака"»[3].

Чтобы призвать людей к отказу от курения сигарет, проводится большое количество разнообразных акций, выступлений, агитаций, принимаются более ограничивающие законы относительно данного вопроса. Все эти мероприятия проходят как на государственном, так и региональном уровне.

Во Владимирской области принимается немало средств по борьбе с курением. В 2010 году губернатором упомянутой области издается постановление "О КОДЕКСЕ ЭТИКИ И СЛУЖЕБНОГО ПОВЕДЕНИЯ ГОСУДАРСТВЕННЫХ ГРАЖДАНСКИХ СЛУЖАЩИХ, ЗАМЕЩАЮЩИХ ДОЛЖНОСТИ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ГРАЖДАНСКОЙ СЛУЖБЫ В АДМИНИСТРАЦИИ ВЛАДИМИРСКОЙ ОБЛАСТИ". В кодексе рекомендовано воздержаться от курения во время служебных совещаний и общения с гражданами [2]. Ежегодно проводится конкурс молодежного плаката «НАРКО-СТОП», победители которого получают ценные призы и подарки. Агитации против вредных привычек проводятся и на уровне отдельных заведений.

29 марта владимирские молодогвардейцы организовали акцию против курения «Меняю сигарету на конфету» во Владимирском государственном университете имени А.Г. и Н.Г. Столетовых [1].

Вредные привычки отрицательно влияют не только на здоровье, но и на социально-культурную жизнь граждан и их личные отношения. Различные акции, направленные на борьбу с табакокурением, показывают насколько прекрасна жизнь без этой пагубной привычки. Появляется больше свободного времени на общение с друзьями и близкими. Денежные средства, которые раньше тратились на покупку сигарет могут использоваться для приятного и полезного времяпровождения.

Все выше упомянутые антитабачные программы – это призыв к отказу от вредной привычки, курить или не курить – дело и выбор каждого. Жизнь дается один раз. Главное каждому самому понять, как много бесценного времени уходит на курение, какая красочная, позитивная,

необременительная и насыщенная положительных, ярких, запоминающихся моментов жизнь без сигарет. Тот, кто не может бросить курить, на самом деле просто не хочет.

Список литературы:

1. Владимирские молодогвардейцы против курения [Электронный ресурс] URL: <http://vladimir.bezformata.ru>
2. Губернатор Владимирской области [Электронный ресурс] URL: <http://www.garant.ru>
3. От курения в России ежегодно умирает 400 тысяч человек [Электронный ресурс] URL: <http://newsland.com>
4. Эффективное лечение наркомании [Электронный ресурс] URL: <http://neky.ru>

РЕКРЕАЦИЯ И ЗДОРОВЫЙ СТИЛЬ ЖИЗНИ RECREATION AND A HEALTHY LIFESTYLE

Латыпова Л.Р. (*Оренбургский государственный институт менеджмента, г. Оренбург*)

Latypova L.R. (*Orenburg State Institute of Management, Orenburg*)

Научный руководитель: Акбатыров К.Х.

Рекреация и здоровый стиль жизни являются одной из самых актуальных проблем в современном обществе. В последние годы в России замечен большой интерес к данной проблеме, а так же создано огромное количество мероприятий, направленных на развитие рекреационных комплексов и побуждение к здоровому образу жизни. Особое место такие мероприятия занимают в молодежной среде. Университеты, академии и школы регулярно проводят разнообразные акции, связанные с физическим воспитанием. Так же и на городском уровне довольно часто проводятся разнообразные кроссы, посвященные здоровому стилю жизни, и участие в них принимает не только молодежь, но и люди старших возрастов.

В последние годы в СМИ часто публикуют информацию, поддерживающую здоровый образ жизни. Это связано с заинтересованностью общества данной проблемой. Так что же это такое? Здоровый образ жизни – это обширное понятие, однако главной его идеей является такой стиль жизни, который направлен на укрепление здоровья, профилактику болезней и воздержания от вредных привычек. Занятия физической культурой являются неотъемлемой частью такого стиля жизни. Существуют различные средства физического воспитания. Основными специфическими средствами являются физические упражнения, вспомогательными средствами – оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.

Физические упражнения – это двигательные действия, которые направлены на физическое развитие человека. Они делятся на несколько типов: силовые упражнения, кардио-упражнения и упражнения на растяжку мышц.

К гигиеническим факторам относится личная и общественная гигиена (совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья).

Оздоровительные силы природы оказывают существенное влияние на людей, занимающихся физическими упражнениями. К данному фактору можно отнести и рекреации. Рекреация – это комплекс оздоровительных мероприятий или все виды отдыха, такие как туризм и санаторно-курортное лечение. То есть восстановление здоровья в природных условиях. К рекреации относится не только удаление в уголки природы, но и разнообразие. Рекреация как сфера деятельности обладает всеми необходимыми признаками самодостаточности и автономности и является одной из ведущих в жизни человека. Значимость отдыха определяется не только выбором форм рекреации, но и набором предлагаемых рекреационных услуг. Рекреационная индустрия предлагает широкие возможности для предоставления услуг: туризм познавательный, спортивный, оздоровительный; санаторно-курортное лечение; гостиничное обслуживание и пребывание; организация питания.

Все вышеперечисленные факторы являются важной частью проблем физической культуры, спорта, туризма и рекреации. Важность этого вопроса доказывается, созданием в РФ программ по мотивации и формированию здорового образа жизни.

Список литературы:

1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Издательский центр «Академия», 2009. 480 с.
2. Колотова Е. В. Рекреационное ресурсосведение: Учеб. посо-бие. – М.: РМАТ, 1998

БОРЬБА С «ВЕСЕЛЯЩИМ ГАЗОМ» ВО ВЛАДИМИРСКОЙ ОБЛАСТИ FIGHTING LAUGHING GAS IN VLADIMIR AREA

Маринина Л.М. (*Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых, г. Владимир*)

Marinina L.M. (*Vladimir State University, Vladimir*)

Научный руководитель: Сафронова Т.С.

Проблема здорового образа жизни – одна из наиболее популярных проблем в современном обществе. Здоровый образ жизни – это система привычек и поведения человека, которые направлены на обеспечение определенного уровня здоровья. Практически везде можно увидеть стенды с картинками и фотографиями о том, к каким последствиям приводит употребление тех или иных вредных веществ. Проводится огромное количество программ и агитаций по ведению здорового образа жизни, как в различных учреждениях, учебных заведениях, так и в газетах, журналах, интернете. Но глобального улучшения ситуации не наблюдается. Практически в любой компании, на улицах, скверах и во многих местах

в наше время можно встретить курящего человека. А по вечерам в парках или в темных переулках можно увидеть людей употребляющих алкоголь и того хуже – наркотики.

Люди попадают в зависимость от вредных привычек и становятся неуравновешенными. Во многих случаях зависимость от курения табака, употребления алкоголя и тем более наркотиков приводит людей к смерти. Но, попадая в зависимость, человек сам этого не понимает.

По всему миру, и по стране в том числе, существует огромное количество огорчающих статистику и таблиц по зависимости человека от употребления табака, алкоголя или наркотиков.

По данным Роспотребнадзора, в России курят 43,9 млн взрослых, из них 60,2% – мужчины и 21,7% – женщины. Среднестатистический россиянин выкуривает 17 сигарет в день. Ежегодно от болезней, связанных с потреблением табака, умирают от 350 тысяч до 500 тысяч российских граждан. Опрос ФОМ проведен 21-22 апреля в 100 населенных пунктах, в 43 субъектах России среди 1500 респондентов [3].

Поэтому, просто необходимо агитировать людей к ведению здорового стиля жизни.

К сожалению, сегодня не так много людей, которые ведут здоровой образ жизни. После различного вида агитаций, человек задается вопросом: «А нужно ли вести здоровый образ жизни?». Отсюда и возникает проблема ведения здорового стиля жизни.

Некоторые люди считают, что прожив жизнь ничего не попробовав, – это скучно. Те, кто относится к этой категории людей, думают, что за жизнь нужно попробовать и табак, и алкоголь, и наркотики и все остальное, при этом они совсем не задумываются о своем здоровье, о том, какой вред наносят эти продукты организму человека. К счастью, есть и те люди, которые ведут здоровый стиль жизни, занимаются спортом, стараются правильно питаться и ухаживают за собой. Ведь, все хотят прожить долгую и счастливую жизнь, но почему то не все прикладывают к этому хоть какие то усилия.

Согласно статистике людям просто необходимо отказаться от вредных привычек и перейти на ведение здорового стиля жизни, иначе в будущем население постепенно начнет умирать.

Население нужно агитировать к занятиям спортом и физкультурой; к правильному питанию, а не потреблению огромного количества фастфуда, от которого возникают проблемы с пищеварением; к увлечению людей различного рода хобби, а не проведению своего досуга, сидя за компьютером или у телевизора.

К большому сожалению, не только взрослые люди имеют вредные привычки, но и дети, а в большинстве своем подростки.

Индивидуальное здоровье человека в основном зависит от 4 факторов:

- биологические факторы (наследственность) — около 20%;
- окружающая среда (природная, техногенная, социальная) — 20%;
- служба здоровья—10%;

- индивидуальный образ жизни — 50%.

Из этого следует вывод, что состояние здоровья каждого человека на 90% индивидуально, так как оно зависит от наследственности, факторов окружающей среды и в основном от индивидуального образа жизни (поведение каждого, его привычек, поступков, стремления, пристрастия) [2].

Следует сказать, что человек сам строит свою будущую жизнь, он сам вправе выбрать отказаться от вредных привычек и вести здоровый образ жизни или продолжать губить свое здоровье. Но это все взрослый человек, а что касается детей, то тут проблема в основном идет из семьи. Вырастая, дети думают, что они уже взрослые, что они лучше всех понимают этот мир и тому подобное. Родители же в свою очередь стараются оберегать детей и говорят, что нельзя пить и курить, нельзя употреблять наркотики, тем самым, подростки, стараясь сделать все наоборот назло родителям, еще не понимают, что родители не желают им зла, начинают пробовать табак, алкоголь и так далее. К счастью, так случается только в некоторых семьях. В других семьях, например, где один из родителей курит или употребляет алкоголь, дети берут пример с родителей и тоже приобретают такие вредные привычки. А также в неблагополучных семьях, где родители или один из родителей имеет вредные привычки, дети рождаются с отклонениями и с различными болезнями – нездоровые. Таким образом, это еще одна веская причина вести здоровый образ жизни, для благополучного продолжения рода.

Можно назвать огромное множество причин вести здоровый стиль жизни.

10 причин ведения здорового образа жизни:

- 1) Укрепление здоровья;
- 2) Стройная фигура и подтянутое тело;
- 3) Заряд энергии и бодрость;
- 4) Хорошее настроение и самочувствие;
- 5) Новые друзья и единомышленники;
- 6) Пример для окружающих людей и детей;
- 7) Рождение здоровых детей;
- 8) Сохранение молодости и продление жизни;
- 9) Провождение времени на свежем воздухе;
- 10) Защита от онкозаболеваний и других болезней.

Среди подростков большое распространение имеет «веселящий газ» – закись азота (N_2O), которым заполняют воздушные шары. При небольшой концентрации, N_2O дезорганизует мыслительную деятельность, затрудняет работу мышц, ухудшает зрение и слух. Пока медики не знают точных последствий употребления этого газа и механизмов возникновения зависимости от него. Небольшие концентрации закиси азота вызывают чувство опьянения и сонливость, а при вдыхании чистого газа быстро развиваются наркотическое состояние и асфиксия. В смеси с кислородом, при правильном дозировании вызывает наркоз без предварительного возбуждения и побочных явлений. Его использование возможно только под

контролем специалистов, прошедших соответствующее обучение. Без надлежащего контроля и в чистом виде (без «разбавления» кислородом) применение веселящего газа смертельно опасно. Опьянение, вызванное закисью азота, сопровождается трансовым состоянием, в связи с чем иногда применяется гипнологами при проведении наркогипноза. При краткосрочном применении глупое поведение, беспричинный безудержный смех, головокружение, частые головные боли, частые падения в обморок и частые потери сознания. При долгосрочном применении кратковременная амнезия, эмоциональная неустойчивость, нарушение мыслительных процессов, ухудшение слуха и осязания, шаткая походка, невнятность речи, постепенная атрофия мозга [4].

У молодежи ходит миф, что этот газ совершенно безвреден для здоровья, однако в реальности это не так. Известно, что закись азота является психотропным веществом, которое вызывает эйфорию, может привести к привыканию, поражению головного мозга и слабоумию. Купить такие шары можно в цветочных магазинах, на праздниках, в ночных клубах. Продавцы умалчивают о влиянии газа на организм человека. Сейчас «веселящий газ» стал актуальной проблемой в России и в областях.

Во Владимирской области такой газ получил распространение сравнительно недавно, но получил широкое распространение среди молодежи. Не дожидаясь изменений в федеральном законодательстве депутаты Законодательного Собрания Владимирской области первыми в России приняли региональный закон о запрете продажи, распространения и употребления «веселящего газа» (закиси азота) в общественных местах на территории области. Всем областям и регионам необходимо взять пример с Владимирской области.

Соответствующие изменения внесены в закон об административных правонарушениях. Незаконное распространение одурманивающего газа будет караться административным штрафом в размере от 4 до 100 тыс. рублей. Предусмотрены санкции и «любителям газовой смеси» – за употребление закиси азота предусмотрено наказание от 3 до 4 тыс. рублей [1].

Природа наделила каждого человека телом и разумом. И если кому-то нравится тратить свое время на больничные кровати, лечение от болезней, которые стали причинами наличия у него вредных привычек, постоянные стрессы и конфликты с окружающими, то это его выбор. А вести ли здоровый образ жизни или нет, это, несомненно, выбор каждого в отдельности. Человек, который хочет прожить свою жизнь, радуясь своим победам, имея много друзей и стойко перенося все вызовы, брошенные ему жизнью и обществом, сделает выбор только в сторону ведения здорового стиля жизни.

Список литературы:

1. Большинство россиян поддерживают запрет на курение в общественных местах [Электронный ресурс]. URL: <http://vse-ravno.net>
2. Во Владимирской области запретили продажу, распространение и употребление

- «веселящего газа» [Электронный ресурс]. URL: <http://www.baltinfo.ru>
3. Здоровый образ жизни и его составляющие. Культура питания [Электронный ресурс]. URL: <http://school.xvatit.com>
4. Что такое Закись азота [Электронный ресурс]. URL: <http://brosaem.info>

АНАЛИЗ РЕКРЕАЦИОННОГО ПОТЕНЦИАЛА ВЛАДИМИРСКОЙ ОБЛАСТИ

ANALYSIS OF RECREATIONAL POTENTIAL OF THE VLADIMIR REGION

Чемякина М.И. (*Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых, г. Владимир*)

Chemyakina M.I. (*Vladimir State University, Vladimir*)

Научный руководитель: Сафронова Т.С.

Рекреационный туризм – это вид туризма, целью которого является отдых, который необходим для восстановления физических и душевных сил. Рекреационный туризм один из видов активного отдыха, в процессе которого восстанавливается работоспособность в сочетании с познавательной деятельности, так же он является непринужденной формой общения людей между собой.

Этот вид туризма является наиболее распространенным и массовым. Для развития данного вида туризма необходимы определенные рекреационные ресурсы (комфортный климат, наличие водных объектов с лечебными свойствами, ландшафт). Сочетание этих ресурсов даёт основу для развития рекреационного туризма. Развитие данного вида туризма способствует улучшению здоровья людей и экономическому подъёму региона.

Рассмотрим рекреационный туризм на примере Владимирской области и познакомимся с технологиями, применяемых в этом виде туризма.

Владимирская область расположена в Центральной полосе европейской части России. Климат умеренный. Административный, культурный и промышленный центр город Владимир – один из древнейших русских городов.

Владимирская область обладает значительными ресурсами для развития рекреационного туризма. Так около 14% территории занято охраняемыми природными территориями, такие как национальный парк «Мещера», так же в области находятся более 30 заказников федерального и регионального значения и около 200 памятников природы [2].

Развитию данного вида туризма во Владимирской области способствуют: обширные территории, разнообразие и привлекательность ландшафтов, наличие уникальных животных и растений, природно-культурные комплексы, археологические памятники, различные парки и лесные хозяйства.[2]

Статистические данные по предпочтениям жителей Владимирской области провести свое свободное время представлены на рисунке 1 [1].

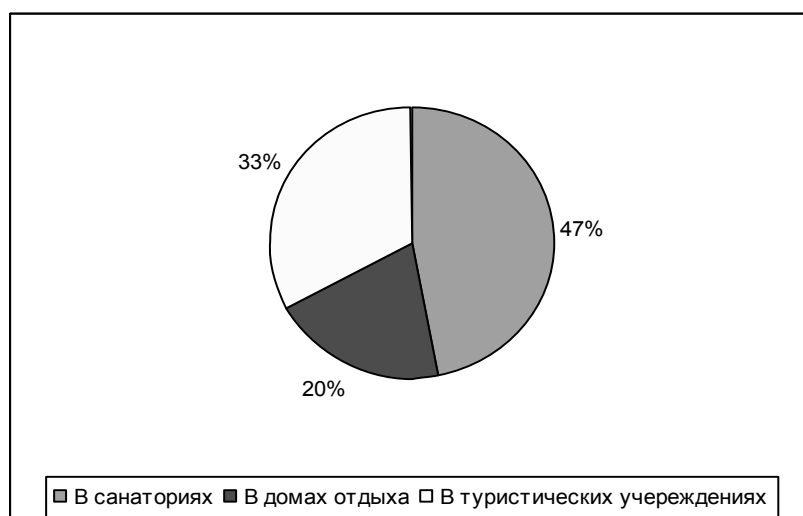


Рисунок 1 – Статистические данные больных с различными заболеваниями нуждающихся в санаторном лечении.

На рисунке 2 представлено процентное соотношение выраженных заболеваний во Владимирской области.

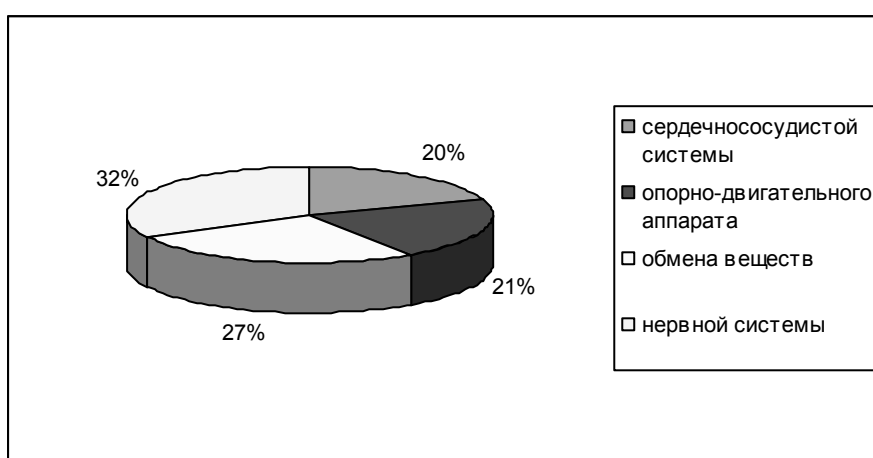


Рисунок 2 – Основные заболевания, требующие санаторного лечения.

На данный момент во Владимирской области находится достаточное количество санаториев и домов отдыха. К наиболее крупным и популярным относятся: «Строитель», «Сосновый бор», Санаторий имени Н.С. Абельмана, «Вольгинский», «Заклязьменский».

Санаторий «Строитель» находится в живописном месте, в сосновом бору. Здесь лечатся и отдыхают родители с детьми, которые страдают заболеваниями органов дыхания, так же поправить своё здоровье могут и взрослые. В санатории имеются лечебные и диагностические кабинеты, спортивный и танцевальный залы. Отдыхающие могут посетить кабинеты массажа, физиотерапии, принять водные и тепловые ванны. Благоприятный

климат, чистый воздух и лечебные процедуры способствуют восстановлению здоровья.

Санаторий «Сосновый бор» расположен на берегу реки Киржач. Здесь лечат органы пищеварения и обмена веществ, болезни почек и мочевыводящих путей, органов кровообращения. Этот санаторий для взрослых. Лечение основано на правильном питании и лечением целебной минеральной водой из источников, находящихся на территории санатория, также применяется современное оборудование.

Санаторий имени Н.С. Абельмана находится на берегу реки Клязьма. Санаторий принимает людей с заболеваниями органов движения, суставов, периферической нервной системы, с гинекологическими, урологическими, кардиологическими заболеваниями. В лечение используется несколько видов минеральных вод из скважин санатория. Лечебно- диагностический корпус оснащен современной аппаратурой и оборудованием.

Санаторий «Вольгинский» расположен на берегу реки Вольга. Люди посещают санаторий с заболеваниями кровообращения, так же здесь лечат ревматизм, атеросклероз сосудов. Главные целебные средства лечения – минеральные воды. Физиотерапевтическое отделение оснащено современным медицинским оборудованием. Каждому больному выбирается режим, который соответствует его заболеванию.

Санаторий «Заклязьменский» расположен на правом берегу реки Клязьма, в живописном сосновом бору. Профиль данного санатория сердечно-сосудистые заболевания, заболевание желудочно-кишечного тракта, косно-мышечной системы, органов дыхания и пищеварения. Так же предоставляются многие другие услуги (медицинские, косметологические и СПА процедуры).

Несмотря на достаточное количество санаториев в области рекреационный туризм встречается с серьезными проблемами, которые мешают развитию данного вида туризма. Основные проблемы рекреационного туризма во Владимирской области представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Проблемы развития рекреационного туризма во Владимирской области

Проблема	Суть проблемы
1. Обособление участков рекреационно-туристской деятельности	Каждое рекреационно-туристское предприятие функционирует самостоятельно в организации и проведении санаторного лечения.
2. Отсутствие специализированных туроператоров и агентств.	Санатории самостоятельно предоставляют путевки для лечения и отдыха, что не удобно для клиента.
3. Низкий уровень инфраструктуры	
4. Неопытность персонала	Отсутствие знаний и опыта у персонала, необходимых для ценообразование и предоставления качественных услуг.

Таким образом, анализ рекреационного потенциала Владимирской области показал, что для развития рекреационного туризма в области есть необходимые ресурсы, но к сожалению они не до конца исследованы. На данный момент на территории области находятся 7 санаториев, это достаточное количество, но для дальнейшего развития рекреационного туризма необходимо решить вышеперечисленные проблемы, существующие во Владимирской области.

Список литературы:

1. Государственная программа Российской Федерации развития здравоохранения [Электронный ресурс]. URL: <http://base.consultant.ru>
2. Проблемы и перспективы развития экологического туризма во Владимирской области [Электронный ресурс]. URL: <http://www.forest.ru>

РАЗДЕЛ 4. ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ РОССИЙСКОГО И МИРОВОГО УРОВНЯ

СООТНОШЕНИЕ СРЕДСТВ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА БОРЦОВ-САМБИСТОВ

THE RATIO OF GENERAL AND SPECIAL PHYSICAL TRAINING IN THE PREPARATORY PERIOD OF THE TRAINING STAGE FIGHTERS-WRESTLERS

Карташов Л.А. (*Томский государственный университет, г. Томск*)

Kartashov L.A. (Tomsk State University, Tomsk)

Научный руководитель: к.п.н., доц. Шерин В.С.

Борьба самбо признана национальным и приоритетным видом спорта в России, имеющим высокую социальную значимость в воспитании молодёжи и формировании личности гражданина. Это массовый, постоянно развивающийся и совершенствующийся вид спорта.

Стоящая перед тренерами, преподавателями физического воспитания задача комплексного, гармоничного развития учащихся, спортсменов требует нового отношения к спортивной деятельности. Если рассматривать спорт не как самоцель, а как путь самосовершенствования и самореализации, то особое место здесь занимают виды спорта, связанные с силовыми единоборствами, открывающие в этом отношении уникальную возможность к спортивному совершенствованию и развитию личности [2, 4].

В системе спортивной подготовки борцов приоритетное значение, безусловно, имеет физическая подготовка. Она предусматривает развитие и совершенствование физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и координации), повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем у борцов.

ОБЪЕКТ ИССЛЕДОВАНИЯ – процесс физической подготовки борцов-самбистов в подготовительном периоде учебно-тренировочного этапа.

ПРЕДМЕТ ИССЛЕДОВАНИЯ – соотношение средств ОФП и СФП в подготовительном периоде учебно-тренировочного этапа борцов-самбистов.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ – определить оптимальное соотношение средств ОФП и СФП в подготовительном периоде учебно-тренировочного этапа борцов-самбистов.

ЗАДАЧИ ИССЛЕДОВАНИЯ

1. Определить значение специальной физической подготовки в тренировочном процессе самбистов.

2. Разработать оптимальное соотношение средств ОФП и СФП в подготовительном периоде борцов-самбистов.

3. Определить эффективность разработанного соотношения средств ОФП и СФП.

ГИПОТЕЗА. Предполагалось, что определение и применение оптимального соотношения средств ОФП и СФП в подготовительном периоде учебно-тренировочного этапа, позволит улучшить уровень физической подготовленности борцов-самбистов.

Специальная физическая подготовка борца направлена на развитие физических качеств, проявляемых в выполнении специфических для борьбы действий. Она используется как составная часть всего учебно-тренировочного процесса на всех этапах учебной и тренировочной работы, включая соревновательный.

Средствами специальной подготовки являются упражнения в выполнении фрагментов борьбы, направленные на повышение возможностей занимающихся в проведении отдельных специальных действий борца.

Эффективность повышения мастерства спортсменов во многом зависит от рационального построения общей и специальной физической подготовки на всех этапах многолетней тренировки.

Успешное осуществление физического развития спортсменов во многом зависит от научно-обоснованного подбора средств и методов физической подготовки, от правильного соотношения общей и специальной физической подготовки в учебно-тренировочном процессе, как на протяжении ряда лет, так и на этапах годичного цикла.

Для различных периодов круглогодичной тренировки (подготовительного, соревновательного и переходного) удельный вес общей и специальной подготовки не будет одинаковым. Это связано с тем, что оптимальное соотношение общей и специальной подготовки не остается постоянным на протяжении многолетнего процесса подготовки спортсменов (таблица 1).

Таблица 1 – Соотношение средств общей и специальной физической подготовки самбистов по годам обучения

Средства подготовки	Этап подготовки						
	СО	НП		УТ		СС	
	Годы обучения						
	весь период	до года	свыше года	до 2-х лет	свыше 2-х лет	до года	свыше года
Общая физическая подготовка	70%	70%	60%	53%	43%	40%	40%
Специальная физическая подготовка	30%	30%	40%	47%	57%	60%	60%

За последние годы, когда значительно возросли спортивные результаты, вопросы соотношения общей и специальной физической подготовки

на разных этапах тренировочного процесса приобрели еще большее значение.

Годовой объем средств общей и специальной физической подготовки по мере взросления спортсмена и повышения уровня его спортивной квалификации неуклонно возрастает, а соотношение изменяется в сторону увеличения удельного веса специальной подготовки.

Нами была разработана модель мезоцикла в подготовительном периоде. Суть данной модели заключается в оптимизации сочетания применяемых средств общей и специальной подготовки в тренировочном процессе борцов-самбистов с целью повышения уровня их физической подготовленности, совершенствования технико-тактического мастерства.

В этом мезоцикле нами было запланировано начать 1-й (втягивающий микроцикл) в соотношении: 40% - средств ОФП к 60% - СФП; 2-й микроцикл (ударный): 30% ОФП к 70% - СФП; а в 3-м (ударном) и 4-м (подводящем): 20% -ОФП к 80% - СФП.

План разработанного мезоцикла для спортсменов экспериментальной группы был составлен с учётом рекомендаций специалистов и на основании личного опыта, а на их основе - недельные планы тренировок для спортсменов [3]. Контроль над тренировочным процессом планируется осуществляться путём оперативного планирования.

Основной задачей разработанного мезоцикла являлось совершенствование функциональных резервов организма.

«Специфика» тренировочных нагрузок базировалась на существующих закономерностях построения учебно-тренировочного процесса [3] и распределялась таким образом:

- понедельник - акцент на совершенствование специальных скоростных способностей,
- вторник - совершенствование технико-тактического мастерства,
- среда - скоростно-силовая подготовка,
- четверг - акцент на совершенствование технико-тактического мастерства, активный отдых,
- пятница - специальная выносливость,
- суббота - технико-тактическая подготовка, активный отдых.

Во время первого, «втягивающего» микроцикла применялись общефизические упражнения – 35-40% от общего объёма занятий с целью адаптации спортсменов к предстоящим нагрузкам. Затем объём средств ОФП сокращался постепенно до 30%, и уже к концу второго микроцикла был увеличен объём СП до 80%. В зависимости от цели тренировочного занятия нагрузка, объём специальных упражнений, и интенсивность тренировки варьировались [1].

Оценка общей и специальной физической подготовленности самбистов осуществлялась с помощью следующих контрольных испытаний:

- количество «подворотов» за 1,5 минуты;
- 15 бросков передней подножки с максимальной скоростью;
- максимальное количество подтягиваний на перекладине;

- челночный бег 3x10 м.

Специальная физическая подготовленность самбистов значительно улучшилась, средний показатель количества «подворотов» за 1,5 мин. увеличился с 51 раза (в начале мелоцикла) до 55 раз (в конце мезоцикла), а средний показатель 15 бросков передней подножкой с максимальной скоростью увеличился с 46.0 секунд до 42.9 секунд.

Результаты убедительно свидетельствуют, что разработанная модель тренировочного мезоцикла с применением средств ОФП и СФП, который характеризовался увеличением средств СФП по отношению к ОФП, позволила улучшить уровень физической подготовленности борцов-самбистов.

ВЫВОДЫ.

1. Специальная физическая подготовка необходима для достижения высоких и стабильных результатов в спорте, поэтому она, непосредственно наряду с общей физической подготовкой имеет первостепенное значение в спорте. Следует уделять большое внимание развитию физической подготовке борцов, так как без достаточного развития силовых и скоростных способностей, выносливости, гибкости нельзя достичь высоких результатов даже при хорошей технической и тактической подготовленности.

2. Нами была разработана модель мезоцикла в подготовительном периоде. Суть данной модели заключается в оптимизации тренировочного процесса с целью повышения уровня специальной физической подготовленности, совершенствования технико-тактического мастерства с учётом индивидуальных особенностей спортсменов. План разработанного мезоцикла для спортсменов экспериментальной группы был составлен с учётом рекомендаций специалистов, а на их основе – недельные планы тренировок для спортсменов.

3. Эффективность разработанной модели тренировочного мезоцикла с применением средств ОФП и СФП, которая характеризовалась увеличением средств СФП (с 60% до 80%) по отношению к ОФП, подтверждается достоверными различиями результатов прироста в экспериментальной группе.

Прирост наблюдается в тестах по специальной физической подготовке:

- количество подворотов за 1,5 мин. – увеличился с 51 до 55 раз;
- 15 бросков с максимальной скоростью – увеличился с 46.0 до 42.9 сек.

Прирост уровня физической подготовленности в тестах по общей физической подготовке наблюдается незначительный:

- челночный бег 3x10 – увеличился с 11.65 сек. до 11.56 сек.;
- подтягивания, максимальное количество раз – без изменений;

Список использованной литературы

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт. 1988. – 331 с.
2. Королёв В.В. Управление процессом спортивной подготовки юных самбистов: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Челябинск, 2001. – 24с.
3. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. К.: Олимп. л-ра, 1997. – 583 с.

4. Рапопорт О.А. Интеграция физической и психологической подготовки борцов-самбистов на этапе начальной спортивной специализации: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Красноярск, 2005. – 24с.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД В ЗИМНЕМ ПОЛИАТЛОНЕ PREPARATORY PERIOD OF WINTER POLYATHLON

Петрова А.В. (*Томский государственный университет, г. Томск*)

Petrova A.V. (*Tomsk State University, Tomsk*)

Научный руководитель: Соловьева А.Л.

Зимний полиатлон является популярным прикладным видом спорта, несмотря на то, что существует всего двадцать лет. Его особенностью является комплексность соревнования, куда включены: силовая гимнастика, лыжная гонка и стрельба. Как и в любом другом виде спорта, в зимнем полиатлоне важна всесторонняя подготовка спортсменов, особенно спортсменов высокого уровня (кандидаты в мастера спорта, мастера спорта). Поэтому остается актуальной проблема соотношения различных аспектов подготовки полиатлонистов (силовая, стрелковая и лыжная). Начальным звеном в подготовке является тренировочный микроцикл. Микроцикл – это наименьшая продолжительность цикличности тренировочного процесса, он объединяет ряд тренировочных занятий с отдыхом [3].

Цель исследования: выявить соотношение силовой, стрелковой и лыжной подготовки в подготовительном периоде спортсменов высокого уровня.

Метод исследования, который был проведён – педагогическое наблюдение за высококвалифицированными полиатлонистами. Оно проводилось на базе ДЮСШ «Лидер» города Северска, в ходе наблюдения была группа испытуемых в составе 8 человек из которых были 4 – МС и 4 – КМС со стажем занятий 5-9 лет. Педагогическое наблюдение проводилось с целью построение тренировочного процесса квалифицированных полиатлонистов в подготовительном периоде.

Для эффективной подготовки полиатлонистов нужно учитывать правильное чередование нагрузок и восстановления. Занятие с большими нагрузками должны проводиться 1-3 раза в неделю, со средними 2-4 раза, малые нагрузки могут применяться ежедневно. Количество нагрузок различного объёма и интенсивности в недельном микроцикле зависит от задач тренировки, её периода и этапа [4]. Тренировочная работа в подготовительном периоде строится исходя из следующих принципов:

- преимущественное развитие выносливости;
- совершенствование быстроты, силы, ловкости, координации движения;
- последовательность в применении средств и методов тренировки;

– постепенное увеличение нагрузки и количества тренировочных средств;

– соответствие тренировочных нагрузок возможностям организма [2].

В подготовительном периоде тренировочного процесса спортсменов-полиатлонистов было выявлено следующее распределение между видами подготовки (табл. 1).

Таблица 1 – Распределение между видами подготовки в подготовительном периоде тренировочного процесса членов мужской сборной Томской области по зимнему полиатлону

Вид подготовки	Месяц										Всего за период	
	Июль		Август		Сентябрь		Октябрь		Ноябрь			
	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%
Гоночная	15	45	17	45	26	44	33	44	30	44	121	44
стрелковая	12	36	14	37	21	36	27	36	26	38	100	36
Силовая	6	19	7	18	12	20	15	20	12	18	52	20
Всего за месяц	33	100	38	100	59	100	75	100	68	100	273	100

В процессе многолетней подготовки лыжника используются не только гоночная подготовка в основной зимний период, но и лыжероллерная, составляющая основную базу спортсмена на предстоящий зимний сезон. Тренировочный процесс содержит в себе наибольшее количество часов в гоночной подготовке (свыше 100 часов), в меньшей степени стрелковой подготовки, силовая гимнастика – около 50 часов. Такое распределение часов в гоночной подготовке и силовой гимнастике отражает то, что силовой компонент относится в большей мере к гоночной стороне тренировочного процесса [1].

Гоночная подготовка планомерно увеличивается с июля по ноябрь (рис. 1).

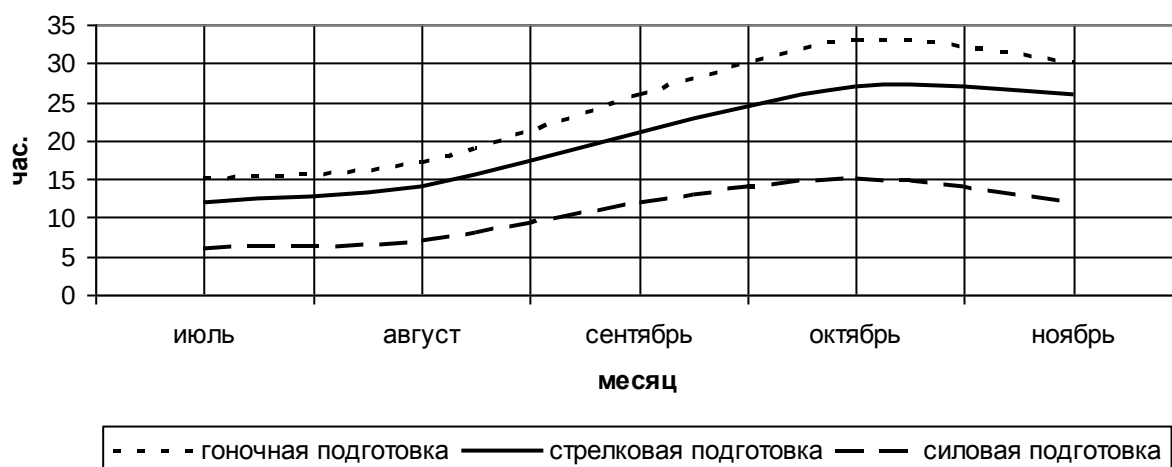


Рисунок 1 – Объем тренировочной работы в подготовительном периоде (мужская сборная Томской области по зимнему полиатлону).

В стрелковой подготовке прослеживается такой же характер распределения часов. Лишь в ноябре отмечается спад всех трех компонентов. Это объясняется переходом спортсменов к соревновательному периоду. Видно, что максимальный объем тренировочной нагрузки приходится на октябрь: плавное увеличение с сентября, и снижение к ноябрю [5].

Таким образом, тренировочный процесс должен строиться круглогодично и непрерывно. Попытка вывести спортсмена на высокий результат в короткий срок, быстрая подготовка дает резкие высокие результаты в старшем юношеском возрасте, но это приводит к быстрому износу организма и завершению выступления спортсмена в соревнованиях. Для правильной подготовки полиатлонистов нужно учитывать правильное чередование нагрузок и восстановления. При правильном построении тренировочного процесса обязательно нужно распределять нагрузку правильно по всем видам для большей эффективности и наилучших результатов.

Список литературы:

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. Физическая культура и спорт, 1978. – 223 с.
2. Гильмутдинов Т.С., Уваров В.А. Методика подготовки многоборцев. – Йошкар – Ола, 1990. – 43с
3. Ермолаев В.М. Спортивная подготовка студентов вузов на основе комплексных многоборий. 1997. – 24 с.
4. Кейко А.Ю. Тренировка зимних полиатлонистов в условиях вуза / «Теория и практика физической культуры», 2004. – 57с.
5. Уваров В.А. Полиатлон. МГУ, 2009. – 80с.

УРОВЕНЬ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КАНДИДАТОВ В МАСТЕРА СПОРТА В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ ПО ГРУППАМ ТРУДНОСТИ ТЕЛА И ДИНАМИЧЕСКИМ ЭЛЕМЕНТАМ С БРОСКОМ И ВРАЩЕНИЕМ THE LEVEL OF TECHNICAL PREPARATION CANDIDATE MASTERS OF SPORT IN RHYTHMIC GYMNASTICS GROUPS DIFFICULTIES BODY AND DYNAMIC ELEMENTS WITH THE CAST AND THE ROTATION

Прохоровская Е.В. (*Томский государственный университет, г. Томск*)

Prokhorovskaia E.V. (*Tomsk State University, Tomsk*)

Научный руководитель: д.п.н., проф. Загrevский О.И.

Введение. Художественная гимнастика – это спорт не на секунды и метры, это олимпийский вид спорта, в котором спортсменки соревнуются в техническом мастерстве и выразительности исполнения сложных движений телом в сочетании с манипуляциями предметами под музыку. Как и в других видах спорта, техническая подготовка в художественной гимнастике, направлена на обучение спортсменки технике движений и доведение их до совершенства [1].

Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей [2].

Художественная гимнастика один из немногих видов спорта в основе, которой лежит искусство движения. Техника должна обеспечить спортсменке красоту, выразительность и точность движений. Чтобы добиться высоких спортивных результатов, гимнастка должна обладать предельно развитыми физическими способностями, психической устойчивостью, харизмой и непосредственно высокой технической подготовкой. Предметом соревновательной оценки в художественной гимнастике, в конечном итоге, является техника выполнения гимнастических упражнений.

Поэтому техническая подготовка в художественной гимнастике является одним из важнейших компонентов всех других видов подготовки – физической, психологической, тактической и др.

Целью настоящей работы явилось изучение уровня технической подготовленности гимнасток с квалификацией кандидатов в мастера спорта РФ по художественной гимнастике.

Материалы и методы. Программа исследования включала в себя тестирование техники выполнения определенной трудности элементов, включенных в соревновательную программу и определение количества динамических элементов с вращением и броском по правилам FIG принятым в художественной гимнастике в начале 2013 года. Протестировано было 10 гимнасток в возрасте 15 лет, выступающих по программе мастеров спорта. В соревновательном арсенале гимнасток присутствуют 4 вида предметов: обруч, мяч, булавы, лента. Самым технически сложным предметом является лента, так как, выступая с этим предметом гимнастке необходимо выполнить не только все трудности соревновательной комбинации и риски (R), но и показать рисунки самим предметом, при этом следить, затем чтобы лента не запуталась. Поэтому в качестве модельной соревновательной комбинации нами были выбраны упражнения с лентой.

Для оценки уровня технической подготовленности нами было проведено исследование методом тестирования. Тестирование заключало в себе 2 части:

1. Определение трудности тела (D).

В упражнении должны быть представлены трудности из каждой группы движения тела: прыжки, равновесия, вращения (повороты). В мастерской программе таких трудностей должно быть 9, по три элемента из каждой группы.

2. Динамические элементы с броском и вращением, состоят из броска предмета и:

- вращения тела вокруг любой оси во время броска или после него в фазе полета предмета;
- с переходом на пол или без перехода;

➤ ловли предмета во время или в конце вращения, выполненной без технической ошибки во время ловли [3].

Результаты. По правилам FIG принятым в начале 2013 года, в таблицах трудностей представлены элементы и их стоимость, которая варьируется от 0,1 – 0,5 баллов (табл. 1). Стоимость элемента не снижается в зависимости от качества исполнения, поэтому если он выполняется технически правильно, выставляется его бальная ценность, если нет, то ставится 0. Нами было предложено гимнасткам выполнить по одному элементу каждой трудности всех трех групп упражнений (прыжки, равновесия, повороты) и соответственно разной их стоимости (0,3; 0,4; 0,5 балла). Результаты тестирования технической подготовленности гимнасток представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты тестирования трудности тела (D) у гимнасток-художниц имеющих квалификацию кандидатов в мастера спорта РФ

№ участницы	Прыжки			Равновесия			Повороты		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3
1	0,3	0,4	0,5	0,3	0,4	0,5	0,3	0,4	0,5
2	0,3	0,4	0,5	0,3	0,4	0,5	0,3	0,4	0,5
3	0,3	0	0,5	0,3	0	0,5	0,3	0	0,5
4	0,3	0,4	0,5	0,3	0,4	0	0,3	0,4	0,5
5	0,3	0	0,5	0,3	0	0,5	0,3	0	0,5
6	0,3	0,4	0,5	0,3	0,4	0,5	0,3	0,4	0,5
7	0,3	0,4	0	0,3	0,4	0,5	0,3	0,4	0
8	0,3	0,4	0,5	0,3	0	0,5	0,3	0	0,5
9	0,3	0,4	0,5	0,3	0,4	0,5	0,3	0,4	0,5
10	0,3	0,4	0	0,3	0,4	0,5	0,3	0,4	0
Сумма баллов	3	3,2	4	3	2,8	4,5	3	2,8	4
Средний балл	0,3	0,32	0,4	0,3	0,28	0,45	0,3	0,28	0,4
Качество выполнения %	100	80	80	100	70	90	100	70	80

По результатам тестирования техники выполнения трудности тела гимнастками (табл. 1) мы видим, что все элементы стоимостью 0,3 балла выполняются гимнастками 100% без каких-либо технических ошибок, во всех подгруппах (прыжки, равновесия, повороты). Исполнение трудностей стоимостью 0,4 и 0,5 баллов соответствует качественному выполнению гимнастками от 70-90%. При этом гимнастки допускали типичные технические ошибки, при которых трудности тела не засчитывались, такие как опора на пятку во время вращения, недостаточная амплитуда движения ног, потеря равновесия.

Исполнение группы прыжковых элементов в трудности 0,4 и 0,5 балла соответствует качеству исполнения в 80%. Исполнение группы упражнений в равновесии трудностью в 0,4 балла соответствует качеству исполнения в 70%, и трудностью в 0,5 балла – 90%. И выполнение группы упражнений

в поворотах трудностью в 0,4 балла соответствует качеству выполнения 70%, а трудностью 0,5 балла – 80%.

Анализ результатов показывает, что выполнение гимнастками группы трудности в 0,4 балла наименее успешно. Гимнастки теряют 30% сложности этой группы. А более сложная группа упражнений, оцениваемая в 0,5 балла имеет качественное выполнение гимнастками 80% (потеря сложности 20%). Следовательно, гимнасткам следует обратить внимание на техническую подготовку элементов в 0,4 балла трудности, или при составлении произвольной композиции вставлять в программу элементы другой сложности, которые получаются лучше, без ошибок и стабильно.

Оценка выполнения серии рисков заключалась в ловле ленты после вращения гимнастки. Если же предмет был утерян, то не засчитывалась вся серия целиком. Нами было выбрано 3 серии рисков, состоящих из бросков различными частями тела, вращений и ловли. У каждой гимнастки в серии было 10 попыток, подсчитывалось количество пойманных бросков.

1 – бросок во вращении (переворот) + переворот и ловля во вращении без перехода на пол;

2 – бросок без помощи рук + 2 вращения вокруг себя (шене) и ловля со сменой оси, во вращении с переходом на пол в кувырок;

3 – бросок в прыжке + вращение (колесо) и ловля во вращении (колесо) без перехода на пол.

Результаты тестирования гимнасток по динамическим броскам и ловле ленты представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты тестирования гимнасток по динамическим броскам и ловле ленты

№ участницы	1	2	3
	Кол-во раз		
1	7	8	10
2	8	9	10
3	10	9	10
4	9	7	9
5	10	7	8
6	10	10	7
7	10	7	8
8	8	10	6
9	8	6	8
10	10	8	10
Качество выполнения %	90	81	86

Как показывают результаты исследования (табл. 2), серия рисков под номером 2 оказалась наименее успешной. Качество выполнения элементов этой серии составило 81%. Наиболее успешными в выполнении

оказались элементы серии №1 (90% качества). И, как можно отметить, 100 процентного качества ни в одной из серий (1, 2, 3) не отмечается. На наш взгляд это объясняется тем, что упражнения связанные с бросками и вращениями являются технически самыми сложными из соревновательных упражнений.

Заключение. Таким образом, исходя из результатов оценки техники исполнения трудности тела и динамических элементов с броском и вращением у гимнасток отмечается средний уровень технической подготовленности. За высокий уровень подготовленности принимаются результаты в диапазоне 90-100%, за средний уровень принимается диапазон 80-90%, за низкий уровень подготовленности 70-80%.

Список литературы:

1. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
2. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – К.: олимпийская литература, 1999. – 320 с.
3. FEDERATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE // [ПРАВИЛА ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ 2013-2016] / Технический комитет по художественной гимнастике. [Москва, 2013].
URL: <http://gimnastochka.io.ua/files/0000/21/00002189.pdf> (дата обращения 21.03.2013).

РАЗДЕЛ 5. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ И СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА

ВОССТАНОВЛЕНИЕ В СПОРТЕ RESTORATION IN SPORTS

Андриенко Е.Ю. (*Томский государственный университет, г. Томск*)

Andrienko E.Y. (*Tomsk State University, Tomsk*)

Научный руководитель: к.п.н., доц. Шерин В.С.

В настоящее время восстановление в спорте имеет высокую значимость. При современных уровнях соревновательных и тренировочных нагрузок средства восстановления и методика их применения в процессе тренировочной и соревновательной деятельности рассматриваются как важный фактор достижения целей системы подготовки спортсменов. Восстановительные средства используются в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годичного цикла.

Известно, что любая физическая нагрузка приводит к утомлению (комплекс защитных реакций организма различного характера, ограничивающих возникающие при выполнении работы чрезмерные функциональные и биохимические изменения). Постепенно утомление устраняется благодаря процессу восстановления, и деятельность физиологических систем организма достигает дорабочего уровня. Ускорение и повышение эффективности восстановительных процессов организма является актуальной проблемой в спорте высших достижений.

В практике спорта выделяют три группы средств и методов восстановления физической работоспособности:

1. педагогические;
2. психологические;
3. медико-биологические.

Выбор конкретных средств и методов восстановления, а также их сочетание осуществляется врачом команды и тренером в зависимости от характера и степени напряжённости предшествующих нагрузок, характера и степени утомления, индивидуальных особенностей спортсмена, наличия соответствующих условий и материальной базы.

Педагогические средства и методы восстановления.

К педагогическим средствам восстановления относят использование различных форм активного отдыха, проведение занятий на местности, на природе, различные виды переключения с одного вида работы на другой. Педагогические средства восстановления являются основными, так как определяют режим и правильное сочетание нагрузок и отдыха на всех этапах многолетней подготовки спортсменов. К ним относят: рациональное

планирование тренировочного процесса, правильное построение отдельного тренировочного занятия, варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями, разработка системы планирования, разработка специальных физических упражнений.

Психологические средства восстановления. Психологические средства и методы восстановления работоспособности получают широкое практическое применение. С помощью направленных психических воздействий удастся снизить уровень нервно-психической напряженности, изменять отношение самих людей к стрессогенным факторам, купировать психо-эмоциональные стрессы, снимать состояние угнетенности, ускорять течение восстановительных процессов. Для этого применяются самые различные средства психологической направленности, а именно: аутогенная релаксация, аутогенная психомышечная тренировка, психическая саморегуляция, гипноз, психотерапия.

Медико-биологические средства восстановления. Существует достаточно большой арсенал медико-биологических средств восстановления, помогающих решению задач по ускорению восстановительных процессов после напряженных физических нагрузок. Эти средства восстановления включают в себя физиотерапевтические и вспомогательные (фармакологические) средства, при этом не стоит забывать и о рациональном питании спортсменов.

Физиотерапия – специализированная область клинической медицины, изучающая физиологическое и лечебное действие природных и искусственно создаваемых физических факторов на организм человека, к ней относятся: воздействие электрического тока (электрофорез, диадинамические токи, синусоидальные токи, УВЧ-терапия, гальваногрязелечение, электростимуляция), воздействие магнитного поля (магнитотерапия, индуктотермия), воздействие звуковых колебаний (ультразвук, фонофорез).

Гидротерапия – наружное применение воды с лечебными и профилактическими целями; то же, что водолечение (лечебный душ, ванны, баня, сауна).

Питание спортсменов. Для обеспечения нормальной жизнедеятельности спортсмена необходимо рациональное питание (высокая калорийность, разнообразие, легкая усвояемость и небольшой объем суточного рациона). Правильно организованное питание не только полностью покрывает энергетические и пластические траты, но и целенаправленно повышает эффективность тренировки, работоспособность на соревнованиях и ускоряет течение восстановительных процессов.

Фармакологические препараты в восстановлении организма. Среди фармакологических препаратов выделяют восемь групп, которые используются для ускорения восстановления организма спортсменов: витамины, анаболизаторы, ферменты, препараты энергетического действия, адаптогены и средства, повышающие иммунологические способности организма, препараты, влияющие на центральную нервную систему,

препараты, влияющие на реологические свойства крови и кровотока, мази, гели и спортивные кремы.

Среди фармакологических средств восстановления работоспособности при повышенных физических нагрузках особое место принадлежит витаминам. Их потери во время работы или хронический недостаток в продуктах питания приводят не только к снижению работоспособности, но и к различным болезненным состояниям. Для удовлетворения потребностей организма в витаминах, дополнительно принимают, кроме овощей и фруктов, готовые поливитаминные препараты.

При использовании фармакологических восстановителей физической работоспособности всегда необходимо помнить о том, что их воздействие на организм человека сугубо индивидуально. Поэтому любой препарат может применяться только по назначению, под контролем врача и с известной осторожностью.

В заключении хотелось бы отметить, что восстановление в спорте не только не потеряло свою актуальность, в настоящее время, но и приобрело большую значимость. Современные требования спорта высших достижений связаны с увеличением работоспособности и ускорением восстановительных процессов организма спортсменов. На сегодняшний день известны многочисленные средства и методы восстановления работоспособности спортсменов, но в целом их можно распределить на три основные группы: педагогические, психологические и медико-биологические. К сожалению, не существует универсального средства или метода восстановления, что объясняет существование такого разнообразия. Поэтому при составлении программ восстановления работоспособности после интенсивных тренировочных и соревновательных нагрузок, а также после перенесенных травм и заболеваний учитываются все индивидуальные особенности организма спортсмена. Таким образом, разработанные программы носят уникальный характер.

Список литературы:

1. Дубровский В.И. Спортивная медицина: учебник для студентов вузов, обучающихся по педагогическим специальностям. М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС.2005. 528 с.
2. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, В.А. Кашкаров, И.П. Кравцевич и др.; под ред. Ю.Д. Железняка. М.: Издательский центр «Академия», 2002. 384 с.
3. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. М: ФиС, 1977. 144 с.

**ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ДЛЯ СТУДЕНТОВ С БОЛЬНОЙ СПИНОЙ**
PHYSICAL WELL-BEING RECOMMENDATIONS FOR STUDENTS
WITH A BAD BACK

Валькова А.А. (*Уфимский государственный университет экономики и сервиса, г. Уфа*)

Valkova A.A. (*Ufa State University of Economics and Service, Ufa*)

Научный руководитель: Гнилицкая О.А.

Не редко у студентов появляются проблемы со спиной из-за их сидячего образа жизни, одна из главных проблем это остеохондроз. Если исходить из того, что основная причина появления остеохондроза это отсутствия движения, то по поводу профилактики все кажется ясным и понятным. Все не так просто. Мало двигаться как-нибудь. Надо делать это таким образом, чтобы движения приносили пользу, а не вред Вашему позвоночнику. Для начала я расскажу Вам, как снизить нагрузку на спину, при сидячем образе жизни. Максимально выпрямите спину, расправьте плечи. Первое время такая поза будет очень неудобна – будет болеть спина. Но мышцы привыкнут держать Вашу спину в правильном положении и боль уйдет. Когда Вы сидите на стуле, прижимайтесь спиной к его спинке — это поможет сохранять правильное положение. Сидя за столом, не наклоняйтесь вперед, держите руки так, чтобы они как бы придерживали верхнюю часть тела, не давая ей наклоняться. Делайте перерывы. Заведите порядок каждые 45-60 минут вставать и немного двигаться. Пусть это будет всего пять минут, но постарайтесь сделать несколько упражнений на перекручивание, прогибание, вращение туловища. Дома находите время для выполнения зарядки, причем постарайтесь подобрать комплекс упражнений так, чтобы основная нагрузка приходилась на мышцы спины и позвоночник. Тренируя эти мышцы, Вы создаете мышечный корсет, который будет удерживать позвоночник в физиологическом положении. Одно из лучших профилактик является занятия плаванием. Постарайтесь найти возможность для посещения бассейна или открытого водоема. Состояние «невесомости» в воде дает расслабиться позвоночнику, позволяет дискам выровнять свою форму. Гимнастика в водной среде (в бассейне) – очень ценный метод лечения и профилактики остеохондроза, так как в водной среде почти исключается статическая нагрузка весом тела на элементы позвоночника. Кроме того, в бассейне хорошо разрабатывать контрактуры суставов и восстанавливать гибкость позвоночника. При посещении бассейна нужно избегать переохлаждений. Вы можете даже провести такой эксперимент. Тщательно измерьте свой рост перед тренировкой и после сорокаминутного плавания. Вы увидите, что рост увеличится на один сантиметр – это на столько Ваш позвоночник уже деформирован неправильными нагрузками. Не проводите выходные и отпуска, лежа на диване или на пляже. Старайтесь как можно больше гулять, двигаться. Проводите, вообще, как

можно больше времени на свежем воздухе. Важное дополнение к разговору о физических упражнениях – если у Вас проблемы со спиной, исключите из комплекса упражнений наклоны вперед. При сидячем образе жизни такие упражнения могут нанести больше вреда, чем пользы. При остеохондрозе позвоночника показана лечебная дозированная ходьба. Прыжки и любая форма бега при остеохондрозе противопоказаны. Кроме этого, старайтесь, как можно тщательно беречь свою спину. Если Вы ранее не увлекались спортом и решили вести здоровый образ жизни, начинайте тренировки постепенно, без рывков и прыжков. Это может нанести травму позвоночнику. Если Вам надо поднять с пола предмет, присядьте и поднимите, не наклоняйте туловище. Заодно и коленные суставы потренируете. Не находитесь слишком длительное время в одной позе. Варьируйте нагрузки на позвоночник. Если у Вас побаливает спина, то согревающие ванны, гели могут нанести вред. Проконсультируйтесь по поводу подобных средств с врачом. Если хорошенько прогреть спину, то расслабляются мышцы, составляющие мышечный корсет и Ваш позвоночник остается без защиты на два часа. Старайтесь не застудить спину. Холод также не показан, как и чрезмерное тепло. Вам очень полезны различные упражнения, развивающие силу конечностей, которые делаются лежа на спине. Это также способствует укреплению мышц спины. В том случае, если у Вас есть какие-либо заболевания опорно-двигательных органов, не оставляйте их без внимания. Такие болезни могут повлечь за собой развитие остеохондроза. Следует напомнить, что ЛФК является лишь частью большого перечня мер, которые нужно применять в целях предупреждения развития остеохондроза позвоночника, его обострений, осложнений, а также лечения остеохондроза. Старайтесь время от времени консультироваться с врачом. Периодический осмотр у специалиста еще никому не повредил. Врач может обнаружить неправильную осанку, небольшие приобретенные искривления позвоночника, отклонения в его развитии которые возможно исправить и предотвратить ухудшение.

**БИОРИТМОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ИЗМЕНЕНИЯ
АДАПТАЦИОННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ
СПОРТИВНОГО ФАКУЛЬТЕТА ПРИ ПЕРЕХОДЕ НА ЗИМНЕЕ
ВРЕМЯ**

**BIORHYTHMOLOGICAL FEATURES OF CHANGES OF AN ADAPTIVE
CAPABILITIES OF STUDENTS OFFACULTY OF PHYSICAL EDUCATION
IN TRANSITION TO WINTER TIME**

Виноградова А.В. (*Сургутский государственный университет, г. Сургут*)

Vinogradova A.V. (*Surgut State University, Surgut*)

Научный руководитель: к.б.н. Повзун А.А.

Одним из важнейших показателей характеризующих состояние функционального здоровья человека является уровень адаптационных

возможностей его организма. Известно, что адаптация, как приспособление к новым условиям, достигается ценой затраты функциональных ресурсов организма, и зависят эти затраты от резервных возможностей организма [1]. Одной из форм повышения таких резервных возможностей традиционно считаются занятия физической культурой и спортом, однако приводят ли эти занятия к повышению и адаптационных возможностей организма – вопрос который до сих пор не имеет однозначного ответа, тем более, что ведущее место среди этих адаптационных возможностей занимают неспецифические реакции [3]. В попытке разобраться с этим вопросом мы сравнили изменения структуры биологических ритмов и оценили состояние неспецифической адаптоспособности у студентов спортивного и не спортивного факультетов в ответ на абсолютно неспецифический для обеих групп фактор – перевод часов при переходе на зимнее время.

В эксперименте приняли участие по 20 человек в каждой группе. Измерения проводились 4 раза в сутки: 8, 12, 16, 20 часов, в течение 3-х дней накануне даты перехода на зимнее время, в день перевода, и в течение 3-х после перехода. Измерялись: температура тела, частота сердечных сокращений (ЧСС), систолическое (САД) и диастолическое (ДАД) артериальное давление. Из полученных данных рассчитывались: пульсовое (ПД) и среднее динамическое (СДД) давление, систолический (СО) и минутный (МОК) объем сердца. Оценены среднесуточная величина (мезор), амплитуда ритма, время наибольшего значения функции (акрофаза) и размах колебаний (хронодезм). На основании полученных результатов были рассчитаны критерии неспецифической адаптоспособности организма студентов – критерий степени организованности суточной кривой (КО), критерий степени постоянства структуры кривой в последовательных измерениях (КП) и критерий вариабельности (КВ) [2].

Показано, что в обеих группах смещение поясного времени приводит к изменениям в организации и структуре биологических ритмов, а, следовательно, и в состоянии функциональных и адаптационных возможностей. Наиболее существенные изменения происходят в первые два дня после перехода на зимнее время, и выражается это в согласованном и скачкообразном изменении среднесуточной величины, амплитуды и размаха практически всех оцениваемых показателей. Следует отметить, что изменения эти в количественном выражении невелики, и вероятнее всего внешне малозаметны, однако качественная оценка позволяет говорить о целенаправленных и резких перестройках в системе гемодинамики в эти дни.

Особенно важное значение имеет изменение величин амплитуд, которые и отражают в наибольшей степени состояние именно адаптационных возможностей организма. Поэтому резкое снижение амплитуд систолического и минутного объемов крови в обеих группах, а также диастолического и среднединамического давлений в спортивной группе и всех показателей давления в неспортивной, говорит о системном снижении адаптационных возможностей организма в этот момент. А, учитывая, что величины мезоров и размаха колебаний, также невелики, можно с

уверенностью говорить о том, что организм испытывает определённые нагрузки, и вынужден срочно реагировать на них. Резкий рост показателей ритма на вторые сутки после перевода времени, по нашему мнению, как раз и отражает эту реакцию, которая выражается в активизации и адаптационных и функциональных возможностей.

Интересно, что у спортсменов перевод стрелок сопровождается ростом показателей не только пульсового давления, но и систолического, за счёт которого вероятно и растёт первое. Такая ситуация характерна скорее для нетренированного организма, что само по себе говорит либо о том, что влияние внешнего фактора более чем существенно, либо о том, что организм находится в состоянии утомления и активирует свои возможности любым доступным способом. В неспортивной группе снижаются величины абсолютно всех показателей.

Синхронизация ритма в обеих группах выглядит примерно одинаково. Несмотря на относительную стабильность внутренних ритмов как показателей характеризующих непосредственно функциональные возможности гемодинамики, так и показателей характеризующих давление крови, имеется рассогласование акрофаз этих групп ритмов между собой. Однако, говорить о развитии десинхроноза, как результата перевода времени серьёзных оснований это не даёт, поскольку несовпадение ритмов присутствует и до перевода стрелок. Тем более что сдвиг акрофаз происходит на более раннее время, что говорит скорее о положительной тенденции в изменении структуры ритма, во всяком случае, об активизации внутренних резервов организма.

Состояние критериев неспецифической адаптоспособности, позволяющих судить не только о текущем состоянии адаптационных возможностей организма, но и стать основой долгосрочного прогноза также не внушает особого оптимизма и не даёт преимуществ ни одной ни другой группе.

Прежде всего, следует отметить, крайне низкий уровень критерия variability (KB) как до перехода на зимнее время, так и после него. В обеих группах только два показателя МОК и ПД превышают границу удовлетворительной отметки. Конечно, что эти два показателя, по сути, и отражают состояние функциональных возможностей системы кровообращения, и хотя не совсем ясно, и за счёт каких ресурсов поддерживается такой запас функционального состояния гемодинамики, их рост позволяет утверждать, что организм справляется с нагрузкой, и это является положительным результатом. Однако очень низкие величины всех остальных показателей гемодинамики, заставляет ещё раз задуматься о «физиологической цене» такой реакции. Мы полагаем, что только несущественность внешнего воздействия (т.е. сдвиг времени всего на один час), вызывающего относительно небольшие фактические изменения показателей гемодинамики позволяют организму справляться с нагрузкой. Прогноз, на возможность адекватного ответа в случае, необходимости

реагирования на более существенные изменения состояния внешней среды в данном случае не может быть положительным.

В подтверждение наличия проблем с состоянием неспецифической адаптоспособности, говорит и уменьшение критерия степени организованности единичной суточной, что свидетельствует о снижении выраженности самого ритма. Однако здесь в группах имеются отличия. Если в неспортивной группе накануне перевода часов, низкие величины имеют показатели, характеризующие функциональные возможности сердца, то у спортсменов – это показатели, характеризующие артериальное давление (за исключением АДД). Кроме того, если в первой группе течение трёх суток после перевода стрелок ниже удовлетворительной отметки оказываются практически все показатели кровообращения, то во второй – величины МОК и АДД остаются практически неизменными.

Поскольку выраженность суточной кривой отражает синхронизацию ритма с внешними факторами и четкое чередование активности в соответствии с этими факторами, снижение КО, выражающееся в уплощении или выпрямлении суточной кривой, может свидетельствовать, как минимум о перестройке ритма и синхронизации его с новыми внешними факторами. Полученный нами результат позволяет утверждать, что в спортивной группе такая синхронизация проходит, не просто более успешно, а практически не нарушается, правда только по двум из оцененных показателей. Мы не можем судить о том, насколько успешна такая синхронизация в неспортивной группе, однако с уверенностью можем утверждать, что в переходный период, адаптационные возможности организма существенно снижаются. Такая последовательность событий, особенно в неспортивной группе, даёт основания говорить о наличии классической картины – внешний десинхроноз, ведет к развитию или усугублению внутреннего. И эта ситуация в полной мере отражается изменениями величины последнего критерия – постоянства структуры кривой (КП). Это показатель характеризует постоянство структуры ритма, пусть даже не и не очень выраженного, т.е. повторяемость рисунка суточной кривой в течение определённого времени. Прежде всего, отметим, что в неспортивной группе, исходно, этот показатель выглядит очень прилично, и повторяемость ритма составляет не менее 80% т.е. у большинства показателей суточные кривые наложенные друг на друга почти полностью совпадут, независимо от суточного максимума (акрофазы), который может приходиться на разное время. Однако равновесие это нарушается быстрее всего. И если накануне перевода стрелок только один показатель (СО) выглядит неудовлетворительно, то в течение трёх дней после перехода на зимнее время, десинхронизируется ритм практически всех показателей гемодинамики. Такая картина уже не оставляет сомнений ни в развитии десинхроноза, ни в изменении состоянии адаптационных возможностей организма студентов. Резкое снижение повторяемости структуры кривой суточного ритма говорит о том, что после перехода на зимнее время синхронизация ритмов показателей гемодинамики с внешними факторами

практически полностью утрачивается, и в течение первых трёх дней состояние не нормализуется. В спортивной группе ситуация выглядит по иному. Уровень снижения повторяемости ритма здесь несколько меньше, но скорее потому, что снижать практически нечего. Еще до перевода стрелок выше удовлетворительной отметки находятся только три показателя из восьми оцененных.

Всё вышесказанное позволяет нам с уверенностью утверждать, что, во-первых, переход на зимнее время, а значит и просто быстрое смещение часового времени не проходит незаметно, оно вызывает существенные перестройки околосуточных ритмов и может становиться причиной десинхроноза, а значит, является для организма дополнительной нагрузкой, к которой он должен адаптироваться. И, во всяком случае, срочная адаптация, происходит достаточно выражено.

Во-вторых, принципиальных различий в изменении структуры биологических ритмов, а значит и состояния адаптационных возможностей в спортивной и в неспортивной группах, мы не нашли. Показано, что в обеих группах переход на зимнее время, приводит к системным и срочным перестройкам, прежде всего в системе вегетативной регуляции. Мы также можем утверждать, что состояние неспецифической адаптоспособности организма студентов обоих факультетов находится на не очень высоком уровне, а адаптационные возможности студентов лечебного факультета исходно выглядит даже предпочтительнее. Все это выражается в том, что в обеих группах, даже незначительного смещения внешнего времени, становится достаточно для развития внешнего десинхроноза, который приводит к существенным и вероятно достаточно длительным перестройкам физиологических ритмов. Отметим, что более высокий уровень функционального состояния организма и тренированности сердечно-сосудистой системы спортсменов позволяет им производить перестройку ритмов более экономичным с точки зрения физиологии способом. Однако на этом преимущества и заканчиваются. Всё это требует обязательного учёта при организации учебного процесса, и распределении других видов нагрузок в период, когда организм особенно уязвим.

Кроме того, следует обратить внимание на организацию специальных мероприятий по повышению уровня функционального состояния и тренированности организма неспортивных студентов, и более рациональное, с учётом выявленных проблем, распределение нагрузок в группе спортсменов, что должно привести к улучшению состояния адаптационных возможностей, а значит к улучшению качества здоровья.

Список литературы:

1. Авцин А.Н. Адаптация и дезадаптация с позиции патологии/ А.Н. Авцин // Клиническая медицина. – 1974. – Т.52. – С. 3-15.
2. Моисеева Н.И. Биоритмологические критерии неспецифической адаптоспособности / Н.И.Моисеева // Физиология человека. – 1982. – Т.8. –№6. – С. 1000-1005.
3. Солодков А.С. Адаптация в спорте: теоретические и прикладные аспекты / А.С. Солодков // Теория и практика физической культуры. – 1990. – №5. – С. 3-6.

**ИЗМЕНЕНИЕ СОСТОЯНИЯ НЕСПЕЦИФИЧЕСКОЙ
АДАПТОСПОСОБНОСТИ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНОВ
ПРИ ДЛИТЕЛЬНЫХ ПЕРЕЛЁТАХ С ВОСТОКА НА ЗАПАД
CHANGE OF NONSPECIFIC ADAPTIATION OF SPORTMEN AT LONG
FLIGHT FROM EAST TO WEST**

Иванчиков И.Г. (*Сургутский государственный университет, г. Сургут*)

Ivanchikov I.G. (*Surgut State University, Surgut*)

Научный руководитель: к.б.н. Повзун А.А.

Необходимость приспособления к изменяющимся условиям внешней среды, при дальних широтных перелётах, вызывающих резкий сдвиг всех фаз геофизических и социальных синхронизаторов по отношению к фазам биоритмов организма, существенно меняющих процессы взаимодействия человека с окружающей средой требует определенного напряжения регуляторных механизмов, ведущее место среди которых занимают неспецифические реакции. Неспецифическая адаптоспособность отражает направленность процесса – изменение сопротивляемости организма к определенному фактору в различные периоды. Очень важно учитывать эту направленность, так как хроноадаптационный симптомокомплекс раскрывается в разной степени: от слабых проявлений, мало влияющих на дееспособность человека, до выраженных – с понижением работоспособности. Более того, в процессе этого взаимодействия могут быть реализованы патогенетические механизмы повреждающего воздействия [4]. В спорте высоких достижений необходимость такого учёта трудно переоценить.

Оценке состояния неспецифических адаптационных возможностей посвящена и наша работа. Непосредственно измерения физиологических показателей проводились у спортсменов пловцов, одной возрастной группы, имеющих спортивную квалификацию не ниже мастера спорта. Измерения проводились сериями по три дня, накануне вылета на тренировочные сборы, сразу после пересечения четырёх часовых поясов в западном направлении и прибытии на спортивную базу, на второй неделе и непосредственно перед возвращением (после трёхнедельного пребывания вне географического региона и основного часового пояса) и в течение трёх дней по возвращении домой. Измерения осуществлялись с хронобиологических позиций 4 раза в сутки: в 8, 12, 16 и 20 часов. Измерялись: t – температура тела, ЧСС – частота сердечных сокращений, САД – систолическое артериальное давление, ДАД – диастолическое артериальное давление. Из полученных данных рассчитывались: ПД – пульсовое давление, СДД – среднее динамическое давление, СО – систолический объем сердца, МОК – минутный объем сердца. Полученные данные подвергли стандартной математической обработке, оценены, среднесуточная величина (мезор) и амплитуда ритма, время наибольшего значения (акрофаза) и размах колебаний (хронодезм). Для расчета биоритмологических критериев неспецифической адаптоспособности, позволяющих сделать долговременный прогноз

состояния организма [3], строили среднесуточные кривые изменения акрофаз исследуемых показателей, а затем анализировали их за каждые три дня исследования поочередно, рассчитывая следующие показатели. Критерий оценки степени организованности единичной суточной кривой – (КО), критерий степени постоянства структуры кривой в последовательных исследованиях – (КП), критерий вариабельности (КВ). Оценку функционального состояния с помощью критериев проводили путем проставления трёх цифр, соответствующих КО, КП и КВ. При хорошем уровне адаптации, критерий степени организованности (КО) варьировал от 3,2 до 4,0, критерий степени постоянства (КВ) – от 7/9 до 9/9, критерий вариабельности (КВ) – варьировал от 3 до 4. Полученный нами результат представлен в таблице 1.

Таблица 1 – Изменение критериев неспецифической адаптоспособности показателей сердечно-сосудистой системы у спортсменов высокой квалификации при длительных перелётах

	ЧСС	СО	МОК	САД	ДАД	СДД	ПД
критерий степени организованности единичной суточной кривой							
до вылета	2.66	3.33	3.0	4.0	4.0	2.66	3.33
3 дня	3.33	3.33	3.0	3.33	3.33	3.66	3.0
14 дней	2.22	3.33	2.0	4.0	3.33	4.0	3.0
21 день	2.66	3.66	2.0	3.0	4.0	4.0	3.33
дома	2.33	2.0	3.33	2.66	2.33	2.33	3.0
критерий степени постоянства структуры кривой							
до вылета	7/9	7/9	9/9	9/9	9/9	9/9	7/9
3 дня	5/9	3/9	5/9	3/9	7/9	5/9	7/9
14 дней	6/9	5/9	6/9	3/9	3/9	3/9	3/9
21 день	7/9	5/9	5/9	5/9	3/9	5/9	5/9
дома	9/9	7/9	5/9	5/9	7/9	3/9	3/9
критерий вариабельности ритма							
до вылета	3	3	5	2	2	2	5
3 дня	4	2	5	2	2	2	3
14 дней	3	2	4	2	2	2	2
21 день	3	2	4	2	2	2	3
дома	3	3	4	2	2	2	3

Одним из наиболее отчетливых проявлений временной адаптации при перелетах является сдвиг суточных кривых вегетативных функций по отношению ко времени суток и друг к другу. Рассогласованность суточных ритмов ведет к острому десинхронозу, так как скорость их синхронизации с новым временем разная и происходит рассогласование между датчиками времени и суточными ритмами организма. У спортсменов, по данным Иорданской, интенсивные физические нагрузки, сами по себе могут являться причиной десинхроноза [2], а при перелете через несколько часовых поясов такая ситуация может только усугубиться, тем более, что спортсмены видов спорта на выносливость адаптируются медленнее спортсменов скоростно-силовых видов.

Прямым подтверждением наличия проблем с организацией ритма, является уменьшение величины критерия постоянства структуры кривой (КП). Смещение акрофаз может говорить о внутренних перестройках ритма, но повторяемость структуры, свидетельствует о его сохранности, во всяком случае сохранности его синхронизации, а значит и относительно удовлетворительном состоянии адаптационных возможностей организма. И, несмотря на то, что накануне перелёта, в зоне отражающей отличное состояние постоянства структуры ритма находятся все исследуемые показатели гемодинамики, к концу первой недели практически все они оказываются ниже удовлетворительной отметки. Такая ситуация не оставляет сомнений ни в развитии десинхроноза, ни в изменении состоянии адаптационных возможностей организма спортсменов.

Единственным положительным моментом можно считать тот факт, что после возвращения домой наблюдается тенденция к быстрому восстановлению исходного состояния ритма. Такая картина позволяет надеяться, что «острый» внешний десинхроноз который несомненно имеет место, не приводит к системным нарушениям ритма и, во-первых, не сказывается критично на снижении запаса адаптационных возможностей организма спортсменов, а, во-вторых, его негативные последствия могут быть существенно снижены при грамотном распределении физических и психоэмоциональных нагрузок и в течение всего времени пребывания и, особенно, в первые дни после перелёта, в фазу так называемого «острого» десинхроноза. В противном случае, физиологическая цена за спортивный успех может оказаться слишком высокой.

Наличие адаптационного запаса подтверждается состоянием критерия степени организованности единичной суточной кривой (КО), снижение которого хоть и происходят, но все же не столь критично как КП. Кроме того, снижение это носит специфический характер. Высокими сохраняются величины КО для систолического объема крови, и говорит это о том что система кровообращения вполне справляется с нагрузками (во всяком случае имеет для этого резерв), а высокая организованность ритма показателей давления – за счет чего. Однако низкие величины МОК – базового показателя характеризующего функциональное состояние кровообращения свидетельствует о том, что резерв этот практически не используется и причина этого – низкие показатели ЧСС.

Для объяснения причин таких особенностей срочных перестроек, прежде всего отметим, что в течение всего трёхнедельного пребывания имеется, хоть и слабая, но тенденция к снижению среднесуточных величин и размахов показателей характеризующих работу сердца (ЧСС, СО, МОК), а следовательно не происходит активации системы гемодинамики и мобилизации центральных звеньев управления [1] и говорит это скорее не о снижении адаптационных возможностей, а о системном регуляторном смещении гемодинамической нагрузки в сторону сосудистого русла. Подтверждением такого смещения является изменение вегетативного индекса Кердо, величина которого и до перелёта отражает преобладание

парасимпатической активности, а после, хоть и незначительно, но ещё больше смещается в сторону парасимпатикотонии. А значит, низкие показатели ЧСС, вовсе не означают низкие адаптационные возможности. И свидетельствует об этом состоянии критерия вариабельности (КВ). Вариабельность, рассчитываемая как степень запаса размаха ритма, как раз и отражает его способность к быстрым перестройкам, то есть фактически широту адаптационных способностей. Отсутствие, каких либо закономерных изменений этого показателя говорит, либо о незначительности внешнего воздействия, либо, что более вероятно, о том, что организм крайне слабо пытается активизировать свои адаптационные возможности.

В нашем случае мы полагаем, что возможностей у него достаточно. И сразу после перелёта и на протяжении всего времени пребывания остаются высокими величины критерия вариабельности именно ЧСС, МОК, ПД, а остальные показатели давления существенно снижены, т.е. именно их резерв и используется для компенсации потребностей гемодинамики. Такая ситуация является результатом выраженной парасимпатикотонии и для спортсменов высокой квалификации, особенно спортсменов тренирующихся на выносливость, является нормой.

Таким образом, мы можем утверждать, что адаптационные возможности организма спортсменов после перелета не столько снижаются, сколько недостаточно сильно активизируются. И, причина этого, скорее всего, в том, что степень нагрузки, т.е. смещение поясного времени на 4 часа оказалась недостаточно критичной для того, чтобы организм активизировал весь свой адаптационный запас полностью.

Исходное состояние коэффициентов неспецифической адаптоспособности говорит о том, что запас такой несомненно есть, и для спортсменов, испытывающих регулярные и очень интенсивные физические нагрузки, выглядит этот запас вполне прилично. К сожалению, несмотря на это, избежать острой фазы десинхроноза, не удастся и мы наблюдаем существенное снижение повторяемости структуры ритма, что говорит о нарушении синхронизации с внешними датчиками времени. Вероятно организм испытывает все связанные с этим неудобства, однако мы полагаем, что снижения непосредственно адаптационных возможностей не происходит и обеспечивается необходимый и достаточный с точки зрения энергозатрат и работоспособности режим. И такой режим скорее всего оптимален так как после обратного перелёта который совершается в гораздо менее благоприятном с точки зрения хронобиологии направлении, резкого падения индексов не происходит. Более того имеется выраженная тенденция к их восстановлению.

В итоге, складывается впечатление, что десинхроноз можно рассматривать одновременно и хронофизиологической нормой, и хронопатологией. Хронофизиологической нормой – потому что это явление закономерное, отражающее совокупность морфофункциональных процессов в организме не только в условиях обычного существования, но и при перемене

временных условий среды, а хронопатологией – потому что это стойкое нарушение регуляции функций, способное приводить в конечном итоге к снижению хронорезистентности организма и снижению неспецифической резистентности. Это соответствует положению о том, что рассогласование суточных ритмов жизнедеятельности организма может ставить человека в чрезвычайную ситуацию, в ответ на которую формируются либо приспособительные, либо патологические реакции [1].

Результат полученный нами позволяет говорить о том, что у спортсменов после перелёта формируются приспособительные реакции, позволяющие организму испытывающему регулярные и интенсивные физические нагрузки в условиях смещённого часового пояса, минимизировать энергозатраты сердечно-сосудистой системы и обеспечивать при этом её, как минимум, адекватную работоспособность.

Список литературы:

1. Ежов С.Н., Кривошеков С.Г. Хронорезистентность, биоритмы и функциональные резервы организма в фазах десинхроноза при временной адаптации // Бюллетень СО РАМН, 14 (114). – 2004. – С. 77-83.
2. Иорданская Ф.А. Юдинцева М.С. Диагностика и дифференцированная коррекция симптомов дезадаптации к нагрузкам современного спорта и комплексная система мер их профилактики // Теория и практика физической культуры. – 1999. – №1. – С.18-24.
3. Моисеева Н.И. Биоритмологические критерии неспецифической адаптоспособности // Физиология человека. –1982. – Т.8. –№6. – С. 1000-1005.
4. Панфилов О.П. Адаптационная перестройка спортсменов при перелете в западном и восточном направлении // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 5. – С. 33-34.

ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ИЗМЕНЕНИЯ НЕСПЕЦИФИЧЕСКОЙ АДАПТОСПОСОБНОСТИ ОРГАНИЗМА У СПОРТСМЕНОВ ПЛОВЦОВ РАЗНОГО ПОЛА ПРИ ДЛИТЕЛЬНЫХ ПЕРЕЛЁТАХ С ВОСТОКА НА ЗАПАД

GENDER FEATURES OF CHANGES NONSPECIFIC ADAPTIATION OF DIFFERENT SEX SWIMMERS ORGANISM IN LONG FLIGHT FROM EAST TO WEST

Иванчиков И.Г., Шумайлов А.А. (*Сургутский государственный университет, г. Сургут*)

Ivanchikov I.G., Shymayolov A.A. (*Surgut State University, Surgut*)

Научный руководитель: к.б.н. Повзун А.А.

Организация целевой направленности мероприятий по повышению общей неспецифической реактивности организма спортсменов обеспечивающей не только поддержание гомеостаза и выработку повышенной сопротивляемости к какому-либо одному фактору внешней среды, но и одновременное возрастание устойчивости организма к другим неблагоприятным воздействиям, а следовательно, в ускорении адаптации их

к физическим нагрузкам и достижении наивысшего спортивного мастерства, требует, не только максимально адекватной оценки текущего состояния неспецифической адаптоспособности, но и по возможности прогноза такого состояния на обозримое будущее, особенно при действии факторов приводящих к резким сдвигам физиологического состояния организма, и требующих быстрого и зачастую критического напряжения его адаптационных возможностей [3]. Одним из таких факторов, особенно у спортсменов высокой квалификации, являются перелеты через несколько часовых поясов к местам тренировок или соревнований, а одним из наиболее удобных и доступных методов оценки неспецифической адаптоспособности с возможностью её прогноза, является хронобиологический анализ, тем более тогда, когда оценка адаптационных возможностей классическими инструментальными методами затруднена [2].

Кроме того, развитие спорта высших достижений сопровождается все более активным вовлечением в него представительниц женского пола, а современная теория спортивной тренировки не содержит достаточно знаний для рационального программирования тренировки женщин с учетом специфических особенностей женского организма, которые связаны не только с детородной функцией. Функциональных же различий женского организма значительно больше, и это следует учитывать в программировании спортивной тренировки для достижения высоких спортивных результатов без ущерба для здоровья женщин. [4]. В нашей работе мы попытались оценить именно разницу в состоянии неспецифической адаптоспособности спортсменов мужского и женского пола при пересечении нескольких часовых поясов.

Непосредственно измерения физиологических показателей проводились у спортсменов пловцов высокой квалификации, одной возрастной группы, имеющих спортивную квалификацию не ниже мастера спорта. Измерения проводились сериями по три дня, накануне вылета на тренировочные сборы, сразу после пересечения четырёх часовых поясов в западном направлении и прибытии на спортивную базу, на второй неделе и непосредственно перед возвращением (после трёхнедельного пребывания вне географического региона и основного часового пояса) и в течение трёх дней по возвращении домой. Измерения осуществлялись с хронобиологических позиций 4 раза в сутки: в 8, 12, 16 и 20 часов. Измерялись: t – температура тела, ЧСС – частота сердечных сокращений, САД – систолическое артериальное давление, ДАД – диастолическое артериальное давление. Из полученных данных рассчитывались: ПД – пульсовое давление, СДД – среднее динамическое давление, СО – систолический объем сердца, МОК – минутный объем сердца. Полученные данные подвергли стандартной математической обработке, оценены, среднесуточная величина (мезор) и амплитуда ритма, время наибольшего значения (акрофаза) и размах колебаний (хронодезм). Для расчета биоритмологических критериев неспецифической адаптоспособности, позволяющих сделать долговременный прогноз состояния организма, строили среднесуточные кривые изменения акрофаз

исследуемых показателей, а затем анализировали их за каждые три дня исследования поочередно, рассчитывая следующие показатели: критерий оценки степени организованности единичной суточной кривой – (КО), критерий степени постоянства структуры кривой в последовательных исследованиях – (КП), критерий вариабельности (КВ) [2].

Анализируя полученные результаты, прежде всего, следует отметить, что функциональное состояние сердечно-сосудистой системы спортсменов выглядит достаточно прилично, что не удивительно, учитывая уровень спортивного мастерства испытуемых. Однако, адаптационные возможности, определяются не столько состоянием, сколько способностью к перестройкам, по возможности быстрым и максимально адекватным внешним воздействиям. С этой точки зрения ситуация выглядит менее оптимистичной, особенно в группе девушек.

Одним из наиболее отчетливых проявлений временной адаптации при перелетах является сдвиг суточных кривых вегетативных функций по отношению ко времени суток и друг к другу. Рассогласованность суточных ритмов ведет к острому десинхронозу, так как скорость синхронизации разных показателей с новым временем разная и происходит рассогласование между датчиками времени и суточными ритмами организма. Прямым подтверждением наличия проблем с организацией ритма, является уменьшение величины критерия постоянства структуры кривой (КП). Смещение акрофаз может говорить о внутренних перестройках ритма, но повторяемость структуры, свидетельствует о его сохранности, во всяком случае сохранности его синхронизации, а значит и относительно удовлетворительном состоянии адаптационных возможностей организма. И, несмотря на то, что в группе юношей накануне перелёта, в зоне отражающей отличное состояние постоянства структуры ритма находятся все исследуемые показатели гемодинамики, к концу первой недели практически все они оказываются ниже удовлетворительной отметки. В группе девушек, даже исходно, ни у одного из показателей системы кровообращения этот критерий не приближается к удовлетворительному, и картина остаётся таковой на протяжении всего времени пребывания. Будучи сходной в обеих группах, такая ситуация не оставляет сомнений ни в развитии десинхроноза, ни в изменении состоянии адаптационных возможностей организма спортсменов.

К сожалению десинхроноз, во всяком случае «острый», непреодолимое нарушение при перелёте, и избежать его не представляется возможным, но другое дело понимание насколько глубоко регуляторные перестройки и насколько связаны они именно с перелётом. Здесь, положительным моментом у юношей, можно считать тот факт, что после возвращения домой наблюдается тенденция к быстрому восстановлению исходного состояния ритма, и это уже позволяет надеяться, что «острый» внешний десинхроноз который несомненно имеет место, не приводит к системным нарушениям ритма и не сказывается критично на снижении запаса адаптационных возможностей организма.

Наличие такого адаптационного запаса подтверждается состоянием критерия степени организованности единичной суточной кривой (КО), снижение которого, у юношей, хоть и происходят, но все же не столь выражено как КП. Кроме того, снижение это носит специфический характер. Высокими сохраняются величины КО для систолического объема крови, и говорит это о том что система кровообращения вполне справляется с нагрузками (во всяком случае имеет для этого резерв), а высокая организованность ритма показателей давления – за счет чего. У девушек, к концу первой недели ниже удовлетворительной отметки оказываются практически все показатели кровообращения, а адаптационные возможности сохраняются только у систолического давления, что свидетельствует, как минимум о перестройке ритма и попытках синхронизации его с новыми внешними факторами. Однако, поскольку изменения КО разных показателей кровообращения происходят асинхронно, и степень и направления их изменения никак не связаны друг с другом, можно предположить что синхронизации так и не происходит.

Для объяснения причин таких особенностей срочных перестроек, следует отметить, что в группе юношей, в течение всего трёхнедельного пребывания имеется, хоть и слабая, но тенденция к снижению среднесуточных величин и размахов показателей характеризующих работу сердца, и это позволяет предположить, что не происходит активации системы гемодинамики и мобилизации центральных звеньев её управления [1]. Такая ситуация, говорит скорее всего, не о снижении адаптационных возможностей, а о системном регуляторном смещении гемодинамической нагрузки в сторону сосудистого русла. В группе девушек, таких изменений нет. Следовательно, снижение среднесуточных показателей гемодинамики у юношей, вовсе не означает снижение адаптационных возможностей, и окончательно свидетельствует об этом состоянии критерия вариабельности (КВ).

Вариабельность, рассчитываемая как степень запаса размаха ритма, как раз и отражает его способность к быстрым перестройкам, то есть фактически широту адаптационных способностей. Отсутствие, каких либо закономерных изменений этого показателя в мужской группе говорит, либо о незначительности внешнего воздействия, либо, что более вероятно, о том, что организм крайне слабо пытается активизировать свои адаптационные возможности. В нашем случае мы полагаем, что возможностей у него достаточно. И сразу после перелёта и на протяжении всего времени пребывания остаются высокими величины критерия вариабельности именно ЧСС, МОК, ПД, а остальные показатели давления существенно снижены, т.е. именно их резерв и используется для компенсации потребностей гемодинамики. Такая ситуация является результатом выраженной парасимпатикотонии и для спортсменов высокой квалификации, особенно спортсменов тренирующихся на выносливость, является нормой.

В группе девушек, даже исходно только у четырех показателей сердечно-сосудистой системы величина этого критерия (КВ) превышает

границу удовлетворительной отметки. Следует учитывать, что эти четыре показателя, по сути, и отражают состояние функциональных возможностей системы кровообращения, и их величина подтверждает вывод о том, что организм способен успешно справляться с нагрузкой. Более того, мы видим, что величина критерия рассчитанного для этих показателей не только не снижается, но вначале даже несколько подрастает, и на протяжении всего времени остается достаточно высокой. Однако, очень низкие величины всех остальных показателей гемодинамики, заставляют задуматься о возможной «цене» такой успешности. Кроме того, настораживает и последовательное снижение этого критерия, у практически всех остальных показателей сердечно-сосудистой системы на протяжении всего времени пребывания. Такая ситуация, в самом простом случае, может быть следствием утомления или постоянного стресса, но может так же служить косвенным подтверждением наличия, как минимум, внутреннего десинхроноза. Прогноз, на возможность адекватного ответа в случае, необходимости реагирования на более существенные изменения состояния внешней среды, либо на нагрузки связанные с необходимостью участия в спортивных соревнованиях в данном случае не может быть положительным.

Таким образом, мы можем утверждать, что в группе юношей, адаптационные возможности организма спортсменов после перелета не столько снижаются, сколько недостаточно сильно активируются. И, причина этого, скорее всего, в том, что степень нагрузки, т.е. смещение поясного времени на четыре часа оказалась недостаточно критичной для того, чтобы организм активизировал весь свой адаптационный запас полностью. В женской группе, адаптационные возможности организма после перелета также активируются очень незначительно, но причина этого в низком исходном уровне неспецифической адаптоспособности, что следует учитывать при организации тренировочного режима и при составлении графика спортивных соревнований. Кроме того, следует в обязательном порядке организовать систему реабилитационных мероприятий направленных на восстановление адаптационных возможностей, что позволит не только улучшить состояние организма, но и поднять качество спортивного мастерства.

Список литературы:

1. Ежов С.Н. Кривошеков С.Г. Хронорезистентность, биоритмы и функциональные резервы организма в фазах десинхроноза при временной адаптации // Бюллетень СО РАМН, 14 (114). – 2004. – С. 77-83.
2. Моисеева Н.И. Биоритмологические критерии неспецифической адаптоспособности // Физиология человека. –1982. – Т.8. –№6. – С. 1000-1005.
3. Солодков, А.С. Некоторые итоги исследований физиологической адаптации в спорте // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 10. – С. 42-44.
4. Соха С. Соха Т. Половой диморфизм в теории и практике современного спорта // Теория и практика физ. культуры. 1999, № 6, С. 4-7.

**ОСОБЕННОСТИ РАЗРАБОТАННОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНО-
ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ
СПЕЦИАЛЬНОГО КОМПЛЕКСА ПРЫЖКОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ
ДЛЯ ЛЕГКОАТЛЕТОВ 9-10 ЛЕТ**
PROGRAM FEATURES EDUCATIONAL PROCESS USING A SPECIAL SET
OF JUMPING EXERCISES FOR ATHLETES 9-10 YEARS

Лалаева Г.С. (*Томский государственный университет, г. Томск*)

Lalaeva G.S. (*Tomsk State University, Tomsk*)

Научный руководитель: д.м.н., доц. Дьякова Е.Ю.

Современная система подготовки легкоатлета является сложным, многофакторным явлением, включающим цели, задачи, средства, методы, организационные формы, материально-технические условия, обеспечивающие организационно-педагогический процесс подготовки спортсмена к соревнованиям и достижение им наивысших спортивных показателей [2, 5]. О спортивной тренировке юных легкоатлетов на этапе начальной подготовки можно говорить лишь условно, поскольку специфические черты спортивно-тренировочного процесса здесь лишь намечаются. Отличительная особенность планирования отдельных занятий по легкой атлетике в группах начальной подготовки – их комплектность, предусматривающая одновременное развитие различных качеств и способностей детей. Они более эмоциональны, разносторонне воздействуют на функциональную и психическую сферы юных спортсменов. Общая направленность в группах начальной подготовки легкоатлетов сводится к развитию основных двигательных способностей, воспитанию таких физических качеств, как быстрота, выносливость, сила и ловкость. От уровня их развития во многом зависит возможность успешного освоения техники и тактики отдельного вида легкой атлетики, а так же формирование спортсменов высокого класса [1, 4].

Одной из важных качественных сторон двигательной деятельности легкоатлетов многие авторы называют прыгучесть, так как ее структуру составляют сила, быстрота, выносливость и ловкость. Именно их считают основными физическими качествами, которые необходимо развивать у легкоатлетов на этапе начальной подготовки [3]. Таким образом, является актуальным разработать такую программу тренировочного процесса с использованием специального комплекса прыжковых упражнений, которая будет доступна для легкоатлетов 9-10 лет и позволит комплексно развить основные физические качества юных спортсменов на начальном этапе подготовки.

Для этого при составлении программы учебно-тренировочного процесса с использованием специального комплекса прыжковых упражнений для легкоатлетов 9-10 лет было необходимо четко и грамотно планировать каждое учебно-тренировочное занятие, которое имело свои конкретные цели, задачи и содержание.

Анализ литературных источников позволил сделать вывод о том, что эффективным средством развития физических качеств юных легкоатлетов являются ациклические упражнения. Различные прыжковые упражнения, особенно уступающе-преодолевающего характера способствуют формированию свода стопы, правильной осанки, что в свою очередь обеспечивает нормальную работу центральной, нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем. Они способствуют гармоничному развитию мускулатуры, улучшению подвижности в суставах и совершенствуют нервно-мышечную координацию[1, 5].

В разработанной программе тренировочного процесса с использованием специального комплекса прыжковых упражнений для начинающих легкоатлетов нагрузка строго дозировалась. После выполнения упражнений проводился подсчет пульса. Не следует допускать превышения частоты сердечных сокращений у юных спортсменов 120-130 ударов в минуту. Длительность прыжковой части разминки составляла 3-5 минут. По окончании прыжковой части разминки выполнялись дополнительные упражнения для позвоночника: скручивания, наклоны, вращения. Далее юные спортсмены переходили к упражнениям на развитие гибкости суставов. Эти упражнения выполнялись не менее 5-10 минут после прыжковой части. За это время организм успевает восстановить достаточно большие энергетические затраты, происходящие в первой, динамической части разминки.

Таким образом, 15-20 минут прыжковой разминки и специальных упражнений на развитие подвижности суставов, подготовят организм занимающегося к дальнейшей тренировке и в то же время сами по себе станут существенной частью тренировочного процесса.

В каждом учебно-тренировочном занятии с юными спортсменами в подготовительной части использовались методы с применением специального комплекса общеразвивающих упражнений с предметами, без предметов, в парах. В основной части занятия применялись методы с использованием беговой, прыжковой и силовой подготовкой. беговой подготовке уделялось 10% от общего объема нагрузки и 20% прыжковой подготовке. Так как прыжки достаточно тяжело даются неподготовленным детям младшего возраста, некоторые упражнения юные спортсмены выполняли в конце общей тренировки или отводилась прыжковая минута на каждые 20 минут занятия. Для того чтобы внести эмоциональность в тренировочный процесс и помочь легкоатлетам начальной подготовки легко воспринимать тренировочные нагрузки, большое значение на каждом учебно-тренировочном занятии уделялось методу с применением различных подвижных игр, легкоатлетических, встречных и круговых эстафет. На подвижные игры и легкоатлетические эстафеты приходилась 20% нагрузки основной части одного учебно-тренировочного занятия, 5% составляла силовая подготовка. В заключительной части занятия применялся метод с использованием упражнений, которые снимают напряжение. Выполнялись

игры на внимание, координацию, упражнения на расслабление мышц, упражнения на гибкость пассивного характера.

Таким образом, можно сделать вывод, что разработанная программа тренировочного процесса с использованием специального комплекса прыжковых упражнений полностью доступна для легкоатлетов 9-10 лет, не наносит никого вреда их здоровью, а так же позволяет комплексно развивать основные физические качества юных спортсменов на начальном этапе подготовки. Планируется, что при внедрении разработанной программы в учебно-тренировочный процесс, эффект будет сравним с уже имеющимися методиками тренировочного процесса легкоатлетов 9-10 лет.

Список литературы:

1. Валик Б. Тренерам юных легкоатлетов. М.: Физкультура и спорт 1974. 361 с.
2. Креер В.А. Секреты тренировки // Теория и практика физической культуры. 1998. № 8. С. 10-12 .
3. Креер В.А., Попов В.Б. Легкоатлетические прыжки. М.: Физкультура и спорт. 1986. 175 с.
4. Начальная подготовка юного спортсмена. Под общей редакцией В.П. Филина и С.С. Грошенкова М.: Физкультура и спорт. 1966. 255 с.
5. Учебник тренера по легкой атлетике. Под общей редакцией Л.С. Хоменкова М.: Физкультура и спорт. 1974. 535 с.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ АКВАГИМНАСТИКИ У БЕРЕМЕННЫХ THE USE IN PREGNANT AQUA

Матвеева К.С. (*Томский государственный университет, г. Томск*)

Matveeva K.S. (*Tomsk State University, Tomsk*)

Научный руководитель: д.м.н., проф. Капилевич Л.В.

В настоящее время в России широко освещается проблема охраны репродуктивного здоровья, отмечается снижение качества здоровья беременных женщин [1]. Одной из основных причин возникновения заболеваний и патологических отклонений у детей, особенно в раннем возрасте, является неблагополучие в перинатальном периоде их развития, связанное с осложненным течением беременности и родов у их матерей [2].

При нормальной беременности в организме женщины происходят изменения, которые являются выражением приспособления материнского организма к новым условиям существования, связанным с развитием плода. Физкультура имеет значение для сохранения и укрепления здоровья беременных женщин. Наблюдения показывают, что у женщин, занимающихся во время беременности специальной гимнастикой, роды протекают быстрее и легче. Во время родов и в послеродовом периоде у них реже наблюдаются осложнения.

Пользу женщинам физические упражнения приносят еще и потому, что они способствуют укреплению нервной системы, улучшению дыхания и работы сердца, развитию мышц живота, что весьма необходимо беременным.

Полезьа гимнастики для беременных женщин очевидна и не подвергается сомнению. Физические упражнения во время беременности способствуют развитию мышц живота, улучшают осанку, дыхание и работу сердца, укрепляет нервную систему, положительно влияют на настроение, заряжают будущую маму бодростью и энергией. Специалисты отмечают, что у женщин, которые во время беременности занимались специальной гимнастикой, роды протекают быстрее и легче, чем у тех, кто не выполнял никаких физических упражнений [3]. Существует большой выбор упражнений, которые можно выполнять при беременности. Это могут быть аэробика, калланетика, специально подобранные для беременных упражнения для разрядки, релаксационные упражнения [4].

Одним из методов повышения эффективности лечения гипоксии плода, снижения материнской заболеваемости, уменьшения частоты осложнений беременности и родов является лечебно-профилактический комплекс, включающий последовательное выполнение упражнений дыхательной и аквагимнастики на протяжении всего гестационного периода (период от оплодотворения яйцеклетки до рождения ребенка, у человека он длится 40 недель, плюс-минус 2 недели). Достоинством методики является ее широкая доступность и простота исполнения; она применяется при угрозе прерывания беременности, хронической внутриутробной гипоксии плода, артериальной гипертензии. Противопоказаний к применению нет.

Целью исследования является изучение влияния занятий аквагимнастикой на состояние систем дыхания и кровообращения у беременных женщин.

Всем женщинам во время проведения аквагимнастики с использованием дыхательных упражнений выполнялись функциональные дыхательные пробы (проба Штанге на вдохе, Генчи на выдохе, проба на задержку дыхания в статике и динамике). Практически у всех беременных женщин в период начала занятий результаты выполнения дыхательных проб были неудовлетворительными. Но уже по окончании курса аквагимнастики с использованием дыхательных упражнений показатели функциональных проб значительно улучшились [5].

Анализируя полученные результаты можно сделать вывод о том, что значительный прирост в уровне развития ЖЕЛ и функциональных проб наблюдается в конце эксперимента, где он составил в показателе ЖЕЛ 10 %, а в функциональных пробах Штанге 35%, Генчи 62%, задержка дыхания в статике 118%, задержка дыхания в динамике 115%. Несмотря на то, что изменение показателя ЖЕЛ в начале эксперимента и в конце эксперимента незначительное, однако, функциональные пробы на задержку дыхания имеют существенные различия. Таким образом, можно сделать вывод, что применение аквагимнастики совместно с дыхательными упражнениями эффективно.

Таким образом, сочетанное применение дыхательных упражнений и аквагимнастики у беременных женщин способствует повышению функциональных резервов системы дыхания, что проявляется в увеличении

жизненной емкости легких, повышении времени задержки дыхания на вдохе и на выдохе, а так же повышению адаптационных возможностей организма.

Список литературы:

1. Кривоногова Т.С., Евтушенко И.Д. Комплексный подход к оздоровлению беременных женщин / Т.С. Кривоногова. – Томск: Томск. гос. ун-т систем упр. и радиоэлектроники. – 2008. – 122 с.
2. Барашнев, Ю.И. Перинатальные повреждения нервной системы у новорожденных. Руководство по безопасному материнству / Ю.И. Барашнев. – М.: Триада-Х, 1998. – С. 373-432.
3. Жизнь и здоровье женщины: большая энциклопедия. – М.: Издательский дом «АНС», 2004. – 1120 с.
4. Бер, А.А., Радаева, С.В., Кабачкова, А.В. Методика проведения аквагимнастики для беременных женщин с использованием дыхательных упражнений / А.А. Бер // Физическая культура, здравоохранение, образование. – Томск.: Изд-во Томский гос. ун-т. – 2010. – 256-260 с.
5. Физические упражнения для беременных. [Электрон.ресурс]. – Режим доступа: <http://www.zdorovie.ru/?pt=1039>.

РОЛЬ ПОЛИМОРФИЗМОВ ГЕНОВ ТРАНСКРИПЦИОННЫХ ФАКТОРОВ СЕМЕЙСТВА PPAR В ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТИ К ЗАНЯТИЯМ САМБО

THE ROLE OF POLYMORPHISMS OF GENES OF TRANSCRIPTION FACTOR FAMILY OF PPAR IN THE PREDISPOSITION TO SAMBO OCCUPATIONS

Перебатова Е.А. (Пермский государственный национальный
исследовательский университет, г. Пермь)

Perebatova E.A. (Perm State University, Perm)

Научный руководитель: д.б.н., проф. Боронникова С.В.

Введение. Благодаря прогрессу в изучении генома человека появилась реальная возможность выявлять гены, тесно ассоциированные с формированием, развитием и проявлением физических качеств человека, значимых в условиях спортивной деятельности [1].

Генетические маркеры физических качеств человека, обнаруживаемые с помощью молекулярно-генетического анализа полиморфизма ДНК, представляют собой варианты генов, обуславливающих индивидуальные различия в развитии и проявлении фенотипических признаков. Поиск полиморфных генов-кандидатов и их использование в изучении генетической предрасположенности к выполнению различных физических нагрузок основан на знании молекулярных механизмов мышечной деятельности и предположении, что полиморфизм данного гена может повлиять на уровень метаболических процессов в организме [2].

В последние годы активно изучается семейство ядерных рецепторов, активируемых пролифераторами пероксисом (PPAR), регулирующих экспрессию большинства генов, вовлеченных в углеводный и жировой обмен. В это семейство входят три гена – PPARA, PPARD, PPARG. Они

кодируют белки, которые при участии ко-активатора PGC-1 α (кодируется геном *PPARGC1*) имеют свойство специфически связываться с PPAR-чувствительными элементами промоторов генов и регулировать их транскрипцию [5].

В ходе многочисленных исследований было выявлено, что семейство *PPAR* и 1-альфа-коактиватор PGC-1 α играют важнейшую роль в энергообеспечении скелетных мышц и миокарда. На этом основании можно предположить, что вариации в генах семейства *PPAR* и в *PPARGC1* способны повлиять на тип мышечной деятельности и тип адаптации сердечно-сосудистой системы к физическим нагрузкам [3].

Наиболее изученным полиморфизмом гена гамма-рецептора *PPARG* является Pro12Ala-полиморфизм, представляющий собой замену нуклеотида С на G в 34 положении экзона В, что приводит к замещению пролина на аланин в аминокислотном положении 12 изоформы PPAR γ 2. Среди всех обнаруженных вариаций в гене *PPARGC1* представляет интерес Gly482Ser полиморфизм, заключающийся в замене нуклеотида G на A в положении 1444 8 экзона и приводит к замещению глицина на серин в аминокислотном положении 482 белка PGC-1 α .

Полиморфизмы данных генов связаны с типом мышечных волокон [3]. Аллелями, ассоциированными с преобладанием медленных мышечных волокон (МВ) можно считать *PPARG* Ala и *PPARGC1* Gly аллели; и, наоборот, аллелями, ассоциированными с преобладанием быстрых мышечных волокон (БВ) можно считать *PPARG* Pro и *PPARGC1* Ser аллели. Такая корреляция полиморфизмов генов с типами мышечных волокон в некоторой степени объясняет связь аллелей с предрасположенностью к развитию и проявлению выносливости или скоростно-силовых качеств [4].

Цель настоящего исследования заключалась в изучении ассоциации полиморфизмов генов семейства ядерных рецепторов *PPAR*, активируемых пролифераторами пероксисом и их ко-активатора с предрасположенностью к занятиям самбо.

Материалы и методы исследования. В качестве материала для исследования служили образцы буккального эпителия 30-ти спортсменов-самбистов (мужчины 19-23 лет) высокого спортивного разряда (I-ый разряд, к.м.с, м.с.). Контрольная группа включала 30 человек в возрасте 19-23 лет. Испытуемые были предупреждены об условиях эксперимента и дали письменное соглашение на добровольное участие в нем. Забор биологического материала для генетического анализа проводили с помощью соскоба эпителиальных клеток ротовой полости универсальным одноразовым зондом. ДНК выделяли сорбентным методом с помощью коммерческого набора «Проба ГС» производства ДНК-Технология (Россия). Генотипирование осуществляли с помощью анализа полиморфизма длин рестрикционных фрагментов (ПДРФ). Для определения каждого полиморфизма генов использовали двухпраймерную систему (для *PPARG* прямой праймер (п.п.): 5'-GCCAATTCAAGCCCAGTC-3', обратный праймер (о.п.): 5'-GATATGTTTGCAGACAGTGTATCAGTGAAGGAATCGCTTCCG-

3'; для *PPARGC1*: п.п. 5'-GAGCCGAGCTGAACAAGCAC-3' и о.п. 5'-GGAGACACATTGAACAATGAATAGGATTG-3' («Синтол»)). Для выявления однонуклеотидных замен ампликоны инкубировали вместе с эндонуклеазами рестрикции для *PPARG* - *Bsh1236I*, для *PPARGC1* - *MspI* («Fermentas»). Анализ длин рестрикционных продуктов (*PPARG* 12Ala аллель - 257 п.о., Pro12 аллель - 223 и 34 п.о.; *PGC1A* Ser482 аллель - 378 п.о., Gly482 аллель - 209 и 169 п.о.) проводился электрофоретическим разделением в 3% агарозном геле, окрашенном бромистым этидием, с последующей визуализацией в проходящем ультрафиолетовом свете.

Статистическая обработка данных была выполнена с применением пакета прикладных программ «Statistica 6.0». Значимость различий в частоте аллелей сравниваемых выборок определяли с применением критерия хи-квадрат или точного теста Фишера. Различия считались статистически значимыми при $p < 0,05$.

Результаты. При анализе распределения частот генотипов и аллелей генов *PPARG* и *PPARGC1* в контрольной группе и в группе спортсменов получены следующие результаты (табл.1, 2).

Таблица 1 – Распределение частот генотипов и аллелей гена *PPARG* у спортсменов и в контрольной группе

Группа	Частоты генотипов, %			χ^2 , df=2	Частоты аллелей, %		χ^2 , df=1
	Pro12	12Ala	Pro12Ala	6,378 $p=0,041$	Pro	Ala	10,751 $p=0,001$
Самбисты	86,6	0,0	13,4		93,3	6,7	
Контроль	60,0	10,0	30,0		75,0	25,0	

Таблица 2 – Распределение частот генотипов и аллелей гена *PPARGC1* у спортсменов и в контрольной группе

Группа	Частота генотипов, %			χ^2 , df=2	Частоты аллелей, %		χ^2 , df=1
	Gly482	482Ser	Gly482Ser	6,978 $p=0,031$	Gly	Ser	10,192 $p=0,001$
Самбисты	76,6	3,4	20,0		86,6	13,4	
Контроль	43,3	10,0	46,7		66,7	33,3	

Установлено, что для спортсменов в большей степени характерно наличие генотипа Pro12 по гену *PPARG*. Как видно из таблицы 1, данный генотип был обнаружен с частотой 86,6% против 60,0% в контроле ($p=0,041$). По данным исследований, среди спортсменов преобладающим является генотип Gly482 по гену *PPARGC1*. Частота его распределения составила 76,6% против 43,3% в контрольной группе ($p=0,031$).

При оценке распределения частот аллелей исследуемых генов было обнаружено значимое преобладание частоты Pro аллеля гена *PPARG* в группе спортсменов по сравнению с контрольной группой (93,3% против 75,0%; $p=0,001$). Частота Ala аллеля гена *PPARG* в группе спортсменов оказалась почти в четыре раза ниже, чем в контрольной выборке и составила 6,7%. Среди контрольной группы частота данного аллеля выявлена с частотой 25,0% соответственно. У спортсменов отмечено увеличение частоты аллеля Gly по гену *PPARGC1*. Частота представленного аллеля у самбистов

оказалась значимо выше по сравнению с аналогичными данными в контрольной выборке (86,6% против 66,7%; $p=0,001$). В группе спортсменов также выявлена тенденция к снижению частоты 482Ser аллеля гена *PPARGC1* по сравнению с контролем (13,4% против 33,3%; $p=0,001$). Поскольку Ser аллель ассоциируется со снижением экспрессии гена *PPARGC1* [2] и влияет на окислительные процессы и митохондриальный биогенез в клетках, а значит, снижает аэробный потенциал организма.

Заключение. Выявленные статистически значимые различия в распределении аллелей изучаемых генов между самбистами и контрольной группой отражают процесс спортивного отбора. Наше исследование продемонстрировало, что для спортсменов-самбистов, занимающихся видом спорта с преимущественным проявлением смешанных качеств переменной мощности, характерно носительство *PPARG* Pro12 и *PPARGC1* Gly482 аллелей. На основании полученных данных, мы можем предположить об ассоциации аллелей *PPARG* Pro12 и *PPARGC1* Gly482 с предрасположенностью к занятиям самбо. Молекулярно-генетический анализ данного комплекса генов можно рекомендовать в качестве критерия при отборе в данный вид спорта. А после проведения отбора - для осуществления индивидуализации тренировочного процесса и повышения его эффективности.

Список литературы:

1. Bray M.S., Bouchard C. The Human Gene Map for Performance and Health-Related Fitness Phenotypes: The 2006-2007 Update // *Med. Sci. Sports. Exerc.* 2009. V. 41. P. 35-73.
2. Lucia A., Gomez-Gallego F., Barroso I. *PPARGC1A* genotype (Gly482Ser) predicts exceptional endurance capacity in European men // *J. Appl Physiol.* 2005. V. 99 (1). P. 344-348.
3. Rankinen T., Bray M.S., Bouchard C. The human gene map for performance and health-related fitness phenotypes: the 2005 update // *Med. Sci. Sports Exerc.* 2006. V.38 (11). P.1863-1888.
4. Sapone A., Peters J.M., Sakai S. The human peroxisome proliferator-activated receptor alpha gene: identification and functional characterization of two natural allelic variants // *J. Pharmacogenetics.* 2000. V. 10 (4). P. 321-333.
5. Tan N.S., Michalik L., Desvergne B. Multiple expression control mechanisms of peroxisome proliferator-activated receptors and their target genes // *J. Steroid Biochem. Mol. Biol.* 2005. V. 93. P. 99-105.

ИЗМЕНЕНИЕ СТРУКТУРЫ БИОРИТМОВ У СПОРТСМЕНОВ ПЛОВЦОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ ПРИ ДЛИТЕЛЬНЫХ ПЕРЕЛЁТАХ

CHANGE OF BIORHYTHMS STRUCTURE OF HIGHT QUALIFICATION SWIMMERS IN LONG FLIGHTS

Шумайлов А.А. (*Сургутский государственный университет, г. Сургут*)

Shymaylov A.A. (*Surgut State University, Surgut*)

Научный руководитель: к.б.н. Повзун А.А.

Сохранение высокой работоспособности и поддержание функциональной готовности и уровня спортивной формы спортсменов при

трансмеридианных перелетах представляется важной проблемой для врачей и тренеров сборных команд, поэтому проблема временной адаптации остается актуальной в спорте [3]. В настоящей работе сделана попытка, на основании анализа циркадианных ритмов показателей сердечно-сосудистой системы, оценить изменение функциональных и адаптационных возможностей организма спортсменов высокой квалификации после длительных перелётов.

Измерения проводились у юношей пловцов, сериями по три дня, накануне вылета на тренировочные сборы, сразу после пересечения четырёх часовых поясов в западном направлении и прибытии на спортивную базу, на второй неделе и непосредственно перед возвращением (после трёхнедельного пребывания вне географического региона и основного часового пояса) и в течение трёх дней по возвращении домой. Измерения осуществлялись с хронобиологических позиций 4 раза в сутки: в 8, 12, 16 и 20 часов. Измерялись: температура тела, частота сердечных сокращений (ЧСС), систолическое (САД) и диастолическое (ДАД) артериальное давление. Из полученных данных рассчитывались: пульсовое (ПД) и среднее динамическое (СДД) давление, систолический (СО) и минутный (МОК) объем сердца. Полученные данные подвергли стандартной математической обработке. Оценены среднесуточная величина (мезор), амплитуда ритма, время наибольшего значения функции (акрофаза) и размах колебаний (хронодезм).

Анализируя полученный результат прежде всего отметим, что существенных изменений, а тем более нарушений структуры ритма и снижения показателей его характеризующих нами не выявлено.

Снижение среднесуточных величин, происходящее одновременно с ростом амплитуд, скорее всего, говорит о срочных перестройках ритма, которые в данной ситуации неизбежны. Практически неизменная величина размахов только подтверждает этот вывод. Что касается адаптационных возможностей организма, то среди всех параметров биоритма для их оценки, наибольшее значение отводится амплитуде циркадианного ритма. В наших исследованиях амплитуда циркадианного ритма после перелета для большинства показателей, практически лишь уменьшалась. И это обстоятельство можно рассматривать как одно из проявлений ухудшения состояния адаптационных возможностей, поскольку высокая амплитуда (конечно, до определенных индивидуальных пределов) обеспечивает большую подвижность ритмов и обуславливает более быстрое приспособление циркадианной системы к физическим и социальным факторам окружающей среды. Более того, возможно, именно амплитудная характеристика околосуточных ритмов играет существенную роль в формировании определенного уровня адаптивности и константности, т.е. тех качеств циркадианной системы, которые, характеризуют «биоритмологический статус организма». И этот статус в исследуемой нами группе спортсменов носит несколько специфический характер – на общем

фоне, амплитуды среднего динамического и диастолического давлений, заметно растут.

Среднее динамическое давление важный и постоянный, не зависящий от сердечного ритма показатель, он отражает энергию непрерывного движения крови из артериальной системы в венозную. В то время как другие виды АД являются временными уровнями давления (результатом колебания), среднее динамическое давление отличается определённым постоянством. Высокие величины мезора и амплитуды для этого показателя, отражают вполне достаточный запас энергии, необходимый для движения крови, определяемый прежде всего периферическим сопротивлением сосудов. Т.е., при наличии нагрузок, компенсироваться потребности кровообращения будут преимущественно за счет сосудистой системы, а не сердца.

Туже картину мы видели при анализе среднесуточных величин и размахов, и говорит это о системном регуляторном смещении гемодинамической нагрузки в сторону сосудистого русла. Подтверждением такого смещения является изменение вегетативного индекса Кердо, величина которого и до перелёта отражает преобладание парасимпатической активности, а после, хоть и незначительно, но ещё больше смещается в сторону парасимпатикотонии.

Такая вегетативная реакция является одним из основных тренировочных эффектов у высококвалифицированных спортсменов, она является результатом многолетних занятий спортом и, организм, таким образом, естественным путём «минимизирует» энерготраты, снижая эрготропные и усиливая трофотропные влияния вегетативной нервной системы. В результате показатели, характеризующие функциональное состояние системы сердца, а значит и нагрузка на него снижаются, а давления, особенно диастолическое – возрастают.

В отношении акрофазы циркадианного ритма следует сказать, что в исследуемой группе, несмотря на наличие вполне приличной, исходной закономерности конфигураций исследуемых функций, смещение максимума ритма происходило непосредственно сразу после перелёта, и полностью уже не восстанавливалось. Известно, что общий адаптационный синдром проявляется, в том числе, и в инверсии циркадианских ритмов ведущих функций организма [4], поэтому можно утверждать, что на протяжении первой недели после перелета сохраняется стрессовое воздействие и десинхроноз. И последствия его могут сказываться долго [2].

К сожалению десинхроноз, во всяком случае «острый», непреодолимое нарушение при перелёте и избежать его не представляется возможным, но другое дело понимание насколько глубоки регуляторные перестройки и насколько связаны они именно с перелётом. И здесь, во-первых, следует вспомнить, что по Б. С. Алякринскому [1], положение фазы любого ритма организма отнюдь не строго привязано к определенной точке оси астрономического времени, поэтому есть все основания говорить о феномене «блуждания» фазы суточного ритма в пределах некоторой зоны. Как мы уже

видели, основную нагрузку по обеспечению гемодинамики несёт именно сосудистая система, поэтому колебания её ритма могут быть связаны не только с трансвременными перестройками, но и с режимом тренировочного или соревновательного процесса в условиях нового временного пояса. В этой связи мы можем отметить, что после двухнедельного пребывания в структуре ритма появляются тенденции к его восстановлению. Более того в структуре не тренируемых, а значит не зависящих от физических нагрузок показателях (t тела, СДД, ПСС) нарушения ритма – минимальны.

Во-вторых, необходимо учитывать, что наибольшей устойчивостью на суточных кривых отличаются «точки минимума», и что разные функции под влиянием различных воздействий могут более или менее различаться по этим акрофазам [1]. Как показал проведенный анализ, минимальные акрофазы, оказались более стабильными и у нас, вероятно потому, что в меньшей степени подвержены влиянию физических нагрузок, а следовательно отражают более естественную, «фоновую» картину ритма, а значит и более объективно – последствия именно перелёта.

Таким образом, полученные нами результаты позволяют сделать вывод о том, что, во-первых, сдвиг поясного времени при перелёте является значимой нагрузкой и, в ответ на его смещение, в организме происходят согласованные и срочные перестройки биологических ритмов, которые следует учитывать при организации режима спортсменов, но во-вторых, изменения структуры ритма, в исследуемой группе, не являются критическими, а тем более патологическим и отражает вполне удовлетворительный уровень состояния адаптационных возможностей их организма.

Список литературы:

1. Алякринский Б.С. Биологические ритмы и организация жизни человека в космосе. – М.: Наука. – 1983. – 246 с.
2. Ежов С.Н., Кривошеков С.Г. Хронорезистентность, биоритмы и функциональные резервы организма в фазах десинхроноза при временной адаптации // Бюл. Сибир. отд. АМН РФ. – 2004. – № 8. – С. 25-28.
3. Иорданская Ф.А. Особенности временной адаптации при перелетах на восток и запад, средства коррекции и профилактика десинхроноза // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 8. – С.9-15.
4. Макаров В.И. Механизмы приспособительной перестройки циркадианных ритмов / В.И. Макаров // Проблемы временной организации живых систем. – М.: Наука, 1979. – С. 70-74.

РАЗДЕЛ 6. ЛЕЧЕБНАЯ И АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ВО ВЛАДИМИРСКОМ РЕГИОНЕ

ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION IN VLADIMIR REGION

Гарова А.В. (*Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых, г. Владимир*)

Garova A.V. (*Vladimir State University, Vladimir*)

Научный руководитель: Сафронова Т.С.

За последнее десятилетие в общественном сознании отмечается процесс постепенного изменения отношения к проблеме инвалидности. Происходит смещение акцента с подчеркивания ограниченности возможностей инвалидов к осознанию необходимости использования и увеличения имеющегося значительного потенциала для максимального проявления индивидуальных возможностей этих людей. В связи с этим в 80-90-е гг. было разработано и применено на практике огромное число реабилитационных моделей.

В настоящий момент в центре исследований находятся скорее физические и психологические основы здоровья и физического состояния, уровня физической подготовленности и качества жизни, нежели выявление ограничений, непригодности, патологии. В развитых странах акцент изучения постепенно смещается с того, что «не могут инвалиды», на то, что «могут люди с особыми нуждами». В соответствии с новыми целями и подходами происходит процесс формирования новой дисциплины и профессии. В России (в Москве и Санкт-Петербурге) в академиях физической культуры созданы кафедры адаптивной физкультуры, а в июле 1997 г. был принят стандарт специальности «физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)». Адаптивный спорт является одним из видов адаптивной физической культуры.

Лечебная физкультура (ЛФК) – метод лечения, состоящий в применении физических упражнений и естественных факторов природы к больному человеку с лечебно-профилактическими целями. Составной частью ЛФК являются механотерапия, трудотерапия и лечебный массаж. [1]

В ЛФК применяются такие физические упражнения, как: гимнастические, спортивно-прикладные (пешеходные и лыжные прогулки, терренкур, плавание, гребля, туризм и др.) и игры (подвижные и спортивные). ЛФК является методом общей, неспецифической активной, функциональной терапии, а каждое физическое упражнение – неспецифическим раздражителем. Характерная особенность ЛФК – дозированная физическая тренировка больных. ЛФК целесообразно

применять для больных, длительно находящихся на постельном режиме, ослабленных, с пониженным физическим тонусом. Использование ЛФК при детских заболеваниях оправдано потребностью движения растущего организма ребёнка. У лиц пожилого возраста она поддерживает и развивает функцию основных систем организма и предупреждает преждевременное старение. ЛФК играет существенную роль при лечении внутренних болезней, особенно при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем, применяется при заболеваниях нервной системы, при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата, а также в хирургии (грудной, брюшной, реконструктивной, нейрохирургии и др.).

Адаптивная физкультура - это специальность, предназначенная для тренировок и подготовки к участию в соревнованиях, спешелолимпикс, параолимпийским играм различного уровня детей, подростков и взрослых, имеющих инвалидность (с такими заболеваниями, как детский церебральный паралич, задержка умственного развития и др.). Таким образом, адаптивная физкультура - это, скорее, не метод лечения, а способ переключения внимания инвалидов с болезни на общение, активный отдых и развлечение. Адаптивный спорт (спорт инвалидов) ориентирован на соревнование, на достижение максимальных результатов. То есть ключевой является установка на рекорд - это и есть главное отличие адаптивного спорта от всех остальных видов адаптивной физкультуры. Необходимым условием при занятиях адаптивным спортом является правильная классификация спортсменов по способностям, стремление к максимальному уравниванию шансов на победу.

На сегодняшний день в России работает около 1200 физкультурно-спортивных клубов инвалидов. Количество занимающихся адаптивной физической культурой и спортом достигает 95,8 тысячи человек. Создано 8 детско-юношеских спортивно-оздоровительных школ для инвалидов. Наиболее активно развиваются адаптивная физкультура и спорт в Башкирии, Татарстане, Коми, в Красноярском крае, Волгоградской, Воронежской, Московской, Омской, Пермской, Ростовской, Саратовской, Свердловской, Челябинской областях, в Москве и Санкт-Петербурге. Российские спортсмены участвуют в чемпионатах Европы, мира, зимних и летних Параолимпийских играх. Возрастание роли государства в развитии адаптивного спорта, проявляется прежде всего в государственной поддержке спорта среди людей с ограниченными возможностями, финансировании системы подготовки спортсменов-инвалидов, формировании социальной политики в области спорта инвалидов, в частности, социальной защищенности спортсменов, тренеров, специалистов.

Во Владимирской области проблемой реабилитации и адаптации лиц с ограниченными возможностями средствами адаптивной физической культуры занимается Владимирская областная общественная благотворительная организация «Специальная Олимпиада», организованная в 2005 году. Основной целью ВООБО «Специальная Олимпиада» является реабилитация, социальная адаптация и социальная интеграция в общество

детей с задержкой умственного развития и нарушением интеллекта посредством их участия в круглогодичных занятиях физической культурой, спортом и туризмом. Эта цель достигается путем предоставления ВООБО равных условий для круглогодичных тренировок и спортивных соревнований по различным олимпийским видам спорта детям и взрослым, страдающим умственной отсталостью, обеспечением постоянных условий для физического развития. Мероприятий, проводимые членами ВООБО пользуются большой популярностью среди лиц с ограниченными возможностями, так как разработаны с учетом психофизического уровня развития спортсменов

На основе организации «Специальная Олимпиада» создано Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания Владимирской области «Балакиревский психоневрологический интернат» создан в целях предоставления в стационарных условиях социальных услуг гражданам пожилого возраста и инвалидам, в том числе страдающих психическими расстройствами, частично или полностью утратившим способность к самообслуживанию и нуждающимся по состоянию здоровья в постоянном постороннем уходе и наблюдении, создания для них наиболее адекватных их возрасту и состоянию здоровья условий жизнедеятельности, проведения реабилитационных мероприятий медицинского, психологического, социального и лечебно-трудового характера, обеспечения ухода и медицинской помощи, организации питания, отдыха и досуга.

Деятельность учреждения направлена на социальное обслуживание, в связи с чем осуществляет:

- стационарное обслуживание, включающее предоставление жилого помещения, питания, одежды, обуви и мягкого инвентаря согласно утвержденным нормам;
- предоставление социальных услуг гражданам пожилого возраста и инвалидам, частично или полностью утратившим способность к самообслуживанию и нуждающимся в постоянном постороннем уходе и наблюдении;
- создание наиболее адекватных их возрасту и состоянию здоровья условий жизнедеятельности;
- обеспечение медицинской помощи;
- проведение мероприятий медицинского, психологического, социального и лечебно-трудового характера, с учетом их возраста и состояния здоровья, с целью восстановления утраченных или нарушенных способностей к бытовой и социальной деятельности;
- организацию посильной трудовой деятельности, отдыха и досуга граждан пожилого возраста и инвалидов.

В интернате также обеспечивается соблюдение порядка и условий оказания медицинской и психиатрической помощи в соответствии с действующим законодательством [4].

Анализ исследования данных показал, что большинство спортсменов ВООБО «Специальная Олимпиада» отмечают положительную динамику их

физического и морального здоровья благодаря адаптивной физической культуре:

Итоги выступлений владимирских спортсменов – спецолимпийцев на Всероссийских соревнованиях:

- В 2004 году г. Петрозаводск лыжные гонки – 2-е общекомандное место (тренер Г.П. Болонов), г. Санкт - Петербург мини-футбол – 2-е место (тренера - В.Г. Дмитриев, Г.П. Болонов), г. Саратов баскетбол – 1-е место (тренера - В.Г. Дмитриев, Г.П. Болонов).

- В 2005 году г. Санкт- Петербург мини-футбол – 1-е место (тренера - В.Г. Дмитриев, Г.П. Болонов).

- В 2006 год г. Смоленск – 2-е место соревнования по волейболу (тренера - В.Г. Дмитриев, Г.П. Болонов) , 2-е место соревнования по баскетболу г. Челябинск (тренер В.Г. Дмитриев).

- В 2004 году г. Саратов баскетбол – 1-е место (тренера - В.Г. Дмитриев, Г.П. Болонов).

- В 2005 году г. Санкт- Петербург мини-футбол – 1-е место (тренера - В.Г. Дмитриев, Г.П. Болонов).

- В 2006 год г. Смоленск – 2-е место соревнования по волейболу (тренера - В.Г. Дмитриев, Г.П. Болонов) , 2-е место соревнования по баскетболу г. Челябинск (тренер В.Г. Дмитриев)

- В 2007 году 1-ое место соревнования по мини-футболу на кубок президента РФ г. Санкт – Петербург (тренер Г.П. Болонов).

- В 2008 году 2 спортсменов по результатам выступления на всероссийских соревнованиях в г. Санкт-Петербург получили право выступать в на зимних специальных олимпийских играх в штате Айдахо, США - итоги выступлений -две бронзы (Трифонов Павел; тренер Болонов Г.П.) ; 1-е место на Всероссийских соревнованиях по адаптивному туризму (тренер М.С.Иванов).

- 2009 год 2-е 2-е место - соревнования по мини-футболу на кубок президента РФ г. Сочи (тренер Г.П. Болонов).

- 2010 год соревнования по спортивной гимнастике г. Воронеж 3 золотых, 5 серебрянных и 3 бронзовые медали (тренер М.В. Горохова). [5]

Достижения спортсменов с ограниченными возможностями поражают воображение. Иногда они приближаются к олимпийским рекордам. Фактически не осталось ни одного вида спорта из известных и популярных, в которых не принимали бы участие спортсмены-инвалиды. Неуклонно расширяется количество параолимпийских дисциплин.

На сегодняшний день, очень популярны среди инвалидов занятия физической культурой с целью отдыха, развлечения, общения, поддержания или приобретения хорошей формы. Инвалиды, как правило, лишены возможности свободного передвижения, поэтому у них часто наблюдаются нарушения сердечнососудистой и дыхательной систем. Физкультурно-оздоровительная активность в таких случаях является действенным средством профилактики и восстановления нормальной жизнедеятельности организма, а также способствует приобретению того уровня физической

подготовленности, который необходим, например, для того, чтобы человек мог пользоваться коляской или протезом. Причем речь идет не просто о восстановлении нормальных функций организма, но и о восстановлении трудоспособности и приобретении трудовых навыков [2].

Несомненно, активизация работы с инвалидами в области физической культуры и спорта, способствует гуманизации самого общества, изменению его отношения к этой группе населения, и тем самым имеет большое социальное значение.

Список литературы:

1. Большая Советская Энциклопедия. Изд-во: «Советская энциклопедия» («Большая Российская энциклопедия»), 1926-1990.
2. Лубышева Л.И. Концепция формирования физической культуры человека. – М.: ГЦОЛИФК, 2004. – 120 с.
3. Медицинский информационный форум [Электронный ресурс]. URL: <http://medicinform.ru>
4. Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания Владимирской области «Балакиревский психоневрологический интернат» [Электронный ресурс]. URL: <http://balps.social33.ru>
5. Специальная олимпиада России «Special Olympics» [Электронный ресурс]. URL: <http://spolvladimir.ru>

ПРАВИЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ ВО ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ CORRECT BREATHING DURING PHYSICAL EXERCISE IN THE ELDERLY

Дмитриева А.М. (*Томский государственный университет, г. Томск*)

Dmitrieva A.M. (*Tomsk State University, Tomsk*)

Научный руководитель: к.б.н. Кабачкова А.В.

Старение человека – естественный, закономерно наступающий физиологический процесс. Инволюционные изменения затрагивают абсолютно все органы и системы организма, в первую очередь опорно-двигательный аппарат и кардиореспираторную систему. В результате этих изменений снижается адаптация людей к условиям окружающей среды (метаболическому стрессу) [2]. Целенаправленное и систематическое использование средств физической культуры позволяет приостановить возрастную инволюцию физических качеств, поддерживать адаптивные механизмы на высоком уровне, и продлить активную жизнедеятельность человека [3]. При построении занятий с лицами пожилого возраста необходимо индивидуально подбирать объем, режим и интенсивность физических упражнений, учитывать морфофункциональные, биомеханические, психофизиологические характеристики занимающихся. А самое важное уметь сочетать все эти особенности в единую оздоровительную и комплексную программу по оздоровительной физической культуре [4]. Поэтому проблема формирования корректных и целостных

методических подходов в реализации оздоровительной двигательной активности среди лиц старшей возрастной группы была и остается актуальной.

Цель работы: показать необходимость комплексного учета методических рекомендаций при проведении оздоровительной физической культуры с лицами пожилого возраста.

В наблюдении участвовала группа женщин пожилого возраста (56-77 лет), занимающаяся оздоровительной физической культурой (3 раза в неделю). Занятия проходят с октября по май, группа занимается второй год. На основе антропометрических и физиологических измерений, которые были проведены перед началом занятий, был составлен комплекс общеразвивающих упражнений. В него вошли упражнения на развитие подвижности в основных суставах (плечевой, локтевой, тазобедренный, коленный и голеностопный), дозированные по объему, интенсивности и амплитуде [5].

В рамках педагогического эксперимента занимающимся на занятии оздоровительной физической культурой было предложено выполнить упражнения данного комплекса. При проведении такого занятия в первый раз не давались рекомендации по особенностям дыхания во время выполнения упражнений. Было предложено дышать так, как удобно и комфортно самим занимающимся. А при повторном проведении и выполнении этого же комплекса был сделан акцент на способе дыхания (определенной частоты, глубины, небольшие задержки дыхания в конечной фазе выполнения упражнения) [1]. Для оценки ответной реакции кардиореспираторной системы на одинаковую нагрузку, но с учетом особенностей дыхания, проводились измерения артериального давления (АД) и частоты сердечных сокращений (ЧСС) до занятия, в конце подготовительной, основной и заключительной частей занятия (рисунок 1, 2).

При проведении занятий с контролем дыхания отмечается незначительное увеличение ЧСС во время занятия (на 3-6% от исходного уровня), что является нормальной реакцией на выполнение физической нагрузки. По окончании занятия отмечается уменьшение ЧСС ниже исходного уровня на 6 уд/мин. Аналогичная ситуация с показателями систолического АД, в среднем показатель по группе снизился на 4 мм рт. ст. Снижение показателей работы сердечно-сосудистой системы (ЧСС и АД) обусловлено облегчением венозного возврата крови к сердцу, так как во время дыхания происходит изменение внутригрудного давления. Во время фазы вдоха внутригрудное давление понижается, а во время фазы выдоха – повышается. Правильное дыхание при выполнении физических упражнений снижает нагрузку на сердечно-сосудистую систему и одновременно оказывает благоприятное влияние на дыхательную систему (увеличивает жизненную емкость легких).

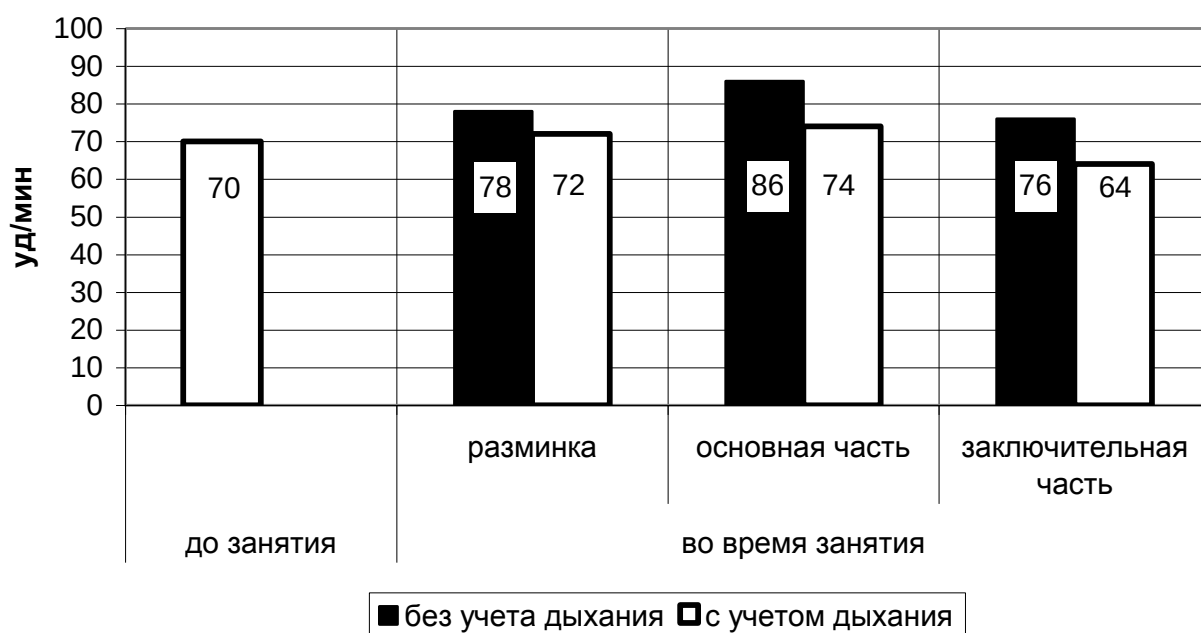


Рисунок 1 – Данные мониторинга ЧСС во время занятия при соблюдении и не соблюдении методических рекомендаций по способу дыхания (представлены среднегрупповые значения).

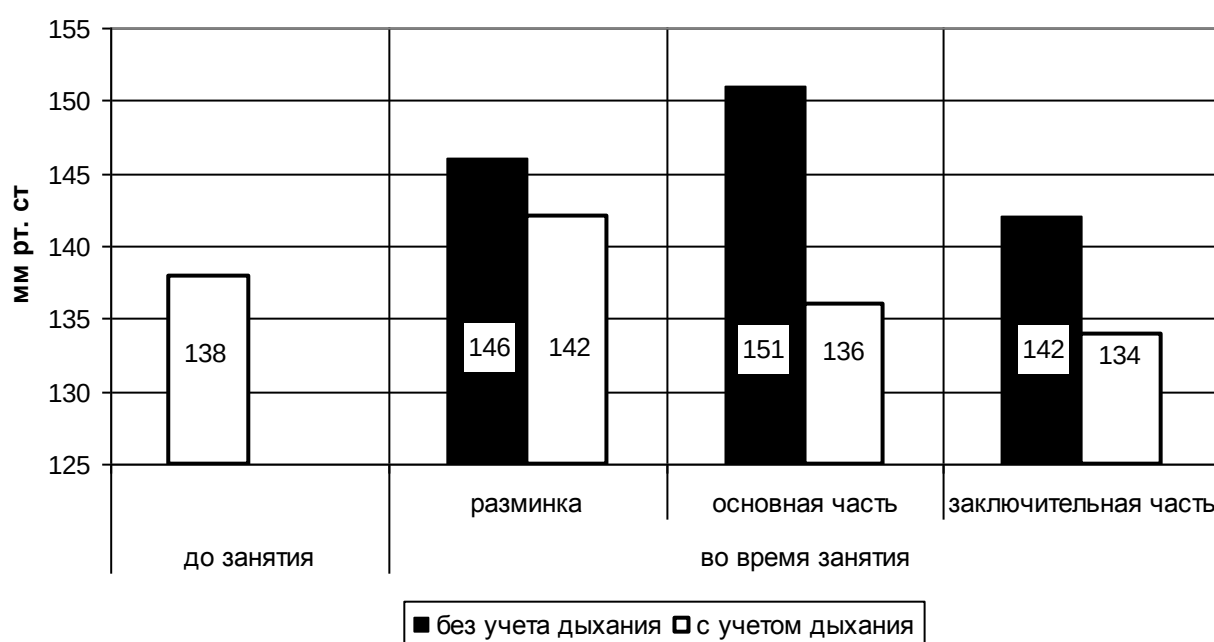


Рисунок 2 – Данные мониторинга систолического АД во время занятия при соблюдении и не соблюдении методических рекомендаций по способу дыхания (представлены среднегрупповые значения).

При проведении занятий без контроля над правильностью дыхания отмечается значительное увеличение данных показателей. При этом после проведения заклучительной части занятия, которая была направлена на

восстановление организма и приведение функциональных показателей к исходным величинам, уровень ЧСС превышал исходные данные на 6 уд/мин.

Заключение. Люди пожилого возраста в 96% случаев имеют заболевания сердечно-сосудистой системы, которые ставят их в «зону риска». Поэтому, для достижения оздоровительного эффекта на организм занимающихся, необходимо следить за динамикой изменения ЧСС и АД во время занятий. Учитывать взаимосвязь систем организма между собой. И внимательно подходить к подбору и составлению методических рекомендаций, учитывая многие факторы, в частности способ дыхания при выполнении физических упражнений.

Список литературы:

1. Взаимосвязь регуляции внешнего дыхания и других функций организма [Электронный ресурс]: – URL: <http://doctor-v.ru/med/relationship-regulation-respiratory-body-functions/> (дата обращения: 21.03.2013г.).
2. Возрастные изменения: признаки, которые являются выражением старения организма [Электронный ресурс]: – URL: http://www.kmolodosti.com/index/markery_starenija/0-37 (дата обращения: 03.04.2013г.).
3. Григорович Е.С. Профилактика развития заболеваний сердечно-сосудистой системы средствами физической культуры / Е.С. Григорович, В.А. Переверзев. – Минск: БГМУ, 2005. – 19 с.
4. Педагогические и организационные особенности двигательного режима людей зрелого и пожилого возраста / Д.Н. Гаврилов [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2002. – №4. – С. 44-47.
5. Солодков А.С. Физиологические особенности организма людей пожилого возраста и их адаптация к физическим нагрузкам. / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб // Возрастная физиология. – 2001. – С. 126-146.

ОСОБЕННОСТИ ТЕРРЕНКУРОВ В ЗИМНИХ УСЛОВИЯХ TERRENKUR FEATURES IN WINTER CONDITIONS

Кряжевских Н.С. (*Томский государственный университет, г. Томск*)

Kryazhevskikh N.S. (*Tomsk State University, Tomsk*)

Научный руководитель: д.м.н, проф. Капилевич Л.В.

Одной из форм оздоровительных мероприятий являются прогулки. Ценность их заключается в том, что они осуществляются на свежем воздухе, крайне необходимом каждому человеку, в том числе имеющих те или иные отклонения в здоровье. Во время прогулок используются упражнения в ходьбе, оказывающие общеукрепляющее влияние на весь организм. Прогулки, особенно регулярные, оказывают влияние на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, пищеварительный процесс, обмен веществ и опорно-двигательный аппарат. Следует подчеркнуть, что особенная ценность прогулок выражается в их влиянии на нервно-психическую сферу людей, имеющих различные заболевания, так как проводятся они на свежем воздухе в естественных природных условиях [1, 2, 3].

При назначении терренкура предусмотрено дозирование физической нагрузки с учетом:

- определённой протяжённостью маршрута;
- угла подъема (от 3° до 20°);
- темпа ходьбы;
- использования дыхательных упражнений во время ходьбы и отдыха;
- количества и продолжительности остановок для отдыха.

По степени нагрузки в терренкуре различают маршруты:

- легкий (№ 1) – до 500 м;
- средний (№ 2) – до 1500 м;
- трудный (№ 3) – до 3000 м.

На пути движения через каждые 150–200 м в затененных местах устанавливают скамьи для отдыха.

Терренкур является активным средством, вызывающим яркие реактивные сдвиги со стороны основных систем организма больного. В связи с этим он проводится под контролем врача и инструктора лечебной физкультуры по предложенной ими схеме, в которой указываются маршрут, количество станций, темп ходьбы, периодичность и продолжительность прогулок, необходимость медицинского наблюдения или самоконтроля больного. Практика показала, что бесконтрольные восхождения без соответствующих точных указаний могут привести к отрицательным результатам [1, 2].

Основные правила использования терренкура.

1. Прогулки должны проводиться регулярно, желательно ежедневно (утром, перед обедом, в предвечернее время, перед сном), погода должна соответствовать прогулке.

2. Одежда, предназначенная для терренкура, должна быть легкой, не стесняющей движений, обувь – удобной, без каблуков.

3. Прогулки должны сопровождаться правильным дыханием, хорошим настроением, появлением приятной усталости к концу пути.

Дыхание на маршрутах терренкура должно быть равномерным, через нос (при вдохе следует умеренно выпячивать брюшную стенку и расширять грудную клетку). Необходимо сочетать дыхание с ритмом ходьбы и темпом (по ровной дороге примерно на 2-4 шага – вдох, на 3-5 шагов – выдох, на подъеме на 2-3 шага – вдох, на 3-4 шага – выдох). Шаг на подъемах должен быть более коротким, в пути не рекомендуется разговаривать и курить. Независимо от ощущения утомления необходимо делать остановки на 1-3 минуты для отдыха (лечащимся по щадящему режиму – через 150-200 м, по щадяще-тренирующему – через 300-500 м, по тренирующему – через 600-800 м), во время которых рекомендуется выполнить 2-3 дыхательных упражнения и упражнения на расслабление мышц ног. По окончании маршрута полезен отдых в положении сидя в течение 15-30 мин.

Признаком хорошей переносимости прогулок являются ровное свободное дыхание, чувство удовлетворенности, легкая приятная физическая усталость. Выраженное утомление, одышка, усиленное сердцебиение, боли в

области сердца, тяжесть в голове – признаки неправильного применения ходьбы. При появлениях этих симптомов следует прекратить прогулку и обратиться за советом к врачу контрольного медицинского пункта терренкура или к своему лечащему врачу [1, 2].

В лёгких маршрутах большое место занимает ходьба по горизонтальной плоскости, в трудных – восхождение под различным углом подъема в чередовании с ходьбой по горизонтальной плоскости [1, 2]. Нами было разработано два маршрута терренкуров в зимних условиях.

Маршрут №1. Данный маршрут проходит в городе Томск по пересеченной местности стадион «Буревестник», без подъемов. Длина маршрута – 1000 м. Маршрут начинается с входа на стадион «Буревестник». Первые 200 м студенты проходят тихим шагом с частотой пульса 70 уд/мин; следующие 200 м темп ходьбы увеличивается до 90 ударов в минуту; 100 м быстрым шагом, частота пульса от 100-110 уд/мин; 200 м легким бегом, частота пульса 115-120 уд/мин. После бега – активный отдых с восстановлением дыхания в ходьбе (100 м, частота пульса 90 уд/мин; 150 м, ходьба в среднем темпе с частотой пульса 80-70 уд/мин; 150м тихим шагом с частотой пульса 60 уд/мин). Маршрут заканчивается при выходе со стадиона. Общее время прохождения маршрута 20-30 минут.

Маршрут №2. Данный маршрут проходит в городе Томск по средне-пересечённой местности стадиона «Буревестник», с подъемами и резкими спусками. Длина маршрута – 4 км с продолжительностью 1 час 30 минут.

Маршрут начинается с входа стадион «Буревестник». Первые 400-800 м студенты идут по прямой, тихим спокойным шагом с частотой пульса 70 уд/мин, после 1000 метров можно отдохнуть, насладиться красотой леса и подышать свежим морозным воздухом, продолжительность составляет 11 минут с начала маршрута. Далее маршрут следует вниз по склону, мимо оврага длина маршрута составляет 1500-1600 м с продолжительностью 20-25 минут, частота пульса увеличивается до 90-100 уд/мин, ходьба в среднем темпе, здесь можно сделать небольшую остановку, так как далее следует пологий подъём. Студенты могут полюбоваться природой и сфотографироваться. В пологий подъем, частота пульса у студентов увеличивается до 110 уд/мин, после небольшого подъёма можно отдохнуть, продолжительность уже составляет 30-40 минут, а длина маршрута 1900-2000 м. Далее маршрут следует в небольшую горку и далее по прямой, частота пульса у студентов 110 уд/мин, ходьба в небольшом темпе. Длина маршрута составляет 2700-2800 м, а продолжительность 55-60 минут, здесь можно отдохнуть и насладится богатым лесом. Далее маршрут продолжается со спуска и по прямой, частота пульса у студентов 80-90 уд/мин, ходьба в среднем темпе. Длина маршрута 3000 м, продолжительность 1 час 10 минут. Затем маршрут продолжается в крутой подъем (как его называют обычно спортсмены «Сказка»), частота у студентов увеличивается до 130 уд/мин, ходьба в спокойном темпе, тут студенты могут отдохнуть после крутого подъёма, оглядеться по сторонам, подышать свежим и чистым воздухом. Далее маршрут следует по прямой, частота пульса 70-80 уд/мин ходьба в

спокойном темпе. Дорога идёт к своей финишной прямой к стадиону «Буревестник», здесь можно столкнуться со спортсменами, и так же сфотографироваться. Маршрут следует по прямой, можно остановиться и понаблюдать за мастерством спортсменов. Маршрут заканчивается при выходе со стадиона. Общее время прохождения составляет 1 час 30 мин, а длина маршрута 4000 м.

В заключение хочется сказать, что терренкур оказывает оздоровительный эффект и под влиянием прогулок, особенно регулярно проводимых, укрепляется сердечно-сосудистая система, дыхательная система, умеренно повышается обмен веществ, функционирование опорно-двигательного аппарата, так же положительно влияет на нервно-психическую сферу. Процесс передвижения во время прогулок, созерцание и наблюдение за красотами природы, окружающая тишина и прочие факторы отвлекают от болезненных переживаний, создают для нервно-психической сферы иные раздражения, чем в условиях быта и профессиональной деятельности, и вызывают у человека положительные эмоции. Наблюдения показывают, что под влиянием прогулки на свежем воздухе продуктивность творческой работы значительно повышается. Важно помнить, что ходьба – это сложный по координации автоматизированный навык, имеющее значение в жизни человека и оказывающее общеукрепляющее влияние на весь организм.

Список литературы:

1. Виру А.А. Физиологические основы оздоровительного эффекта физической тренировки // Теория и практика физической культуры. 1984. № 9. С. 16-20.
2. Гусалов А.Х. Физкультурно-оздоровительная группа. М: Физкультура и спорт, 1987. 109 с.
3. Загравская А.И., Игнатова А.Д. Физическое воспитание студентов с ослабленным здоровьем в педагогических вузах: Учебное пособие. Томск, 2003. С. 5-9.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ У ДЕТЕЙ С ПАТОЛОГИЕЙ РЕЧИ (ЗАИКАНИЕ) USE OF ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION OF CHILDREN WITH SPEECH PATHOLOGY (STUTTERING)

Лобачева Н.К. (*Вологодский государственный университет, г. Вологда*)
Lobacheva N.K. (*Vologda State University, Vologda*)
Научный руководитель: к.б.н. Белова Е.Л.

Фундаментом здоровья взрослого человека является здоровье ребенка, от состояния которого зависит выполнение им впоследствии присущих ему социальных задач, и, в конечном итоге, благополучие всего общества. В настоящее время из 35,9 млн. детей, проживающих в Российской Федерации, 4,5% (1,6 млн.), относятся к категории детей с ограниченными возможностями, вызванными различными отклонениями в состоянии здоровья. К их числу также относятся и дети с нарушением речи. По данным

мировой статистики, число речевых расстройств растет. В связи с чем, актуальность решения проблем коррекционной работы с детьми, страдающими речевыми нарушениями, приобретает огромное значение [2].

Нарушения речи и других высших психических функций являются одной из наиболее часто встречающихся форм патологии среди детей, подростков и взрослых. Ими страдают до 12% населения. Более чем у 30% детей в раннем возрасте обнаруживаются речевые расстройства различной тяжести. Среди дошкольников процент, страдающих нарушениями высших психических функций, в том числе речи достигает 20-25%, у учащихся 7-13 лет 10-15%. Некоторые из этих расстройств с возрастом компенсируются. Однако, наиболее сложные из них остаются на долгие годы и существенно влияют на жизнедеятельность человека. Дети с выраженными нарушениями речи не могут успешно учиться, усваивать школьную программу, вследствие возникновения таких нарушений как дислексия и дисграфия в связи с чем примерно 50 процентов стойко неуспевающих в начальных классах переводится в категорию умственно отсталых [5].

Нарушения речи многообразны, они могут проявляться в нарушении произношения, грамматического строя речи, бедности словарного запаса, а также в нарушении темпа и плавности речи, что вызвано поражением мышц или нервов, участвующих в произношении. Выделяют такие нарушения речи, как: алалия - полное или частичное отсутствие речи; анартрия - отсутствие речи; дислалия – нарушение звукопроизношения.

Наиболее распространенным расстройством речи является заикание, рассматриваемое как нарушение темпо-ритмической организации речи вследствие судорожного состояния мышц речевого аппарата. Данное расстройство является серьезной помехой для получения образования, при выполнении служебных обязанностей, устройстве семьи, службы в Армии. Социальная значимость проблемы заикания определяется также его значительной распространенностью в отдельных регионах России – от 1,5 до 2,2 процентов. Дети до 15 лет, страдающие заиканием, имеют право на инвалидность II или III группы.

Комплексная медико-педагогическая проблема восстановления коммуникативной функции речи при заикании привлекает ученых и практиков на протяжении вот уже многих веков. В лечении заикания используются различные методы, в основном используется релаксация, психотерапевтическое внушение, мимическая гимнастика, дыхательная гимнастика, речевые упражнения, устранение звукофобии, невербальная коммуникация, обучение выразительности речи, точечный массаж, арт-терапия, сказка-терапия. Следует отметить, что ни одна из систем коррекционной работы, по мнению авторов, не является абсолютно надежной, что актуализирует поиск новых средств в коррекции заикания [1]. Таким средством по нашему мнению может явиться использование адаптивной физической культуры, способной оказать на организм ребенка, как общее, так и специальное воздействие.

Общее воздействие физических упражнений проявляется в укреплении мышечного корсета ребенка, усилении работы важнейших жизненных органов — легких и сердца, повышении обмен веществ, укреплении силы и морального духа ребенка. Необходимость общего воздействия обусловлена тем, что нарушение речевой функции существенно сказывается на всех сторонах жизнедеятельности человека. Для категории детей, имеющих отклонения в речи, характерна общая соматическая ослабленность, наличие вегетативных реакций (дермографизма, гипергидроза, жара, озноба, учащенного сердцебиения, прерывистого дыхания), сопутствующих речи, напряжение в разных группах мышц лица, шеи, туловища, конечностей, присутствие отрицательных психических состояний, сопровождающих речевую судорожность, отставание в развитии двигательной сферы, недоразвитие мелкой моторики, неуверенность в выполнении сложнокоординационных движений, пониженная скорость и ловкость выполнения заданий [4]. Поэтому, тренировка основных жизненно важных функций организма явиться необходимой предпосылкой для лучшего функционирования речевых органов ребенка и оказывает положительное влияние на выработку у него правильных речевых навыков. Среди средств адаптивного физического воспитания, способных оказать общее воздействие на организм приоритетными будут являться:

- упражнения, направленные на укрепление крупных мышечных групп и оптимизацию основных вегетативных функций организма;
- упражнение на расслабление скелетной мускулатуры, на устранение напряжения, скованности, тремора, спазма в мышцах;
- упражнения на оптимизацию эмоционального состояния;
- упражнения позволяющие способствовать развитию контроля за движениями тела человека;
- задания, развивающие темпо-ритмические характеристики двигательных актов;
- дыхательные упражнения, направленные на расширение физиологических возможностей дыхательного аппарата, формирование длительного фонационного выдоха и формирование речевого выдоха [1];
- подвижные игры, способствующие коррекции психоэмоционального состояния детей, координации движений, развитию произвольного внимания, преодолению скованности и застенчивости; разнообразные игровые ситуации отвлекают от речевого дефекта [4];
- активная и пассивная пальчиковая гимнастика, направленная на развитие мелкой моторики [2, 3].

Специальное воздействие средств адаптивной физической культуры проявляется в прицельном влиянии на функции артикуляционного аппарата ребенка, на снятие мышечной напряженности речевых органов, на совершенствование координации и точности движений органов речи.

Таким образом, использование средств адаптивной физической культуры наряду с другими не физическими средствами (медикаментозная

терапия, логопедические упражнения, психотерапевтическое вмешательство и др.) средствами коррекции заикания по нашему мнению способно повысить эффективность восстановительного процесса детей страдающих заиканием.

Список литературы:

1. Белякова Л.И. Заикание. Учебное пособие для студентов педагогических институтов по специальности «Логопедия» / Л.И. Белякова, Е.А. Дьякова. – М.: В. Секачев, 1998, 304с.
2. Мухамедьярова Е.Ф. Дыхательная гимнастика для младших школьников с тяжелыми нарушениями речи : автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук: 13.00.04: защищена 25.03.2002 / Мухамедьярова Елена Фаритовна. – Омск, 2002. – 23 с.
3. Цвынтарный В.В. Играем пальчиками и развиваем речь / В. В. Цвынтарный. – Н. Новгород: Флокс, 1995. – 32с.
4. Шапкова Л.В. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии / Шапкова Л.В. – М.: Советский спорт, 2002. – 212 с.
5. Ястребова А.В. Учителю о детях с недостатками речи / А. В. Ястребова, Л.Ф. Спирова, Т. П. Бессонова. – М.; Речь, 1996. – 126 с.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ И МЕТОДИКА ЛЕЧЕБНОГО ПЛАВАНИЯ СТУДЕНТОВ С РАЗЛИЧНЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ METHOD OF TEACHING OF SWIMMING AND METHOD OF THERAUPETIC SWIMMING STUDENTS WITH DIFFERENT DISEASES

Миронов А.А. (*Томский государственный университет, г. Томск*)

Mironov A.A. (*Tomsk State University, Tomsk*)

Научный руководитель: д.м.н., доц. Дьякова Е.Ю.

Лечебная физическая культура (ЛФК) – научно-практическая, медико-педагогическая дисциплина, изучающая теоретические основы и методы использования средств физической культуры для лечения, восстановления и профилактики различных заболеваний [4]. Специфика ЛФК по сравнению с другими методами лечения заключается в том, что она использует в качестве основного лечебного средства физические упражнения – существенный стимулятор жизненных функций организма человека. Одна из самых характерных особенностей данного метода – применение к занимающимся физическим упражнениям в условиях активного и сознательного участия в лечебном процессе самих занимающихся.

Актуальным направлением в лечебной физкультуре является лечебное плавание [1].

Занятия плаванием устраняют нарушения осанки, плоскостопие, гармонично развивают почти все группы мышц — особенно плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног. Плавание отлично тренирует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляет нервную систему, улучшает сон, аппетит и часто рекомендуется врачами с этой целью как лечебное средство.

Особенности плавания, проявляющиеся в том, что в воде происходит разгрузка позвоночника вследствие значительного уменьшения веса тела и

горизонтального положения тела во время плавания, позволяют использовать плавательные упражнения людям с теми заболеваниями, при которых занятия физическими упражнениями на суше запрещены.

Поэтому исследовательской группой на факультете физической культуры НИ Томского Государственного Университета была поставлена цель – разработать методику обучения плаванию и методику лечебного плавания для студентов ТГУ, имеющих различные заболевания.

Мы исходили из того, что лечебное плавание — одна из форм лечебной физической культуры, особенностью которой является одновременное воздействие на организм человека воды и активных (реже пассивных) движений. Дозированная мышечная работа в особых, непривычных для человека, условиях водной среды является важным компонентом действия процедуры на больного [1].

Таким образом, объектом нашего исследования стал процесс физического воспитания студентов с различными заболеваниями посредством (через занятия плаванием) плавания.

Предмет исследования: методика обучения спортивному плаванию и методика лечебного плавания для студентов с различными заболеваниями.

Для достижения цели нами были поставлены следующие задачи:

1. Провести анализ литературных источников с целью изучения существующих методик обучения плаванию и гидрореабилитации лиц с различными заболеваниями.
2. Провести анализ распределения заболеваний по группам среди студентов, занимающихся ЛФК.
3. Разработать методику обучения спортивному плаванию студентов с различными заболеваниями.
4. Разработать методику лечебного плавания для студентов с различными заболеваниями.

Основными показаниями к проведению лечебного плавания являются: повреждения и заболевания нервной системы, травмы и заболевания опорно-двигательного аппарата, состояния после оперативных вмешательств, заболевания сердечно-сосудистой системы, болезни органов дыхания, пищеварения, эндокринные заболевания, нарушения обмена веществ, боль в суставах, их деформация, воспалительные изменения в суставах, нарушения подвижности суставов, приобретенные в результате травматических, воспалительных, неврологических поражений, остаточные явления после внутрисуставных переломов с местными трофическими расстройствами, болезненной костной мозолью, тугоподвижностью [2].

При показаниях к лечебному применению физических упражнений в воде вопросы выбора той или иной методики и допустимого уровня нагрузки решают индивидуально, с учетом характера заболевания, возраста больного, его общего состояния, уровня физической подготовленности, в частности, умения держаться на воде. Однако, если больной не умеет плавать, это не является противопоказанием для назначения процедур в бассейне.

Противопоказаниями к занятиям лечебным плаванием являются: наличие открытых ран, гранулирующих поверхностей, трофических язв, заболевания кожи (экзема, грибковые и инфекционные поражения), заболевания глаз (конъюнктивит, блефарит, кератит) и ЛОР-органов (гнойные отиты и др.), состояния после перенесенных инфекционных болезней и хронической инфекции (трихомоноз), корешковые болевые синдромы, плекситы, невралгии, невриты в стадии обострения, острые респираторные вирусные инфекции, недержание мочи и кала, наличие свищей с гнойным отделяемым, обильное выделение мокроты, туберкулез легких в активной стадии, ревматические поражения сердца в стадии обострения, декомпенсированные заболевания сердечно-сосудистой системы и др. [2]. При различных заболеваниях используются отдельные методики лечебного плавания. К примеру, существуют методики лечебного плавания при заболеваниях опорно-двигательного аппарата, при ожирении, при сахарном диабете и пр.

В ходе нашего исследования мы определили, что среди заболеваний студентов ТГУ, отнесенных к группе лечебной физической культуры, первое место занимают заболевания опорно-двигательного аппарата (38 %), затем идут заболевания нервной системы (12 %). На 3-м месте – заболевания сердечно-сосудистой системы (9 %). 38% студентов имеют несколько заболеваний (рисунок 1).

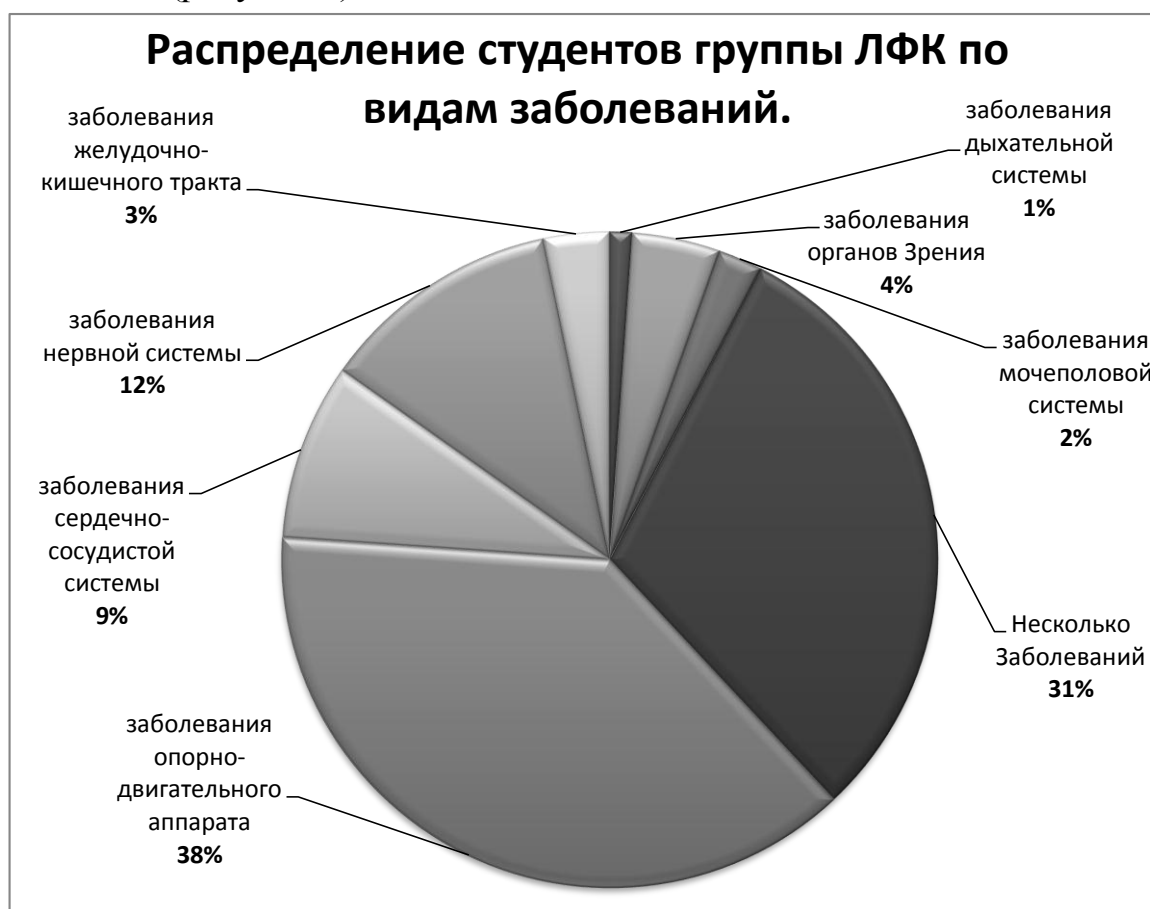


Рисунок 1 – Распределение студентов групп лечебной физической культуры по видам заболеваний.

Поэтому наша методика составлена с учетом преобладания у занимающихся заболеваний опорно-двигательного аппарата, а также следующих особенностей занятий ЛФК в ВУЗе:

1. на занятиях одновременно присутствуют студенты с различными заболеваниями;
2. у части из них имеется по две, а иногда и по три патологии, которые корректируются средствами лечебного плавания;
3. подавляющее большинство из них в школах были освобождены от занятий физической культурой, в результате чего они не имеют достаточного количества практических навыков выполнения двигательных действий;
4. смешанные группы, т.е. девушки и юноши занимаются вместе;
5. очень важны доверительные отношения студентов и преподавателя, акцентирование внимания на успехах студентов, что создает положительные эмоции на занятиях.

Для занятий по плаванию со студентами организованы специализированные группы лечебной физической культуры. Группу составляют не более 10-12 человек.

Занятия планируется проводить два раза в неделю. Продолжительность занятий 45-50 мин.

Формой занятий физической культурой выбрана урочная форма, для которой характерно то, что деятельностью занимающихся управляет квалифицированный педагог, а занятие делится на три составные части: подготовительную, основную и заключительную.

В подготовительной части (разминке) ведется начальная организация занимающихся, ведется психическая и функциональная подготовка организма к предстоящей работе.

Основная часть обеспечивает повышение функционального состояния организма и физической подготовленности.

Заключительная часть (заминка) применяется для постепенного снижения нагрузки на организм и организованного окончания занятия.

Подготовительная (вводная) и заключительная части занимают половину времени, а другую половину – основная часть. В занятия включают 50 % упражнений из спортивного плавания 50 % – из лечебного плавания.

Основными средствами на занятиях плаванием является комплекс упражнений в воде для разучивания спортивных способов плавания, а также комплекс специально скорректированных упражнений для лечебного плавания.

Важным компонентом занятий ЛФК является регулярный контроль функционального состояния организма с применением специальных методов: во время занятий необходимо проведение контрольных измерений ЧСС и артериального давления. Занятия проводятся в аэробном режиме, что практически исключают опасность возникновения нарушений в деятельности сердечно-сосудистой системы.

Для проведения контроля за интенсивностью нагрузки каждому занимающемуся необходимо знать свою нижнюю и верхнюю границы пульса, а также оптимальную для себя величину колебания ЧСС.

Первоначальная задача занятий состоит в адаптации занимающегося к новым, непривычным для него условиям водной среды и обучении его движениям в воде. На следующем этапе ставится задача изучения определенного способа плавания (брасс, кроль на груди и спине). На заключительном этапе – постепенное увеличение величины проплываемой дистанции в соответствии с индивидуальными возможностями.

Из существующих видов спортивного плавания на учебных занятиях изучается брасс, плавание на спине, старты, повороты, вольный стиль. По времени брассу отводится самое большое место, так как он лучше всего зарекомендовал себя для развития выносливости у данного контингента занимающихся. Исключены из программы прыжки в воду и плавание стилем баттерфляй, так как движения в этом виде плавания могут привести к ослаблению позвоночника.

Для успешного овладения техникой плавания рекомендуется соблюдать следующую последовательность обучения [3]:

- техника дыхания;
- техника движения ногами с задержкой дыхания на воде, с произвольным дыханием, с выдохом в воду;
- согласование движений ногами с дыханием;
- техника движений руками с произвольным дыханием;
- согласование движений руками с дыханием;
- согласование движений ногами и руками с задержкой дыхания;
- плавание в полной координации, согласование движений руками, ногами и дыхания.

На занятиях также применяются неспортивные виды плавания [3]: плавание на спине вперёд ногами, комбинированные виды плавания, плавание с препятствиями, плавание со связанными руками и ногами, плавание на спине равномерными движениями.

Используются специальные гимнастические упражнения, выполняемые на неглубоком месте, стоя на дне, на глубоком месте, держась за поручни, упражнения, направленные на улучшение осанки, например, брасс на спине с доской под головой, плавание в ластах и так далее [1].

Значительное место в занятиях занимают игры с мячом и эстафета. Следует отметить, что проводимое во время игр измерение частоты сердечных сокращений, как правило, указывает на высокую степень нагрузки, тем самым повышается значение этого раздела учебного материала и во многих отношениях оправдываются затраты времени [3].

Тесты и прикидки стимулируют сознательное отношение студентов к занятиям. Применяемые нами тесты не требуют от студентов достижения максимальных результатов. Осуществляется годовая проверка по спортивным стилям плавания – 50 метров брасс, 50 метров кроль на спине.

В дальнейшем, в ходе применения данной методики на практических занятиях, мы планируем оценить ее эффективность по различным критериям.

Список литературы:

1. Медведев Б.А. Сколиоз и остеохондроз: профилактика и лечение. Ростов н/Д: Феникс, 2004. 192 с.
2. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А. Обучение плаванию. М.: Просвещение, 2002. 126 с.
3. Непочатых М.Г. Теория и методика обучения плаванию студентов высших учебных заведений: [Учебно-методическое пособие] / М.Г. Непочатых, В.А. Богданова, К.С. Лабзо [и др.]. СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2009.
4. Фирсов З.П. Оздоровительное плавание для всех // Ежегодник. Плавание. М., 2004. С. 35-42.

ПРИМЕНЕНИЕ ТРЕНАЖЕРОВ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РЕКРЕАЦИОННОЙ И РЕАБИЛИТАЦИОННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

THE USE OF SIMULATORS IN RECREATIONAL, LEISURE AND REHABILITATION OF PHYSICAL CULTURE

Попова А.В. (*Томский государственный университет, г. Томск*)

Popova A.V. (*Tomsk State University, Tomsk*)

Научный руководитель: Шарafеева А. Б.

Лечебная физическая культура (ЛФК) – это применение различных средств физкультуры для лечения и профилактики некоторых заболеваний. Она способствует восстановлению здоровья и работоспособности.

Основным средством ЛФК являются специально подобранные, дозированные физические упражнения. Существуют индивидуальный и групповой методы проведения ЛФК. Отдельным больным дают задания для самостоятельных занятий некоторыми видами ЛФК. Самостоятельные занятия предусматривают многократные повторения больными в течение дня специальных упражнений. Основными формами ЛФК являются утренняя гигиеническая гимнастика, лечебная гимнастика, терренкур (лечебная ходьба), занятия на тренажерах, дозированный бег, спортивные игры [1].

Во многих центрах в системе ЛФК используются различные тренажеры. Включение этих аппаратов повышает тонус пациентов к лечебным физическим тренировкам и дает возможность строго дозировать индивидуальные нагрузки. Занятия с тренажерами активизируют обмен веществ, повышают энергозатраты, работоспособность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляет и развивает скелетную мускулатуру. Многие пациенты продолжают занятия с тренажерами в домашних условиях, сделав их частью своего здорового образа жизни, привлекая к этим занятиям членов семьи.

Физические упражнения с тренажерами рекомендуются с лечебной и оздоровительной целью для предупреждения гиподинамии, как здоровым, так и больным людям с различным уровнем физической тренировки и различного возраста. Конкретная направленность использования тренажеров

в физической культуре зависят от состояния здоровья, уровня физической и функциональной подготовленности занимающихся [2].

Выделяют следующие направления [3]:

- оздоровительно - рекреационное - предусматривает использования тренажеров в свободное время в целях восстановления организма и профилактики переутомления;
- реабилитационное - заключается в использовании тренажеров в общей системе лечебных мер по восстановлению здоровья или определенных функций организма, сниженных или утраченных в результате заболеваний;
- спортивное - имеет цель повышения спортивного мастерства, подготовки к спортивным соревнованиям со стремлением достижения максимального результата.

Необходимо учитывать, что занимающийся не может реализовать поставленные цели только увеличением объемов и интенсивности нагрузок на тренажере. Вопросы правильного построения тренировочного процесса невозможно решить без учета особенностей протекания процессов утомления и восстановления организма. «Нужно не только знать, какое воздействие на организм оказывают различные по величине и направленности нагрузки, но и каковы динамика и продолжительность протекания процессов восстановления после них» [1].

Оздоровительно-рекреационное направление предусматривает использование средств физической культуры и спорта при коллективной организации отдыха и культурного досуга в выходные дни и в целях восстановления и укрепления здоровья. И здесь неоценимую помощь могут оказать тренажеры.

Тренажеры могут эффективно использоваться в оздоровительных целях, обеспечивая ряд преимуществ перед традиционными средствами:

- строгую дозировку нагрузки;
- направленность тренировки определённых групп мышц, а также широко применяются в период восстановительного лечения в лечебной практике [3].

Занятия на тренажерах удовлетворяют потребность в физической нагрузке у людей самых разных категорий – от профессиональных спортсменов до домохозяек, что особенно актуально в наш век, грозящий гиподинамией буквально каждому второму городскому жителю. В зависимости от наличия свободного времени и финансовых возможностей, занятия могут проходить в фитнес – центре, крупном спортивном комплексе или просто дома. Санатории, профилактории и дома отдыха, в большинстве случаев, также имеют спортивный комплекс, включающий в себя тренажерный зал.

Специфический раздел физической культуры – реабилитационная физическая культура, выделился на основе специально направленного использования физических упражнений в качестве средств восстановления утраченных функций организма.

Реабилитационное направление заключается в использовании физических упражнений, закаливающих факторов и гигиенических мероприятий в системе лечебных мер по восстановлению здоровья или отдельных функций организма, сниженных или утраченных в результате заболеваний или травм и их последствий. Применение тренажеров в лечебно-реабилитационных целях должно сопровождаться систематическим врачебным контролем и строгим учетом индивидуальных особенностей занимающихся [1].

Реабилитационная физическая культура предназначена для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья и отнесенные вследствие этого к специальной медицинской группе. Эти люди ослаблены физически, у них понижена сопротивляемость организма по отношению к неблагоприятным факторам окружающей среды. В связи с этим главной целью реабилитационной физической культурой является восстановление.

В активную современную реабилитацию обязательно входят занятия в тренажерном зале по специализированным программам, занятия суставной гимнастикой, миокоррекции (создание компенсированного стереотипа движений) со специалистами по современным методикам [3].

Для лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата применяют следующие тренажеры.

Для уменьшения болей в спине и снятия усталости в мышцах используется аутогравитационное устройство «Кушетка ГРЭВЕТРИН». Систематическое применение этого устройства способствует вытяжению позвоночника до 2,0 см, что особенно важно для лечения остеохондроза позвоночника и межпозвонковых грыж, сопровождающихся корешковым синдромом (радикулитом), возникающим в результате ущемления спинномозговых корешков.

Большое значение в лечении и профилактике заболеваний позвоночника имеет формирование сильного мышечного "корсета", способного поддерживать позвоночный столб в правильном физиологическом положении, снимать с него излишнюю нагрузку. Для укрепления мышц спины можно использовать тренажер «Пятый позвонок». Занятия с помощью этого тренажера занимают немного времени, а положительный эффект от них проявляется через несколько сеансов.

Для уменьшения утомления спины и суставов ног в домашних условиях можно применять тренажер «Качели Яловицына». Данный тренажер показан в следующих случаях:

- остеохондроз, межпозвонковые грыжи, в том числе и с корешковым синдромом;
- боли в нижних конечностях, отеки, вызванные ущемлением нервных корешков при заболевании позвоночника, тромбофлебите и заболеваниях суставов.

При хронических заболеваниях суставов, последствиях травм наблюдается их тугоподвижность. Для восстановления их двигательной функции могут использоваться различные виды тренажеров, в то числе

помогающие пассивной разработке суставов. Например, тренажеры серии Kinetec могут применяться для тренировки голеностопного, коленного, тазобедренного, плечевого, локтевого, лучезапястного, суставов кисти.

Для улучшения подвижности в коленном суставе и укрепления мышц бедра используется прикроватный тренажер Шимбарецкого. Этот тренажер применяют для лечения различных заболеваний коленного сустава, его травм, а также для восстановления подвижности в послеоперационном периоде, после перенесенных операций в области колена.

В настоящее время существует огромное количество тренажеров, которые используются при заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата. Приспособления этой группы способствуют профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата, повышают толерантность организма к физической нагрузке, восстанавливают утраченные двигательные функции, трудоспособность, помогают пациенту отказаться от медикаментозного лечения или снизить дозу принимаемых ежедневно лекарственных средств, значительно улучшают качество жизни.

Список литературы:

1. Евсеев С.П. Формирование двигательных действий с помощью тренажеров. М.: Физкультура и спорт, 2001. 90с.
2. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина. Инфра-М, 2007.
3. Медпоиск [Электронный ресурс]. URL: <http://www.medpoisk.ru/pat/91215-lx3.html> (дата обращения: 10.02.2013).

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ПИЛАТЕСА В ПРОЦЕССЕ РЕАБИЛИТАЦИИ ЖЕНЩИН С МЕЖПОЗВОНКОВЫМИ ГРЫЖАМИ **THE USE OF ELEMENTS OF PILATES IN THE PROCESS OF REHABILITATION OF WOMEN WITH INTERVERTEBRAL HERNIAS**

Порошина О.А. (*Вологодский государственный педагогический университет, г. Вологда*)

Poroshina O.A. (*Vologda State Pedagogical University, Vologda*)

Научный руководитель: к.б.н., доц. Белова Е.Л.

Согласно статистическим данным информационного письма о деятельности Главного бюро медико-социальной экспертизы (МСЭ) по Вологодской области в 2011 году в структуре заболеваний, послуживших причиной признания инвалидом при первичном освидетельствовании, как и в прошлые годы, болезни нервной системы, в том числе и болезни позвоночника, занимали четвертое место.

По данным ряда исследователей, до 90% заболеваний позвоночника обусловлено грыжами межпозвоноковых дисков [2].

Грыжа межпозвоночного диска – не самостоятельная патология, а одно из тяжелых проявлений и осложнений остеохондроза позвоночника. При развитии остеохондроза, в структуре межпозвоночных дисков, а далее и позвонков происходят постепенные, но необратимые дегенеративные

изменения, приводящие к нарушению функций позвоночника, которые проявляются нарастанием клинической симптоматики. И только на фоне подобных патологических изменений строения межпозвоночных дисков, в ослабленных местах и происходит их выпячивание.

В развитии болезни выделяют два этапа.

Начало дегенеративно-дистрофического процесса проявляется незначительными и непродолжительными болями в пораженной области. В структуре фиброзного кольца появляются радиальные трещины, снижается высота и прочность межпозвоночного диска, выпячивается пульпозное ядро, постепенно развивается отек тканей, возникает нарушение кровоснабжения этой зоны, что способствует длительной гипоксии корешка спинного мозга. В ответ на интенсивные боли, развивается мышечное напряжение, приводящее к усилению дистрофических нарушений в области поражения.

Следующий этап характеризуется изменением болевого синдрома, что связано, прежде всего, с компрессией и натяжением нерва, возникает нарушение кровоснабжения, отек и воспаление нерва. Развивается корешковый болевой синдром, а боли в пояснично-крестцовой области ослабевают, иногда исчезают. Со временем боли, возникающие в сдавленном нервном корешке, воспринимаются и анализируются как появившиеся в ноге. Корешковый синдром может сопровождаться парезами или параличами, и даже трофическими нарушениями (атрофия мышц приводит к уменьшению объема конечности) в запущенных случаях. Боли могут сопровождаться расстройством чувствительности, вегетативными нарушениями, нарастающей мышечной слабостью. Иногда нарушается функция тазовых органов. Чаще всего соматические и вегетативные симптомы переплетаются.

Выраженные клинические проявления этих заболеваний в 70% случаев ведут к временной утрате трудоспособности, и значительная часть пациентов становятся инвалидами.

Необходимо отметить, что данной патологией чаще страдают лица женского пола (80% женщин, против 60% мужчин) в возрасте от 30 до 50 лет. После 50 лет клинические симптомы резко уменьшаются в связи с фибротизацией диска.

Причинами возникновения межпозвоночных грыж являются ограничение двигательной активности, неправильное питание, вредные привычки, стрессы, загрязнение окружающей среды, избыточная масса тела, значительные физические нагрузки. Необходимо отметить, что вес данных факторов имеет большее значение для женщин, проживающих в сельской местности.

В рамках реабилитационной программы при межпозвоночных грыжах используются различные средства. В частности медикаментозное лечение, физиопроцедуры, улучшающие кровообращение, мануальная терапия, массаж, иглоукалывание, грязелечение, бальнеотерапия и др. [4].

Одним из наиболее распространенных и эффективных методов, наряду с выше перечисленными является лечебная физическая культура [1]. Однако, в своем классическом виде лечебная физическая культура в настоящее время

не способна стойко мотивировать и настроить занимающихся на занятия, на достижение ими высокого терапевтического эффекта. В связи с этим встает проблема поиска новых видов средств, способных выполнить данную функцию. По нашему мнению таким средством способен стать такой вид оздоровительной гимнастики как пилатес.

Пилатес это современная оздоровительная безопасная система физических упражнений без ударной нагрузки, направленная на вытяжение позвоночника и тренировку крупных и мелких мышц. Пилатес укрепляет мышцы - стабилизаторы, выполняющие роль своеобразного корсета, фиксирующие нормальное положение тела, развивает координацию, улучшает гибкость, учит двигаться красиво и грациозно.

Система пилатеса опирается на 8 принципов: релаксация (избавление от напряжения), концентрация (постоянное осознание происходящего), выравнивание (напоминание телу, как оно должно сидеть, лежать и т.д.), дыхание (правильный тип и темп дыхания), центрирование (подтягивание пупка к позвоночнику), координация (выделять стабилизирующие мышцы), плавность движений (грациозность и совершенство), выносливость (выносливость мышц в связи с опытом) [3, 5].

Дополнительным преимуществом пилатеса является простота и доступность необходимого инвентаря и возможность организации занятий в разновозрастных группах, что позволяет преодолеть несовершенство материально-технической базы большинства лечебно-профилактических учреждений сельской местности. Более того женщины получают возможность продолжать реабилитационный процесс в домашних условиях.

Таким образом, по нашему мнению включение пилатеса в реабилитационную программу для женщин страдающих межпозвонковыми грыжами способно повысить терапевтическую эффективность всего восстановительного процесса.

Список литературы:

1. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура. Учебник / Э.Н. Вайнер. – М.: Флинта, 2009. – 424 с.
2. Манвелов Л.С. Поясничные боли (этиология, клиника, диагностика и лечение) / Л.С. Манвелов, Тюрников В.М. // Русский медицинский журнал. – 2009. – № 20. – С. 1290-1294.
3. Робинсон Л. Управление телом по методу Пилатеса / Л. Робинсон, Г. Томсон. – М.: Попурри, 2003. – 128 с.
4. Транквилитати А.Н. Если у Вас болит спина / А.Н. Транквилитати. – М.: Советский спорт, 1989. – 48 с.
5. Фёдорова О.Н. Влияние оздоровительного комплекса «Пилатес и аквааэробика» на составляющие здоровья женщин среднего возраста / О.Н. Фёдорова // Адаптивная физическая культура. – 2011. – № 4. – С. 36 -38.

**ПОКАЗАТЕЛИ МНОГОКРАТНОГО МЕТОДА РАСТЯГИВАНИЯ
У СТУДЕНТОК СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ
INDICATORS METHOD REPEATEDLY STRETCHING IN A SPECIAL
MEDICAL TEAM STUDENTS**

Примакова О.А., Радаева С.В. (*Томский государственный университет, г. Томск*)

Primakova O.A., Radaeva S.V. (*Tomsk State University, Tomsk*)

Научный руководитель: к.п.н. Радаева С.В.

С целью оценки эффективности разработки и внедрения в учебный процесс многократного метода растягивания у студенток специальной медицинской группы, направленного на развитие гибкости был проведен педагогический эксперимент, который осуществлялся в два этапа на протяжении с 2011г. по 2012г.

Исследование проводилось на базе Национально исследовательского Томского государственного университета. В эксперимент было вовлечено 20 студенток 1-3 курсов отделения специальной медицинской группы. Было организовано: контрольная группа, которую составили 10 студенток и экспериментальная - 10 студенток. Экспериментальная группа во время учебного процесса дополнительно выполняла разработанный комплекс многократного метода растягивания, направленного на развитие гибкости. Контрольная группа занималась по основной программе отделения специальной медицинской группы.

На первом этапе (2011г.) была изучена литература, проанализирован имеющийся опыт по организации занятий со студентами вуза, отнесенными к специальной медицинской группе.

На втором этапе (2012г.) на основании имеющихся теоретических данных был разработан и внедрен в учебный процесс многократный метод растягивания у студенток специальной медицинской группы, направленный на развитие гибкости.

Для определения эффективности влияния многократного метода растягивания, направленного на развитие гибкости был проведен сравнительный анализ физической подготовленности студенток контрольной и экспериментальной групп в конце первого семестра 2012г. на отделении специальной медицинской группы. Полученные результаты представлены в виде статей, и оформлении курсовой работы.

Методы исследования. В работе были использованы методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, метод многократного растягивания.

На первом этапе работы нами была изучена литература по рассматриваемой проблеме, проанализирован имеющийся опыт по организации занятий со студентами вуза, отнесенными к специальной медицинской группе. На основании анализа литературы были сформулированы цель и задачи настоящего исследования.

В работе использовались контрольные упражнения, при помощи которых определялся уровень развития отдельных физических качеств студенток отделения специальной медицинской группы. В контрольной и экспериментальной группах использовались контрольные упражнения по оценке гибкости, силы и скоростно-силовых качеств.

Для оценки силовых качеств мы использовали тест: максимальное число сгибаний и разгибаний туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой. Для оценки скоростно-силовых качеств: полный присед, руки за головой за 20 секунд (количество приседаний). Для оценки гибкости мы использовали следующий тест: студентка, стоя на гимнастической скамейке высотой примерно 30 см., выполняла наклон вперед (не сгибая ноги в коленных суставах), стараясь дотянуться до пола кончиками пальцев. При оценке результатов теста плоскость скамейки, на которой стоит испытуемый, принимается за «ноль», оценивалось расстояние от плоскости скамейки до кончиков пальцев. Если студентка не достаёт до плоскости скамейки, результат фиксируется со знаком минус, если кончики пальцев опускаются ниже плоскости скамейки – со знаком плюс. Тесты выполнялись традиционным способом в соответствии с общепринятыми методиками выполнения данных упражнений.

При сравнительном анализе контрольных упражнений учитывались и данные педагогических наблюдений, которые позволяли судить о характере и причинах возникающих у испытуемых затруднений, об их отношении к предлагаемому методу развития гибкости. Такой подход к анализу материала позволил, по нашему мнению, более глубоко понять сущность изучаемых явлений и более правильно оценить их.

Метод многократного растягивания, основан на свойстве мышц растягиваться при многократных повторениях упражнений. Начинают движение с небольшой амплитудой и постепенно увеличивают ее к 8-15-му повторению до максимума или близкому к нему пределу. Пределом оптимального числа повторений упражнения является начало уменьшения размаха движений или возникшие болевое ощущение.

Гибкость – это подвижность в суставах, способность выполнять движения с большой амплитудой, некоторые ученые ставят гибкость по степени важности для здоровья на второе место после выносливости.

Проявление гибкости зависит от многих факторов: от строения суставов, эластических свойств связок и мышц, а так же от нервной регуляции тонуса мышц; от общего функционального состояния организма; от внешних условий: времени суток, температуры мышц и окружающей среды, степени утомления.

Единственная возможность сохранить и развить гибкость – это постоянно тренировать подвижность каждого сустава. Болезненные ощущения появляющиеся в плечевых, коленных, тазобедренных суставах и позвоночном столбе – это уже признаки артрита, артроза, остеохондроза. Исследования показали, что бы не допустить болезни такого рода и победить их можно с помощью упражнений на растягивание.

Таблица 1 – Показатели контрольных упражнений

	Силовые качества (кол-во повторений)		Скоростно-силовые качества(кол-во повторений)		Гибкость (см)	
	2011г.	2012г.	2011г.	2012г.	2011г.	2012г.
А (контрольная группа)	39	41	18	20	17,5	17
Б (экспериментальная группа)	37	38	17	18	10,5	13,5

Показатели развития данных физических качеств, представленные в таблице показывают, что результаты 2011г. это результаты до эксперимента, результаты 2012г. после эксперимента. Из данных таблицы можно увидеть, что на начальном этапе результаты контрольной группы имеют показания, которые превышают показания экспериментальной группы. Для повышения эффективности развития такого физического качества как гибкость нами был разработан и внедрен в учебный процесс на отделении СМГ комплекс упражнений с использованием многократного метода растягивания.

Для того что бы оценить эффективность данного комплекса упражнений в конце учебного семестра был проведен сравнительный анализ уровня физической подготовленности студенток контрольной и экспериментальной групп. Комплекс упражнений для улучшения показателей гибкости студентками экспериментальной группы выполнялся на каждом учебно-тренировочном занятии дополнительно к комплексу, по которому велись занятия по стандартной программе.

Таким образом, сравнительный анализ исходных и конечных результатов в контрольной и экспериментальной группах показывают, что конечные показатели силовых и скоростно-силовых качеств увеличились примерно в равном соотношении. А вот конечные результаты такого физического качества, как гибкость в экспериментальной группе значительно превышают исходные результаты. Несмотря на то, что в контрольной группе исходные показатели гибкости были сравнительно выше, чем в экспериментальной группе, то конечный результат к окончанию педагогического эксперимента в экспериментальной группе увеличился на 3 см., а в контрольной группе этот показатель снизился на 0,5 см. Это подтверждает эффективность внедрения в учебный процесс метода многократного растягивания, который способствует развитию гибкости у студенток отделения СМГ. В дополнение к сказанному следует отметить, что уровень развития такого физического качества как гибкость развивается в основном в детском возрасте, но так же возможен большой прогресс и в любом возрасте, если регулярно заниматься физической культурой и выполнять различные комплексы упражнений для развития и поддержания данного качества.

Список литературы:

1. Шилько В.Г. Педагогические основы формирования физической культуры студентов. – Томск: Томский государственный университет, 2001. – 157 с.
2. Радаева С.В., Шилько В.Г., Загребская А.И. Оздоровительная физическая культура студентов специальной медицинской группы вуза. – Томск: Томский государственный университет, 2009. – 62 с.
3. Радаева С.В., Примакова О.А. Организация занятий со студентами вуза, отнесенными к специальной медицинской группе. – Томск: Томский государственный университет, 2011. – 197 с.
4. Радаева С.В., Примакова О.А. Результаты медицинского осмотра студентов Томского государственного университета. – Томск: Томский государственный университет, 2012. – 199 с.

МЕТОДИКА ЛЕЧЕБНОЙ ГИМНАСТИКИ ПРИ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЕ У ДЕТЕЙ В УСЛОВИЯХ СТАЦИОНАРА METHODS MEDICAL GYMNASTICS IN BRONCHIAL ASTHMA IN CHILDREN IN HOSPITAL

Эркинов Ш.Ш. (*Узбекский государственный институт физической культуры, г. Ташкент*)

Erkinov Sh.Sh. (*Uzbek State Institute of Physical Culture, Tashkent*)

Научный руководитель: к.п.н., доц. Ходжаев Ш.Г.

Бронхиальная астма у детей является одной из актуальных проблем современной медицины и педагогики. Бронхиальная астма характеризуется тяжелыми приступами удушья, частыми обострениями, сопровождается вынужденным постельным режимом, снижением физического развития и гипокинезией со всеми отрицательными последствиями. Лечебная физкультура (ЛФК) является обязательной составной частью современного комплексного лечения детей, больных бронхиальной астмой.

За прошедшие годы специалистами лечебной физкультуры накоплен большой опыт по применению лечебной физкультуры при лечении бронхиальной астмы в школьном возрасте. Как известно, лечебная физкультура повышает резервные возможности детского организма. Систематическое, целенаправленное применение комплексов физических упражнений снимает повышенную чувствительность больного ребенка к вызывающим заболевание аллергенам.

В настоящее время есть все основания рассматривать лечебную физкультуру как метод активной функциональной и патогенетической терапии, влияние которой в основном на регулирование функции жизненно важных органов. Оказывая положительное влияние на корковые процессы, физические упражнения способствуют изменению общей реактивности организма и благополучно влияют на функцию вегетативной нервной системы. Систематическое, повседневное занятие лечебной физкультурой,

оказывают воздействие на центральную нервную систему, на её рефлекторные механизмы.

Существует концепция, согласно которой под воздействием потока раздражений, которые возникают в хронических инфекционных очагах, в коре головного мозга формируется застойный очаг возбуждения, который трудно ликвидируется. Систематическое занятие лечебной гимнастикой помогает снять патологическую доминанту, в следствии которого и устанавливаются нормальные взаимосвязи между корой головного мозга и внутренними органами.

Комплексы лечебной гимнастики, в содержание которого входят специальные дыхательные упражнения, звуковая гимнастика, помогают больным детям в лучшей эвакуации воздуха из дыхательных путей, в следствии чего рефлекторно уменьшается спазм бронхов и бронхиол (по механизму носо-легочного рефлекса).

Задачи лечебной физкультуры состоят в следующем:

1. В первую очередь научить больного правильно управлять дыханием с преимущественной тренировкой выдоха, развития полного ритмичного и спокойного дыхания;
2. Улучшить проходимость бронхов и бронхиол с укреплением дыхательной мускулатуры;
3. Способствовать снятию патологических кортико-висцеральных рефлексов (застойный очаг возбуждения) и восстановление нормального стереотипа регуляции дыхательного аппарата;
4. Оказать обще оздоровительное влияние на организм больного в целом и улучшение функций отдельных органов в системы, которые могут быть нарушены в следствии заболевания;
5. Повышение адаптационных возможностей организма к соответствующему возрасту детей физическим и нервно-психическим нагрузкам.

В соответствии с возрастом больных детей бронхиальной астмой, следует распределять на две группы:

- а) младшая школьная группа - мальчики, девочки в возрасте от 7-10 лет;
- б) средняя школьная группа - мальчики, девочки в возрасте от 11-14 лет.

Длительность курса лечебной физкультуры зависит от тяжести формы заболевания. Сроки начала лечебной гимнастики в стационаре определяется индивидуально в период начала угасания острых проявлений болезни. При этом, специальная лечебная гимнастика включает в себя три части: вводный, основной и заключительный. Применение лечебной физкультуры при бронхиальной астме должно быть систематическим и постоянным. Для проведения занятий лечебной гимнастики, необходимо подготовить помещение, зал, предварительно хорошо его проветрить. Температура должна быть на уровне $+ 18^{\circ}$, $+ 20^{\circ}$. Лечебная гимнастика проводится в одно и тоже время (лучше в утренние часы).

Основной формой применения лечебной физкультуры при бронхиальной астме является лечебная гимнастика, физические упражнения подразделяются на упражнения, удельный вес которых меняется в соответствии с состоянием больного.

Дифференцированная методика лечебной гимнастики:

В процедурах лечебной гимнастики необходимо использовать простейшие гимнастические упражнения, выполняемые свободно, без напряжения, в сочетании с дыханием. Необходимо уделить особое внимание дыхательным упражнениям (респираторные, инспираторные), которые должны в свою очередь сочетаться с упражнениями на расслабление. Кроме того, нужно включать самые простые, легко выполняемые гимнастические упражнения в виде сгибаний, разгибаний, отведения и приведения, вращений конечностей, а также упражнения в разгибании туловища, наклонах вперед, в стороны и упражнения, выполняемые лёжа.

Для обеспечения нарастающей тренированности, необходимо широко применять разнообразные упражнения с общим физическим воздействием - это ходьба, прыжки, подскоки, бег и другие.

Особенностью методики лечебной гимнастики для детей школьного возраста являются применения физических упражнений общеразвивающего характера, специальные дыхательные упражнения и элементы спортивных и игровых, корригирующих упражнений.

Разновидностью дыхательных упражнений являются упражнения о произношении различных звуков (гласных, согласных), т.е. звуковая гимнастика.

Уделяется внимание развитию диафрагмального дыхания в положении лёжа на спине. Среди различного характера физических упражнений детям школьного возраста нужно в комплексе лечебной гимнастики включать и подвижные игры, которые воспитывают эмоциональный тонус, чувство коллективизма и соревновательный характер. На основании длительных наблюдений, нами разработаны схема и комплексы лечебной гимнастики, исходя из методики от простого к сложному.

Кроме этого, больным детям в сочетании с лечебной гимнастикой, были проведены массаж грудной клетки по общепринятой методике и прогулки на воздухе, закаливание. Массаж проводится по методике профессора А.Ф. Вербова (1969г.) на область грудной клетки и спины ежедневно. Дозированная прогулка в сопровождении воспитателя на расстоянии 500-600 метров 2-3 раза в день. Закаливание детей проводилось в виде обтирания и обливания. Обтирание начинают с температуры воды 30-32°C, постепенно охлаждая её до 18-16°C. Обливание начинают с температуры воды 30-28°C, постепенно снижая её до 22-20°C.

Таким образом, применение лечебной физкультуры у детей, больных бронхиальной астмой, говорит о её большой эффективности. Тем не менее, некоторые авторы придерживаются мнения о том что лечебную физкультуру нужно начать в стадии ремиссии, чем раньше применять лечебную

гимнастику, тем успешнее будет лечение детей, больных бронхиальной астмой.

Лечебная физкультура показана почти всем больным с бронхиальной астмой, за исключением общих противопоказаний, т.е. наличие выраженной дыхательной и сердечной недостаточности с явлением декомпенсации функций выше указанных систем.

Одним из важных моментов в проведении лечебной физкультуры, является индивидуальный подход к каждому больному. При назначении курса лечебной гимнастики в комплексной терапии, обязательно необходимо учитывать фазы и формы болезни, тяжесть течения болезни. При оценке эффективности применяемой лечебной гимнастики целесообразно исследования функции внешнего дыхания (спирометрия, спирография, диффузион-тест), функциональные пробы Штанге и Генчи, пневмотахометрию и антропометрические измерения.

Данная методика лечебной гимнастики была внедрена в аллергологическом отделении клинической больницы УзННИ педиатрии, республиканском детском санатории о неспецифическими заболеваниями органов дыхания им. Хамзы в гор. Шахимардане.

Таблица 1 – Процедура лечебной гимнастики при бронхиальной астме у детей (7-10 лет)

Разделы занятия	Содержание раздела	Продол. в мин.	Целевая установка
Вводный	1. Построение 2. Ходьба по залу в сочетании с легкими гимнастическими упражнениями. 3. Дыхательные упражнения.	2-3 мин.	Постепенное втягивание детей в занятие. Постановка правильного дыхания
Основной	1. Легкий бег по залу 2. Общеразвивающие упражнения для различных мышечных групп в сочетании со специальными дыхательными упражнениям с произношением гласных и согласных звуков с удалением внимания на выдох. 3. Корректирующие упражнения (с гимнастической палкой, гимнастической стенкой и гимнастической скамейкой) 4. Подвижные игры. 5. Ходьба, различные варианты.	25 мин.	Постепенное возвращение нагрузки, обратить внимание правильному выполнению дыхания. При занятиях используется (гимнастическая палка, гимнастическая скамейка и гимнастическая стенка)
Заключительный	1. Упражнения на координацию движений 2. Дыхательные упражнения в сочетании с ходьбой, упражнения на расслабление.	2-3 мин.	Возвращения в исходное состояние путем снижения нагрузки.

Результаты многочисленных наблюдений показали, что у детей комплексное лечение которых дополнялось дифференцированными методами лечебной гимнастики, дозированными физическими упражнениями, значительно быстрее улучшилось общее самочувствие, показатели функции внешнего дыхания приближались к норме, значительно увеличились показатели диффузионной способности легких и на 5-6 дней сокращались койко-дни.

РАЗДЕЛ 7. ПОДГОТОВКА И ПОВЫШЕНИЕ КВАЛИФИКАЦИИ СПЕЦИАЛИСТОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БЕСКОНТАКТНЫХ МЕТОДОВ РЕГИСТРАЦИИ ДВИЖЕНИЙ В КОНТРОЛЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ

THE USE OF CONTACTLESS METHODS OF MOTION CAPTURE IN THE CONTROL OF TECHNIQUE IN WEIGHTLIFTING

Воронович Ю.В. (*Могилевский государственный университет
им. А. А. Кулешова, г. Могилев, Беларусь*)

Voronovich Y.V. (*Mogilev State A. Kuleshov University, Mogilev, Belarus*)

Научный руководитель: к.п.н. Лавшук Д.А.

Введение. В настоящее время достижение высоких результатов в тяжелой атлетике во многом определяется уровнем спортивно-технической подготовки атлетов. Это обусловлено тем, что хорошая техника позволяет тяжелоатлету решить стоящую перед ним задачу наилучшим образом, используя физические, психологические, тактические и ряд других возможностей. Все это предъявляет сегодня к спортивно-техническому совершенствованию все более и более высокие требования.

До недавнего времени процесс исправления ошибок в технике тяжелоатлетических упражнений сводился к их теоретическому объяснению, при этом не оценивались количественные параметры элементов техники и их взаимосвязь в целостном движении [1].

Проведенные ранее исследования [2] показали высокую эффективность использования контактных методов регистрации движения, в частности гониометрии, тензометрии, акселерометрии. Однако использование данных методик в условиях соревнований не представляется возможным, так как предполагает крепление датчиков к телу спортсмена. Поэтому единственная альтернатива – это использование бесконтактных оптических методов регистрации движений.

Именно поэтому весьма актуальны проблемы разработки методов оперативной коррекции технических действий тяжелоатлетов, основанных на использовании бесконтактных методик.

Организация исследования. Исследование проводилось в четыре этапа: на первом этапе разрабатывалась методика организации видеосъемки, на втором этапе была создана компьютерная программа обработки видеоматериалов и расчета биомеханических характеристик движения, на третьем этапе по результатам видеосъемки реальных тяжелоатлетических упражнений был получен массив из более чем 40 биомеханических показателей исследуемого упражнения, на четвертом этапе были отобраны

наиболее информативные характеристики движений, вклад которых в спортивный результат максимален.

Результаты исследования и их обсуждение. Для проведения сравнительного биомеханического анализа мы провели видеосъемку рывка в тяжелой атлетике на базе ДЮСШ «Спартак», г.Могилев, в июне 2012 года. Использовалась цифровая видеокамера SONY с частотой съемки 25 кадров в секунду. В исследовании приняли участие около 30 тяжелоатлетов.

С целью исключения вариаций в технике, обусловленных различными масс-инерционными характеристиками спортсменов, для сравнительного анализа были отобраны 3 соревновательные попытки в исполнении тяжелоатлетов одной, а именно тяжелой весовой категории, роста-весовые данные которых были приблизительно одинаковы.

Результаты исследования. Проведенные вычислительные эксперименты с результатами промеров тяжелоатлетических упражнений позволили установить, что наиболее информативными кинематическими биомеханическими показателями, характеризующими технику рывка в тяжелой атлетике, являются:

1. Координаты грифа штанги по оси Ox и оси Oy .
2. Результирующая линейная скорость суставов.
3. Результирующая линейная скорость общего центра масс биомеханической системы и грифа штанги.

Координаты грифа штанги по оси Ox и оси Oy . Анализ изменения координат грифа штанги по оси Oy (рисунок 1) показывает, что максимальная высота подъема грифа и высота грифа в седе (высота фиксации снаряда) составляет (таблица 1).

Таблица 1 – Максимальная высота подъема грифа и высота грифа в седе

Исполнители	Подъем, см	Сед, см	Разница, см
А	156	144	12
В	173	160	13
С	166	153	13

Здесь разница определяется вычитанием из результатов высоты подъема штанги и высотой фиксации штанги в седе и выражена в сантиметрах.

Разница между максимальным подъемом штанги и высотой фиксации снаряда составила во всех анализируемых попытках 12-13 см. По литературным сведениям [3], при хорошо поставленной технике рывка, эта разница должна быть не менее 8 см.

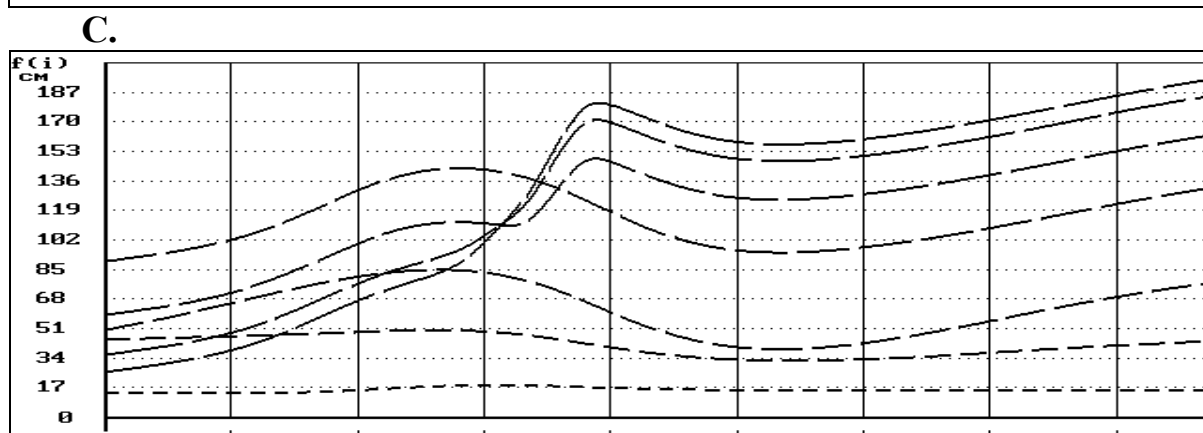
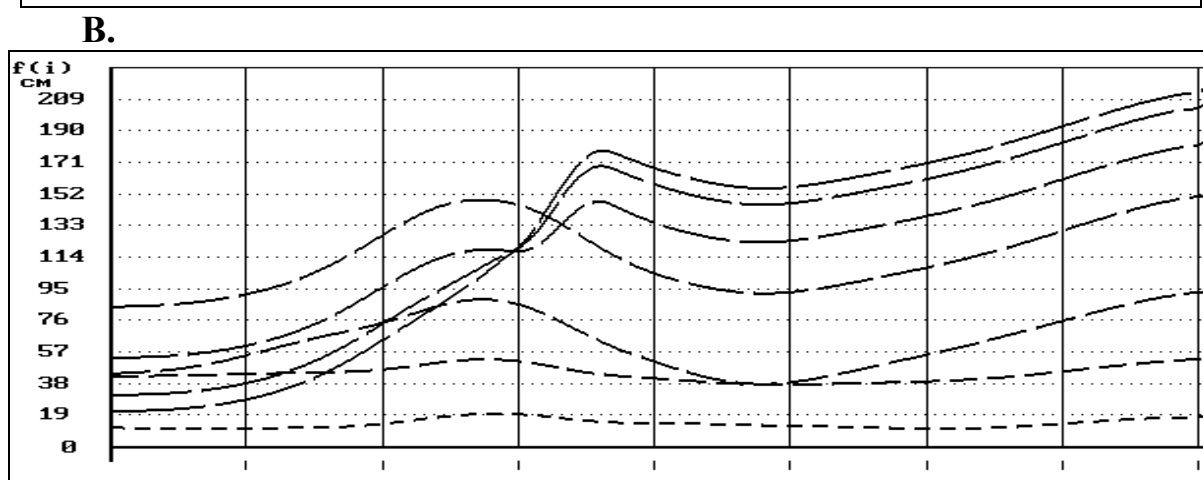
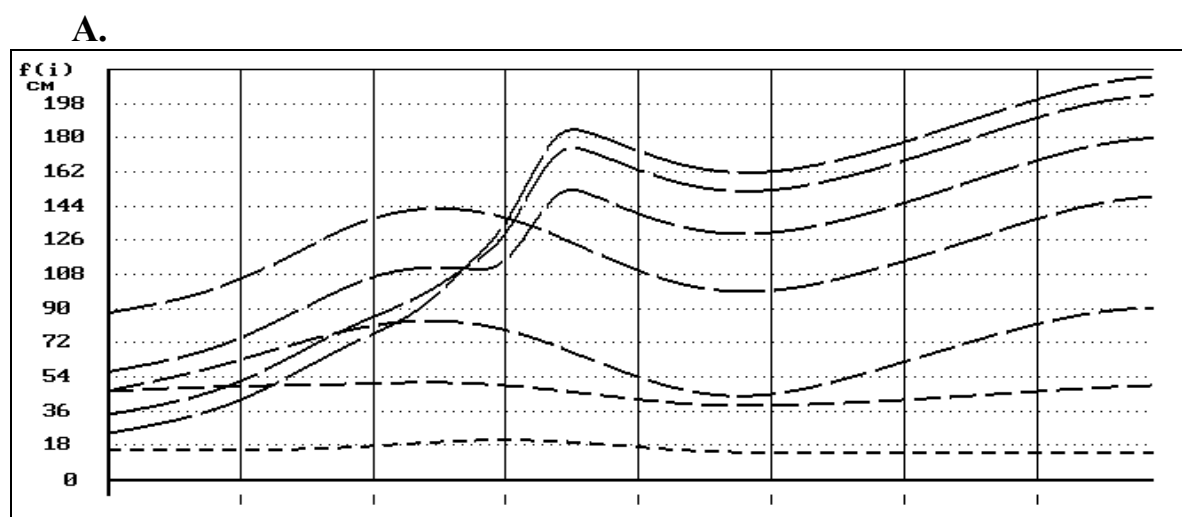
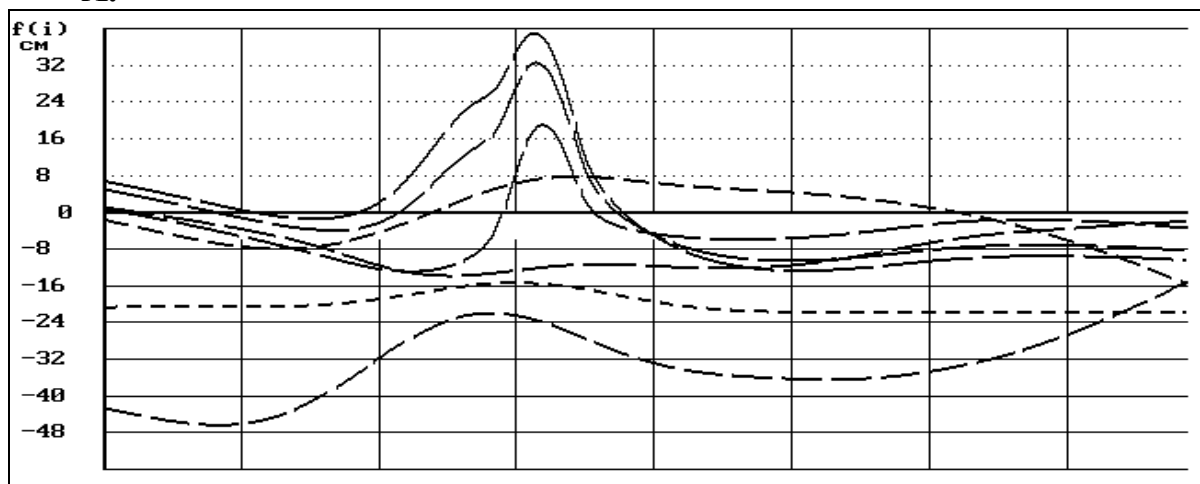
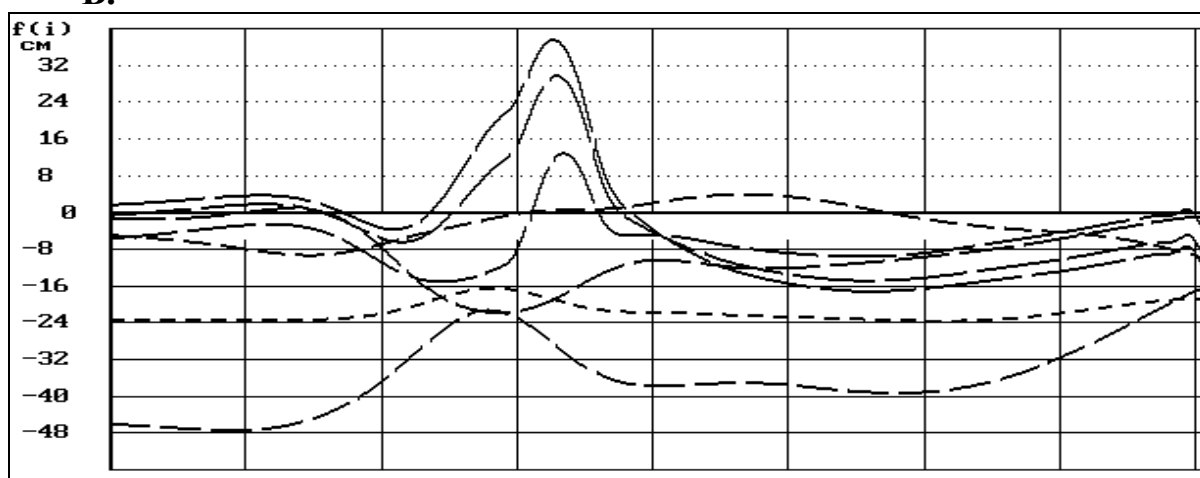


Рисунок 1 – Координаты суставов спортсмена по оси ОУ при выполнении рывка в исполнении спортсменов А, В, С, где (—) – голеностопные суставы, (---) – коленные суставы, (—) – тазобедренные суставы и последующие дистальные суставы включительно по гриф штанги.

A.



B.



C.

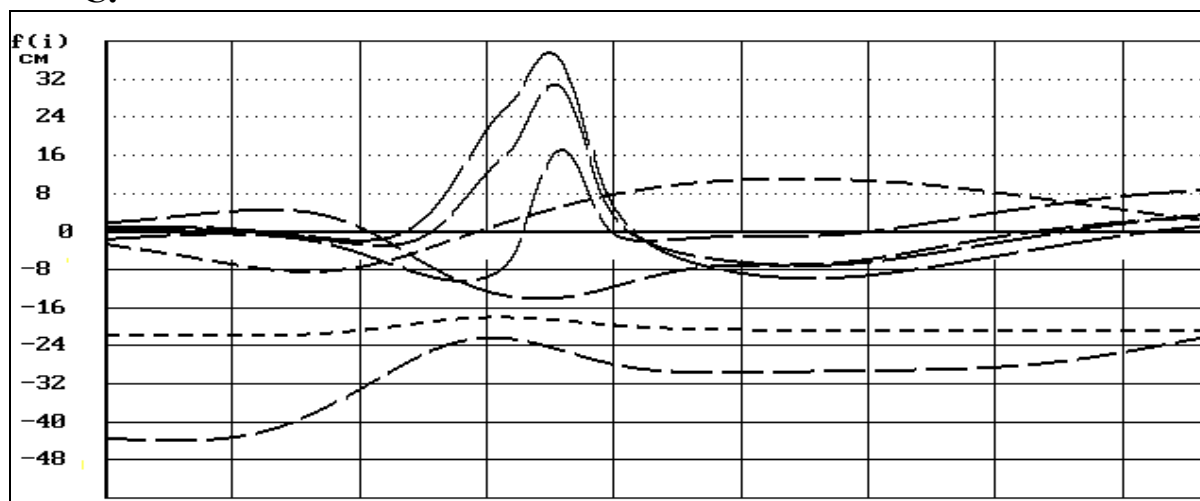


Рисунок 2 – Координаты суставов спортсмена по оси ОХ при выполнении рывка в исполнении спортсменов А, В, С, где (—) – голеностопные суставы, (---) – коленные суставы, (---) – тазобедренные суставы и последующие дистальные суставы включительно по гриф штанги.

Следовательно, анализ кинематической структуры рывка в исполнении спортсменов А, В, С показывает, что:

1. При выполнении всех трех попыток имеется резерв для улучшения спортивного результата.

2. Техника выполнения рывка на данном этапе может быть принята за эталон, так как она имеет определенный запас прочности при максимальных весах.

Ниже представлены графики изменения координат суставов спортсменов и грифа штанги по оси ОУ (рисунок 1) и оси Ох (рисунок 2). Анализ рисунка 2 показывает, что колебание штанги в сагиттальной плоскости по оси ОХ составляют:

- Спортсмен А – 0,210 м;
- Спортсмен В – 0,260 м;
- Спортсмен С – 0,28 м.

По данным В.И.Фролова [4], колебания грифа штанги не должны превышать 0,12 м. В данном случае у всех спортсменов присутствуют значительные колебания грифа штанги в горизонтальном направлении, что оправдывается их большим ростом и собственной массой.

Заключение. В результате проведенного исследования установлено, что видеоанализирующая система, основанная на использовании бытовой видеоаппаратуры, дает приемлемую точность для прикладного биомеханического анализа техники тяжелоатлетических упражнений, причем возможно проведение не только качественного, но и количественного биомеханического анализа.

Предлагаемая методика является средством срочной информации, позволяющим тренеру и научным работникам, принимающим участие в подготовке тяжелоатлетов высокой квалификации, эффективно управлять учебно-тренировочным процессом.

Научно-методическое обеспечение в системе подготовки тяжелоатлетов необходимо дополнить систематическими текущими обследованиями в тренировочном процессе, а также обследованиями соревновательной деятельности с применением методов цифрового видеоанализа техники спортивных упражнений и ее коррекции с учетом применяемой тренировочной и соревновательной нагрузки.

Список литературы:

1. Жеков И.П. Биомеханика тяжелоатлетических упражнений. М.: Физкультура и спорт, 1976. 192 с.
2. Фураев А.Н. Автоматизированные информационно-советующие системы в оперативной коррекции двигательных действий спортсменов // Теория и практика физ. культуры. 2007, № 2, с. 26–29.
3. Воробьев А. Н. Тяжелая атлетика: учебник для институтов физкультуры. М.: Физкультура и спорт, 1972. 248 с.
4. Фролов В. И., Левшунов Н.Г. Фазовая структура толчка штанги от груди // Тяжелая атлетика: Ежегодник. М.: Физкультура и спорт, 1979 . С. 7-14.

**ЛИЧНОСТНЫЕ И ДЕЛОВЫЕ КАЧЕСТВА СПЕЦИАЛИСТОВ
ДЛЯ «СОЧИ-2014»**
LARVAL AND BUSINESS QUALITY SPECIALIST FOR «SOCHI-2014»

Карачевцев К.А. (*Сочинский государственный университет, г. Сочи*)

Karachevcev K.A. (*Sochi State University, Sochi*)

Научный руководитель: к.п.н., доц. Томилин К.Г.

Введение. Проведение в Сочи зимних олимпийских Игр 2014 года потребует подготовки 25 тысяч волонтеров, а также использования технологий формирующих у обслуживающего персонала особо ценные свойства личности (доброту, внимание к людям, эмоциональную устойчивость), и профессиональные качества (ответственность, оперативность и точность принимаемых решений, коммуникабельность и т. д.), для успешного проведения «Олимпийского образования» и внедрения идей Олимпизма.

Для Сочи важна не только Олимпиада, но и постолимпийское наследие, когда наработанные «технологии добра», олимпийские ценности, олимпийская улыбка на лицах специалистов работающих на курорте, их личностные и деловые качества, будут привлекать в этот город миллионы туристов.

Присоединение России к «Болонскому процессу» обуславливает необходимость радикальной перестройки вузовского образования (в том числе и сфере физической культуры и спорта) и целенаправленного формирования у будущих специалистов большого перечня общекультурных и профессиональных компетенций. При этом, на наш взгляд, недостаточно уделяя внимания личностным характеристикам будущих тренеров, от работы которых зависит эффективность воспитания здорового образа жизни детей и подростков, а также проведение с ними «Олимпийского образования».

Результаты и их обсуждение. Проведено анкетирование, в котором участвовало 122 высококвалифицированных специалистов сферы физической культуры и спорта города Сочи. По мнению высококвалифицированных экспертов при работе с детьми в Олимпийском Сочи следует особо обратить внимание на такие человеческие качества, как «доброта и внимание к людям» ($4,8 \pm 0,43$ баллов), «наблюдательность» ($4,7 \pm 0,51$), «эмоциональная устойчивость» ($4,6 \pm 0,67$), «моральный самоконтроль» ($4,5 \pm 0,67$ баллов, по 5-ти балльной шкале).

Наиболее низкие оценки получили: «склонность к доминированию» ($2,9 \pm 1,13$), «доверчивость» ($2,2 \pm 1,26$), «тревожность» ($2,1 \pm 1,17$ баллов, по 5-ти балльной шкале). Опытные тренеры («Заслуженные тренеры РФ», «Почетные работники образования РФ» и Кубани и т. д.) и начинающие специалисты, выпускники факультета физической культуры СГУТиКД оценили в баллах устойчивые свойства личности специалистов по физической культуре, спорту и рекреации практически одинаково (табл. 1).

Таблица 1 – Устойчивые свойства личности специалистов по физической культуре, спорту и рекреации г. Сочи (от 0 до 5-ти баллов)

Показатели \ Контингент	Все специалисты (n=122)	Опытные тренеры (n=42)	Начинающие специалисты (n=42)
1. Доброта, внимание к людям	4,8±0,43	4,8±0,38	4,7±0,47
2. Наблюдательность	4,7±0,51	4,7±0,50	4,6±0,52
3. Эмоциональная устойчивость	4,6±0,67	4,4±0,92	4,7±0,44
4. Моральный самоконтроль	4,5±0,67	4,4±0,83	4,3±0,65
5. Общительность	4,3±0,66	4,1±0,82	4,5±0,49
6. Интеллект	4,2±0,63	4,0±0,67	4,4±0,65
7. Склонность к новому	4,1±0,56	4,0±0,47	4,2±0,65
8. Честность, правдивость	4,0±0,71	3,9±0,70	3,9±0,86
9. Проницательность	3,8±0,65	3,6±0,57	4,0±0,75
10. Социальная смелость	3,5±0,90	3,2±0,90	3,6±0,95
11. Независимость	3,3±0,91	3,2±0,87	3,4±0,92
12. Богатое воображение	3,3±1,04	3,0±0,87	3,4±1,2
13. Склонность к доминированию	2,9±1,13	2,8±0,92	2,7±1,4
14. Доверчивость	2,2±1,26	2,2±1,20	2,4±1,4
15. Тревожность	2,1±1,17	2,0±1,12	2,1±1,4

Среди ведущих деловых качеств тренеров-преподавателей начального обучения города Сочи, эксперты выделили: «ответственность» (4,9±0,27 баллов), «умение руководить людьми» (4,7±0,37), «операторские способности» (4,5±0,64), «творчество в работе» (4,3±0,46 баллов, по 5-ти балльной шкале) (табл. 2).

Опытные тренеры («Заслуженные тренеры РФ», «Почетные работники образования РФ» и Кубани и т. д.) имели тенденцию оценивать некоторые деловые качества специалистов по физической культуре, спорту и рекреации более низкими оценками, чем начинающие специалисты.

Корреляционный анализ выявил высокую ($p < 0,001$) взаимосвязь между спортивными званиями и возрастом слушателей ФДПО ($r = 0,549$), а также стажем тренерской работы ($r = 0,944$). Мужчины имели более длительный опыт работы в сфере физической культуры и спорта ($r = 0,213$; $p < 0,05$) и особо выделяли такой показатель как «склонность к доминированию» ($r = 0,232$; $p < 0,05$).

Специалисты пожилого возраста отдавали предпочтение «доброте и вниманию к людям» ($r = 0,263$; $p < 0,01$); более молодые тренеры: «разносторонности», «умению добиваться задуманного различными путями», «настойчивости и инициативности», «интеллекту», «проницательности» ($r = 0,486 \div 0,213$; $p < 0,001 \div 0,05$). Показатели «доброты и вниманию к людям» имели положительную связь с «ответственностью», «уважению к интересам других», «наблюдательностью», «моральным самоконтролем» ($r = 0,306 \div 0,213$; $p < 0,01 \div 0,05$), и отрицательную с «настойчивостью и

инициативностью», «проницательностью», «умению добиваться задуманного различными путями» ($r = -0,249 \div 0,209$; $p < 0,05$).

Таблица 2 – Деловые качества специалистов по физической культуре, спорту и рекреации г. Сочи (от 0 до 5-ти баллов)

Показатели \ Контингент	Все специалисты (n=122)	Опытные тренеры (n=42)	Начинающие специалисты (n=42)
1. Ответственность	4,9±0,27	4,8±0,24	4,8±0,37
2. Умение руководить людьми	4,7±0,37	4,6±0,29	4,7±0,47
3. Операторские способности (своевременность и точность принимаемых решений при недостатке времени)	4,5±0,64	4,3±0,76	4,6±0,56
4. Творчество в работе	4,3±0,46	4,2±0,42	4,2±0,56
5. Способность помочь людям	4,2±0,62	4,2±0,57	4,2±0,70
6. Уважение к интересам других	4,2±0,65	4,1±0,78	4,2±0,62
7. Исполнительность	4,1±0,57	4,0±0,51	4,2±0,59
8. Разносторонность	3,8±0,72	3,5±0,64	4,1±0,75
9. Научный анализ социальных отношений и ситуаций в малой группе	3,8±0,69	3,7±0,74	3,8±0,59
10. Настойчивость, инициативность	3,8±0,82	3,5±0,92	4,1±0,72
11. Умение добиваться задуманного различными путями	3,4±1,01	3,1±0,79	3,9±1,1

Среди деловых качеств оцененных экспертами особо выделилось «умение руководить людьми», которое коррелировало с «творчеством в работе», «настойчивостью и инициативностью», «способностью помочь людям» ($r = 0,291 \div 0,219$; $p < 0,01 \div 0,05$). В свою очередь «творчество» имело взаимосвязь со «способностью помочь людям», «разносторонностью», «настойчивостью и инициативностью», «исполнительностью» ($r = 0,471 \div 0,253$; $p < 0,001 \div 0,05$).

Если провести корреляционный анализ по выборке «опытных тренеров» (n=42), то имеются некоторые различия с результатами целой группы. Показатели «доброты и вниманию к людям» имели положительную связь с «ответственностью», «наблюдательностью», и, дополнительно, с «тревожностью» и «умением руководить» ($r = 0,591 \div 0,354$; $p < 0,01 \div 0,05$), а также отрицательную с «настойчивостью и инициативностью», «проницательностью», «умению добиваться задуманного различными путями», и «инициативой по дополнению анкеты» ($r = -0,482 \div 0,314$; $p < 0,01 \div 0,05$).

У начинающих специалистов сферы физической культуры и спорта (n=42) структура связей между «добротой» и другими показателями имела совершенно иной вид: с «уважение к интересам других», «способностью помочь людям» и «творчеством в работе» ($r = 0,512 \div 0,308$; $p < 0,01 \div 0,05$). Точно также по «ответственности»: уже с положительным знаком, «умение

добиваться задуманного различными путями» ($r=0,387$; $p<0,05$), и «инициативой по дополнению анкеты» ($r=-0,401$; $p<0,05$).

Показана перспективность использования, в качестве волонтеров, на «Играх 2014 года», молодежи, имеющей хорошие достижения в спорте. Анкетирование выявило, что специалистов старше 23–25 лет отличает консерватизм и отсутствие стремления осваивать зимние ($r=-0,242$; $p<0,01$) и водные ($r=-0,237$; $p<0,01$) виды спорта и рекреации. Студентам, не занимавшимся спортом, изначально, чужда мысль Жозефа Тиссо (1791) о том, что «движение как таковое может по своему действию заменить любое лекарственное средство, но все лечебные средства мира не могут заменить действия движения» ($r=-0,479$; $p<0,05$) [4].

Проведено исследование устойчивых свойств личности (вопросник 16-PF-105-C) 86,7 % студентов первого курса факультета физической культуры СГУ, а также самооценки их уровня педагогических способностей и профессиональных качеств (модифицированная анкета О.М. Матвеевой, 2004) [3]. Выявлено, что у испытуемых наиболее высокие оценки наблюдались по следующим факторам: А («сердечность, общительность, открытость») – $8,7\pm 2,5$ баллов; С («эмоциональная устойчивость») – $8,1\pm 2,3$; Н («решительность») – $8,1\pm 1,7$; G («совестливость, моралистичность») – $7,9\pm 1,1$; Q₃ («импульсивность, неорганизованность») – $7,2\pm 1,6$. В тоже время настораживает, что у сочинских студентов по параметру – МД («лживость») отмечено $7,9\pm 2,0$ баллов. При самооценке профессиональных качеств, студенты для себя низко оценили: «операторские способности» – $5,3\pm 1,2$ баллов; «разносторонность» – $5,9\pm 1,9$; «умение руководить» – $6,0\pm 1,9$; «общую культуру» – $6,4\pm 2,2$; «творчество» – $6,3\pm 2,2$ баллов (по 10 балльной шкале).

Заключение. Наблюдается существенное рассогласованием между имеющимся уровнем профессионально значимых качеств будущих специалистов курорта и запросами практики.

Разработан инновационный проект «Олимпийская улыбка «Сочи-2014»» (отмеченный дипломом 2-й степени Всероссийского конкурса междисциплинарных проектов и программ в области здоровьесформирующих и здоровьесберегающих технологий, г. Ярославль, 2012 г.), посвященный формированию особо ценных для общества свойств личности и профессиональных качеств у будущих специалистов курорта Сочи.

Разрабатываются технологии воспитания здорового образа жизни и приобщения детей к физической культуре и спорту и внедрения олимпийского образования [3]. Отобраны, и подготовлены к практическому использованию студентами ФФК СГУ игры (деловые игры, игры, развлечения и др.), способствующие коррективке устойчивых свойств личности и ключевых деловых качеств будущих специалистов в сфере физической культуры [2].

Список литературы:

1. Карачевцев К.А. Змановский В.А., Томилин К.Г. Устойчивые свойства личности и деловые качества детских тренеров для «Сочи-2014» // Студенческие научные исследования в сфере туризма и спортивного менеджмента: Материалы III Международной студенческой научно-практической конференции, г. Сочи, 11–14 мая 2011 г. Сочи: РИЦ СГУ, 2011. С. 110–112.
2. Томилин К.Г., Овсянникова И.Н. Игровые виды рекреации: Учебное пособие [Электронный ресурс]. Сочи: СГУ, 2013. 136 с.
3. Томилин К.Г. Олимпийское движение и профессиональный спорт: Учебное пособие-конспект в 2-х частях. Часть I: 776 г. до н. э. – 1964 г. н. э. [Электронный ресурс]. Сочи: СГУ, 2012. 120 с.
4. Томилин К.Г. «Сочи-2014»: Устойчивые свойства личности и деловые качества специалистов сферы физической культуры и спорта // Подготовка кадров для XXII Олимпийских и XI Паралимпийских зимних Игр: проблемы и перспективы: Материалы IV Международной научно-практической конференции, г. Сочи, 23–26 октября 2011 г. Сочи: РИЦ СГУ, 2011. С. 190–193.

СТИЛИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБЩЕНИЯ У БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ PEDAGOGICAL STYLE OF COMMUNICATION IN THE FUTURE TEACHERS PHYSICAL CULTURE

Котин А.К. (*Вологодский государственный педагогический университет, г. Вологда*)

Kotin A.K. (*Vologda State Pedagogical University, Vologda*)

Научный руководитель: к.б.н., доц. Белова Е.Л.

Физическое воспитание - органичная часть общего воспитания, социально-педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья, гармоничное развитие форм и функций организма человека, один из показателей физической культуры в обществе. По данным О.В. Владимирцевой [1] современный педагог физической культуры должен обладать высоким уровнем профессионализма в работе, уметь организовать общение, выстроить отношения с каждой личностью таким образом, чтобы способствовать ее духовному развитию и воспитанию. Однако, в настоящее время распространенным явлением является также увольнение молодых учителей в течение первого года педагогической деятельности, одной из основных причин которых является неумение преодолевать барьеры в педагогическом общении [2]. Таким образом, нам актуальным представляется исследование стиля педагогического общения студентов V курса факультета физической культуры.

Цель исследования – изучить стиль педагогического общения у студентов факультета физической культуры.

Методика исследования. В нашем исследовании приняли участие 27 студентов V курса факультета физической культуры. Им была предложена методика диагностики стиля взаимодействия по В. Л. Симонову. Методика

диагностики стиля взаимодействия состоит из суждений закрытого типа. Предполагаемые суждения сгруппированы по три и образуют 50 блоков. Формулировка суждений не дает возможности отвечающему догадаться, какую реальную информацию извлекает экспериментатор из его ответов. Из каждого блока испытуемый должен выбрать тот вариант, который больше соответствует его поведению.

Полученные результаты и их обсуждение. Установлено, что вся выборочная совокупность студентов согласно сочетанию у них различных стилей взаимодействия распределилась на 6 групп (таблица, рисунок).

Наиболее многочисленную группу (37%) составили студенты с преобладающим демократическим стилем общения.

Для учителей с демократическим стилем руководства как, отмечает Е. П. Ильин [3] характерны противоположные приемы: стремление снять заторможенность, неловкость учащихся; ободрение, поддержка; оказание помощи в подборе слов, построении фразы; позитивная критика учащегося, демонстрация заинтересованности в диалоге с учениками и т. д. В то же время, у них на уроках не редкостью становятся обращения учащихся, которые провоцируют конфликтные ситуации. Очевидно, ученики видят не только сильные стороны такого стиля руководства и общения, но и его слабости, возможность оказывать на учителя психологическое давление.

Таблица 1 – Результаты анкетного опроса

Сочетание стилей	Авторитарный стиль	Демократический стиль	Либеральный стиль
Д>А>Л (37%)	36,2%	46,2%	17,8%
Д=А>Л (22,2%)	40%	40,3%	20%
Д>Л>А (18,5%)	23%	42%	35%
Л>А>Д (7,4%)	30%	28%	42%
А>Д>Л (7,4%)	52%	29%	19%
А=Д=Л (3,7%)	32%	36%	32%

7,4% составляют студенты у которых превалирует авторитарный стиль взаимодействия. Педагогам с авторитарным стилем руководства при педагогическом общении свойственны: властное, высокомерное или снисходительное демонстрирование своей роли на уроке, превосходства в знаниях и умениях; чрезмерно строгая оценка учащихся; подавление их реплик негативными педагогическими санкциями; реагирование на просьбы о помощи как на помехи «ходу урока»; необоснованное использование ограничений и запретов. Однако, в классах, где преподают учителя с преобладанием авторитарных методов руководства, обычно бывает хорошая дисциплина.

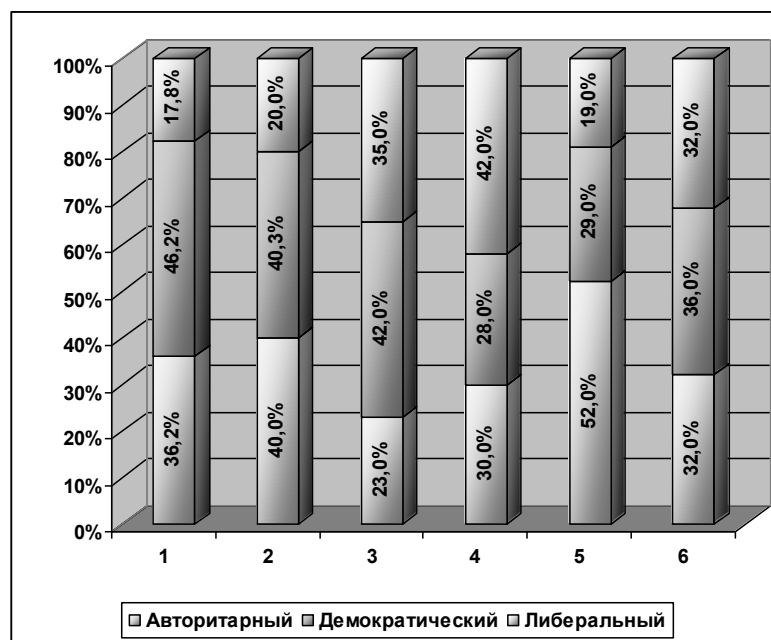


Рисунок 1 – Стили педагогического общения у студентов V курса факультета физической культуры

Наименее желательным для учителя физической культуры является либеральный стиль общения, который преобладает у 7,4% опрошенных. При либеральном стиле руководства учитель стремится, как можно меньше вмешиваться в жизнедеятельность учащихся, практически устраняется от руководства ими, ограничиваясь формальным выполнением обязанностей и указаний администрации, снимая с себя всю ответственность за происходящее. По нашему мнению, при руководстве учителем либералом на уроке физической культуры, более высок риск травматизма школьников.

Оставшимся трем группам студентов, в большей степени присуще смешение стилей взаимодействия. 22,2% студентам присущ авторитарно-демократический стиль взаимодействия. По нашему мнению, данное сочетание является благоприятным для учителей физической культуры. Это объясняется тем, что урок физической культуры отличается необходимостью четкого соблюдения учениками всех требований по технике безопасности, чего наиболее легко добиться учителю с авторитарным стилем взаимодействия. В связи с тем, что в учителе авторитарный стиль сочетается с демократическим стилем, высокая дисциплина в классе совмещается с активным включением в процесс обучения всех учащихся, а учитель занимает позицию «первого среди равных».

Демократическо-либеральный стиль взаимодействия характерен для 18,5% студентов.

У 3,7% нами опрошиваемых учащихся высшей школы в равных долях присутствуют все стили общения. Студенты, которым характерно смешение стилей на этапе учебы в университете, в своей педагогической деятельности по нашему мнению легче «приходят» к «ситуативности» применяемого стиля, для их варьирования в зависимости от возникающей ситуации, что как раз приветствуется в профессии учителя.

Таким образом, стиль руководства играет важную роль в педагогической деятельности, в частности деятельности учителя физической культуры, так как влияет на процессы, происходящие в коллективе учащихся.

Установлено, что авторитарный и демократический стили и их сочетание, преобладают у студентов V курса факультета физической культуры, что свидетельствует о благоприятных предпосылках к их использованию в ходе будущей профессиональной деятельности, где выбор того или иного стиля будет основываться на анализе возникающих педагогических ситуаций и возможных последствиях воздействия на личность учащихся.

Список литературы:

1. Владимирцева О.В. Формирование готовности будущих учителей физической культуры к педагогическому общению: автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук: 13.00.01: защищена 13.02.2008 / Владимирцева Олеся Викторовна. – Барнаул, 2008. – 21 с.
2. Игонина М.В. Формирование умений и навыков педагогического общения у молодого учителя: автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук: 13.00.01: защищена 24.04.2009 / Игонина Мария Владимировна. – Москва, 2009. – 22 с.
3. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины / Е.П. Ильин. – М.: 2003. – 365 с.

ПРЕДСТАВЛЕНИЯ И ОЖИДАНИЯ СТУДЕНТОВ ПЕРВОКУРСНИКОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ОТ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ

THE PRESENTATION AND THE STUDENTS EXPECTATIONS OF FIRST- YEAR STUDENTS OF THE FACULTY OF PHYSICAL CULTURE OF THE LEARNING PROCESS

Кукушкина М.С. (*Вологодский государственный педагогический университет, г. Вологда*)

Kukushkina M.S. (*Vologda State Pedagogical University, Vologda*)

Научный руководитель: к.б.н., доц. Белова Е.Л.

В настоящее время высшее образование - это один из главных критериев приема на работу. Стало важно и престижно иметь диплом о высшем образовании, в связи, с чем каждый третий выпускник общеобразовательной школы стремиться поступить в высшее учебное заведение для его получения [2]. Возникшая в современных условиях данная негласная необходимость во много раз увеличивает риск совершения ошибочного выбора будущей специальности.

Особую актуальность данная проблема приобретает при выборе вчерашними школьниками получения физкультурного образования, что, прежде всего, связано со спецификой организации процесса обучения на факультетах физической культуры. Основным принципом организации образовательного пространства факультета физической культуры вуза является слияние фундаментального и профессионального образования с

ориентацией на формирование общей и профессиональной физической культуры личности. Данный принцип реализуется через тесное сочетание теоретического процесса обучения с интенсивными физическими нагрузками [4].

Для совершения правильного выбора специальности на рынке образовательных услуг абитуриент должен иметь четкое представление о специфике будущей деятельности и тех требованиях, которые возложит на него выбранная им специальность. В связи с этим нами предпринята попытка изучить представления и ожидания студентов первокурсников от процесса обучения на факультете физической культуры.

Цель работы – выявить представления и ожидания студентов I курса факультета физической культуры от процесса обучения.

Методика исследования. Исследование охватило группу студентов I курса факультета физической культуры в количестве 38 человек. Участие в исследовании студентов только I курса, обусловлено небольшим промежутком времени прошедшим с момента смены их статуса «абитуриент» на статус «студент», в связи, с чем мы считаем, что ответы будут наиболее свежими и убедительными. Представления и ожидания студентов от учебы в вузе на факультете физической культуры изучалось посредством анкетирования. Анкета разработана нами и состояла из 12 вопросов различного типа (открытые и закрытые).

Статистическая обработка данных осуществлялась посредством программы Excel.

Результаты и их обсуждение. Согласно данным О. Богословской [1] наиболее стойкой мотивацией к учебной деятельности в вузе и последующим более успешным освоением избранного учебного направления обладают те студенты, которые еще до поступления имели четкие представления об избранной специальности, о специфике обучения на избранном факультете и о тех требованиях, которые предъявит к ним избранная специальность. Среди опрошенных нами студентов первокурсников только 50% имели ясные представления об особенностях обучения на ФФК, 45% студентов представляли их очень смутно, 5% не имели вообще. О дисциплинах, изучаемых на факультете были осведомлены 55% первокурсников, 45% первокурсников соответственно имели не ясное представление о наборе дисциплин, которые им предстоит освоить.

Удивительным фактом является то, что достаточно большой процент студентов (13,2%) не представлял о большой доле спортивных дисциплин изучаемых на факультете, хотя почти все ребята (97%) предполагали о необходимости выполнения в процессе учебы большой физической нагрузки.

21% опрошенного нами студенческого коллектива не имели представления о большой доле самостоятельной работы для подготовки к семинарским и практическим занятиям, и необходимости конспектировать большое количество информации на лекциях.

Изучив исследования в данном направлении прошлых лет, мы выявили, что в 70-80-х годах 90% студентов при поступлении в вуз на определенный

факультет имели достаточно четкие представления о своем последующем месте работы. В нашем исследовании установлено, что на момент поступления на факультет физической культуры имели предположение о своем последующем рабочем месте 71% студентов, 29% не знали куда можно устроиться на работу по окончании факультета. Так же нас интересовал вопрос ожиданий первого курса от обучения на факультете.

Наибольший процент (22%) студентов ожидают от обучения получения документа о высшем образовании. По-видимому, это связано с тем, что в настоящее время высшее образование - это один из главных критериев приема на работу. Более того иметь диплом о высшем образовании стало очень важно и престижно. Несколько меньшая доля студентов (20%) ожидают от учебы получить профессиональные знания и умения, однако работать по специальности после окончания учебы собирается только 12% ребят и еще меньшая доля студентов ожидают от учебы на факультете физической культуры открыть собственное дело в области ФК и С (8%), престижной работы (7%), улучшить свое материальное положение (5%) получить шанс хорошо трудоустроиться (4%). 4% первокурсников уже предполагают поменять специальность после окончания университета. Полученные результаты подтверждают низкий статус в современном обществе учителя по физической культуре, что согласуется также с мнением ряда авторов [3]. Достаточно велика доля студентов ожидающих за время учебы найти себе друзей (15%), 2% юношей ожидают получить отсрочку от армии.

Также нас интересовал вопрос о представлениях вчерашних абитуриентов о профессорско-преподавательском составе факультета вуза. Установлено, что больший процент студентов (48%) считает, что в первую очередь должен быть готов к сотрудничеству, пониманию студента его принятию, а уже во вторую очередь обладать большим количеством профессиональных знаний, умений (26%). Необходимо отметить что значительный процент студентов (26%) считает, что преподаватель вуза должен контролировать процесс обучения и помогать студентам.

В целом, 11% студентов ответили, что учеба в университете полностью соответствует их представлениям. На 90% и 70% совпали представления от учебы с реальностью у 46% и 16% студентов соответственно. У 8% обучающихся разошлись представления и реальность ровно наполовину. На 30% и 10% совпала реальная картина обучения с предполагаемой у 5% и 3% студентов соответственно. Учащихся которые полностью разочаровались в выбранной специальности не оказалось.

Таким образом, можно заключить о недостаточном представлении вчерашних школьников об особенностях обучения на факультете, что в дальнейшем может сказаться на успеваемости обучения и удовлетворенности своей деятельностью.

Список литературы:

1. Богословская О. Мотивация получения высшего образования в контексте выбора профессии / О. Богословская // Высшее образование в России. 2006. №5,

2. Заборовская А.С. Высшее образование в России: правила и реальность / А.С. Заборовская, Т.Л. Клячко, И.Б. Королев, В.А. Чернец, А.Е. Чирикова, Л.С. Шилова, С.В. Шишкин (отв. ред.) – М.: Независимый институт социальной политики, 2004. – 407 с.
3. Филиппов А.А. Социально-профессиональный статус школьного учителя в современной России: Автореф. дис. на соискание уч. степени канд. соц. наук: 22.02.04: Пенза, 2012. – 23с.
4. Черных Е.В. Педагогические условия развития учебно-познавательной активности первокурсников факультета физической культуры и спорта: Автореф. дис. на соискание уч. степени канд. пед. наук: 13.00.08 : Липецк, 1999. – 26 с.

**МОТИВАЦИЯ ПОСТУПЛЕНИЯ И МОТИВАЦИЯ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ
СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**
**MOTIVATION RECEIPTS AND MOTIVATION OF TRAINING IN HIGH
SCHOOL STUDENTS OF THE FACULTY OF PHYSICAL CULTURE**

Лебедева Е.Н. (*Вологодский государственный педагогический университет, г. Вологда*)

Lebedeva E.N. (*Vologda State Pedagogical University, Vologda*)

Научный руководитель: к.б.н., доц. Белова Е.Л.

Обучение в вузе является одним из важнейших этапов в профессиональном становлении специалистов, в рамках которого формируется адекватное представление о будущей профессии и отношение к ней. Успешность образовательного процесса зависит от большого числа факторов, из которых наиболее существенным является мотивация [1]. Поэтому особенно важным становится вопрос о мотивах учебно-профессиональной деятельности студентов.

В большинстве случаев мы сталкиваемся с двумя, связанными между собой, видами мотивации: мотивация поступить на данный факультет и мотивация к обучению.

Мотив поступления в вуз, оказывает существенное влияние на успеваемость студента и играет решающую роль в дальнейшем профессиональном самоопределении. Мотивы поступления в вуз определяют и стиль студенческой жизни. Если вчерашний выпускник школы отправлен в вуз родителями, а свою задачу он видит в отсрочке жизненного выбора, учебная деятельность вряд ли окажется продуктивной. Если студент пришел в вуз с желанием учиться, если он нашел свое призвание или, выдержав конкурс, стремится получить максимум знаний, чтобы потом стать хорошим специалистом в какой-либо области медицины, он будет поглощен учебной работой [3, 4].

Учебная мотивация складывается из оценки студентами различных аспектов учебного процесса, его содержания, форм, способов организации с точки зрения их личных индивидуальных потребностей и целей, которые могут совпадать или не совпадать с целями обучения. Мы провели

исследование и выявили некоторые особенности мотивации обучения студентов в вузе на факультете физической культуры.

Цель работы – исследование мотивации поступления и обучения у студентов факультета физической культуры.

Методика исследования. Исследование охватило группу студентов обучающихся на факультете физической культуры в количестве 70 человек, из которых 37 первокурсников, 10 студентов второго курса, 11 – третьего курса, 31 – четвертого, 11 – человек пятикурсников. Мотивация поступления в ВУЗ на факультет изучалась посредством опросника разработанного нами, мотивация учебной деятельности исследовалась с помощью методики «Мотивация обучения в вузе» Т.И. Ильиной [2].

Статистическая обработка данных осуществлялась посредством программы Excel.

Полученные результаты и их обсуждение. Отношение к профессии, мотивы ее выбора, по мнению В.А. Фокина (отражающие потребности, интересы, убеждения, идеалы) являются чрезвычайно важными (а при некоторых условиях и определяющими) факторами в отношении успешности профессионального обучения [5]. Эмоционально положительное принятие профессии порождает желание выполнить ее должным образом и служит исходным моментом формирования всей психологической системы деятельности. Установлено, что ведущими мотивами поступления на факультет физической культуры явились «любовь к спорту, занятия спортом с детства» ($5,6 \pm 1,9$; максимально возможный балл – 7); «продолжить занятия спортом» ($5,3 \pm 2,1$); «имею способности в области физической культуры и спорта» ($5,2 \pm 1,7$); «укрепление здоровья» ($5,2 \pm 2$). Необходимо отметить, что мотив приобретения глубоких и прочных знаний в области физической культуры и спорта» ($4,7 \pm 1,8$) находится только на пятом месте, что позволяет сделать вывод о формальной нацеленности на учебный процесс у большинства студентов учащихся на факультете физической культуры.

Мотивацию к учебной деятельности мы изучали посредством методики «Мотивация обучения в вузе» Т. И. Ильиной, включающей в себя три шкалы: «приобретение знаний» (стремление к приобретению знаний, любознательность), «овладение профессией» (стремление овладеть профессиональными знаниями и сформировать профессионально важные качества), «получение диплома» (стремление приобрести диплом при формальном усвоении знаний, стремление к поиску обходных путей при сдаче экзаменов и зачетов). Полученные результаты представлены в таблице 1.

Установлена следующая динамика различных типов мотивов обучения в вузе на факультете физической культуры у студентов различных курсов.

На I курсе наиболее высокий бал ($6,9 \pm 2,8$) отмечается по шкале приобретение знаний, наиболее низкий – по шкале овладение профессией ($5,6 \pm 2,7$). Эта динамика очевидно связано и с возрастными особенностями. Поступающие в вуз после школьной ступени образования юноши и девушки имеют весьма размытое представление о будущей профессии. Необходимо

отметить, что межкурсовая значимость мотива на первом курсе достаточно высокая, что позволяет заключить о нацеленности студентов на учебу (рисунок 1).

Таблица 1 – Мотивация к учебной деятельности у студентов, обучающихся на факультете физической культуры

Курс	Приобретение знаний	Овладение профессией	Получение диплома
I	6,9±2,8	5,6±2,7	6,1±2,3
II	7,9±2,4	6,7±3,4	4,5±3,7
III	5,5±3,1	5,7±1,7	5,9±2,5
IV	6,9±3,4	5,2±2,3	5,9±2,4
V	7,2±1,9	4,8±2,4	7,1±2,6

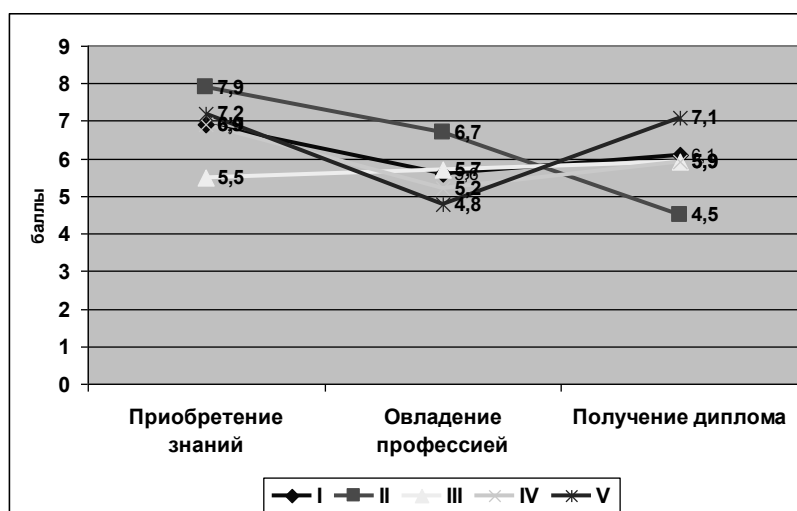


Рисунок 1 – Мотивация к учебной деятельности у студентов, обучающихся на факультете физической культуры.

На II курсе наиболее сильный мотив также остается приобретение знаний (7,9±2,4), но наиболее низким становится мотив получение диплома (4,5±3,7). Межкурсовая динамика мотивов, опираясь на факт о наибольшей выраженности значений именно на втором курсе, свидетельствует о наибольшей сосредоточенности и погруженности второкурсников в учебный процесс и овладение профессией.

На III курсе фокус мотивации смещается на получение диплома (5,9±2,5), что по нашему мнению связано с преодолением большей доли процесса обучения студентами. Мотив овладение профессией переходит на второе место (5,9±2,5), получение знаний на третье (5,5±3,1). Межкурсовой анализ показателей свидетельствует о средней выраженности мотивов по всем трем шкалам.

На IV и V курсах наиболее высокие баллы зарегистрированы по шкалам приобретение знаний (6,9±3,4 и 5,9±2,4 соответственно) и получение диплома (7,2±1,9 и 7,1±2,6 соответственно). По шкале овладение профессией балл наиболее низок (IV курс - 5,2±2,3 и V курс - 4,8±2,4). По нашему мнению, такая ситуация складывается вследствие нацеленности начиная с

середины IV курса на окончание учебы. Многие студенты в связи с получением практического опыта по профессии, вследствие понимания низкого престижа в обществе профессии учитель физической культуры принимают для себя решение, что получаемая специальность не ляжет в основу их будущей рабочей карьеры. Межгрупповой анализ показал усугубление данной ситуации на V курсе, по сравнению с IV.

Таким образом, полученные результаты позволили нам сформулировать нам следующие выводы.

1. Среди студентов, обучающихся на факультете физической культуры? преобладают мотивы, направленные на занятия избранным спортом. Мотив получения знаний находится по выраженности на пятом месте.

2. Отмечается динамика различных видов мотивов обучения: мотив овладения профессиональными навыками становится все более значимым на втором курсе, с последующим снижением его выраженности на IV и V курсах. Напротив мотивы получения знаний и получения диплома являются более значимыми на IV и V курсах обучения.

Список литературы:

1. Жданова Л.Г. Психологические проблемы периода молодости: учебно-методическое пособие / Л.Г. Жданова. – Самара: ПГСГА, 2012. – 116 с
2. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2005. – 512 с.
3. Крайг Г. Психология развития / Г. Крайг. – СПб.: Питер, 2000. – 992 с.
4. Кулагина И.Ю. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека / И.Ю. Кулагина, В.Н. Колюцкий. – Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: ТЦ «Сфера», 2001. – 464 с.
5. Фокин В.А. Об особенностях профессионализации студентов-психологов / В.А. Фокин // Вестн. Моск. ун-та. Сер.14. Психология. 2005. № 2. 2005. – С. 34-39.

РАЗДЕЛ 8. СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ТУРИСТСКО-РЕКРЕАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ПРОЕКТ САНАТОРИЯ В ВЕРХНЕКЕТСКОМ РАЙОНЕ PROJECT SANATORIUM IN VERKHNEKETSKYI DISTRICT

Войнич А.Н. (*Томский государственный университет, г. Томск*)

Voynich A.N. (*Tomsk State University, Tomsk*)

Научный руководитель: д.м.н., доц. Дьякова Е.Ю.

По данным Минздрава России, а также согласно данным ВОЗ количество заболеваний в нашей стране растет. Бесконечные социальные катаклизмы, войны, преступность, коррупция, экологические катастрофы – это лишь некоторые факторы, ухудшающие здоровье, увеличивающие процент заболеваемости и смертности, что в целом негативно влияет на общий уровень и продолжительность жизни населения [1].

Санаторно-курортное лечение – такой вид медицинской помощи, при котором лечение осуществляется на основе природных факторов. Курортные условия, природные лечебные средства, приятная оздоровительная местность и опека санаторно-курортной организации оказывают не только оздоравливающее воздействие, но и вызывают психоэмоциональный комфорт. В России санаторно-курортное лечение уже давно считается неотъемлемой частью системы здравоохранения. С каждым годом оно приобретает все большую популярность. Это позволяет проводить не только лечение больных, но и надежную профилактику возможных заболеваний. Таким образом, можно поправить свое здоровье без излишней лекарственной нагрузки [2].

В связи с этим целью данной работы стала разработка плана санатория в Верхнекетском районе Томской области.

Верхнекетский район расположен в северо-восточной части Томской области. Административный центр района находится в 306 километрах от г. Томска. Недра Верхнекетья имеют огромные запасы термальных минеральных вод. В мизерной доле они используются населением района, которое уже оценило их эффективность при лечении опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, заболеваниях кожи [2].

Так как климат данного района континентально циклонический (средняя температура января -20 градусов, июля – около +16), то это позволит функционировать санаторию круглый год [4].

Основным лечебным фактором, обуславливающим строительство и дальнейшее развитие будущего санатория является наличие источников хлоридно-натриевой йодо-бромной термальной воды.

Перечень заболеваний, коррективировка которых возможна в разрабатываемом санатории:

-заболевания опорно-двигательного аппарата (заболевания позвоночника, суставов, костей, мышц, сухожилий),

- заболевания сердечно-сосудистой системы (гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца, ревматизм заболевания вен и артрит).

-заболевания кожи (псориаз, дерматит, экзема).

Цели и предмет деятельности учреждения: осуществление медицинского и санаторно-курортного обеспечения жителей Томской области и других регионов. Для достижения целей будут предоставлены следующие виды деятельности:

- медицинская деятельность;

- организация и обеспечение санаторно-курортного лечения и оздоровительного отдыха;

- организация и обеспечение скорой, специализированной, в том числе амбулаторно-поликлинической медицинской помощи, а также лечебно-профилактических мероприятий на основе использования природных лечебных факторов лечебно-оздоровительной местности и физических факторов (процедур) прикрепленному контингенту;

- организация рационального и лечебного питания с учетом заболеваний прикрепленного контингента, направленного на лечение;

- организация оздоровительного отдыха;

- проведение спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий;

В санатории будет иметься возможность применения таких видов процедур, как: массаж, ЛФК, минеральные ванны, питьевое лечение, ингаляции, физиотерапия, диетотерапия, гирудотерапия.

Санаторий будет полностью укомплектован штатами: медицинскими (терапевты, физиотерапевт, врач лечебной физкультуры, профпатолог, гинеколог, стоматолог, гастроэнтеролог, кардиолог, невролог, пульмонолог, уролог, гирудолог, врач мануальной терапии, педиатр) и педагогическими кадрами (воспитатели, учителя, тренера), обслуживающим персоналом (сантехник, электрик, дворник, разнорабочие). Кадровый состав соответствует квалификационным требованиям (по уровню образования, квалификационной категории и стажу работы по специальности).

Санаторий будет иметь возможность организации круглогодичного отдыха и оздоровления детей, подростков и взрослых. Уровень благоустройства территории, помещений, мест общего пользования хороший.

В комплекс санатория будет входить: КПП, гараж, помещение для инструментов, котельная, главный корпус №1, корпус №2, корпус №3, корпус №4, спортивная площадка, детская спортивная площадка, бассейн, аллея с беседками, охраняемая стоянка.

Главный корпус планируется построить из трех этажей. На первом этаже расположится регистратура, а также приемные врачей. На втором и третьем этажах будут находиться лечебные отделения санатория.

Корпус №2 будет представлять собой двухэтажное здание, в котором на первом этаже будет столовая, зал-холл для отдыха, конференц-зал. Второй этаж займут помещения для администрации.

В третьем корпусе найдут свое место магазин, косметолог, парикмахер, стоматолог и SPA.

Апартаменты, двухкомнатные люксы высшей категории, банкетный зал, лечебное отделение, зал ЛФК, бильярдный зал и бар будут находиться в корпусе №4.

На спортивной площадке будет поле для игр, таких как баскетбол и волейбол. За пределами игрового размера расположатся перекладины, гимнастические бруссы, шведская стенка, рукоход.

Детская спортивная площадка будет включать в себя множество разных спортивных тренажеров и приспособлений, среди них силовые тренажеры, горки, шведская стенка, кольца, бруссы, канат и многое другое, что разовьет мышечную систему детей, выпрямит осанку.

Бассейн. По назначению – терапевтический. По объемно-планировочной конструкции бассейн будет располагаться в отдельно построенном двухэтажном здании, что даст возможность его круглогодичного использования и будет представлять собой полностью заглубленный (верхняя кромка бассейна находится на уровне "чистого пола", уровень воды бассейна находится также на уровне чистого пола). Так как сама чаша находится этажом ниже, обслуживание оборудования и диагностика чаши не составят труда.

Очистка воды будет производиться диатомитовыми фильтрами. Принцип работы диатомитовых фильтров НСР основан на свойствах «диатомовой земли» (мелкого, белого порошка из особого вида микро водорослей), состоящей в основном из остова диатомовых (кремниевых) водорослей, которые позволяют получить чистоту фильтрации от взвешенных и механических частиц с размерами до 1 микрона.

Отопление всего комплекса будет осуществляться стационарной котельной.

Так как вблизи границы санатория имеются овраги, то в них будет организован внутренний (предназначенный для отвода атмосферной воды с крыш зданий) и наружный (для отвода атмосферной воды с территории) водосток.

Территория, незанятая строительными объектами, характеризуется уникальным сочетанием природных биотипов: суходольные и пойменные луга, смешанный, хвойный леса. Большое разнообразие лекарственных растений (зверобой, шиповник, мать-и-мачеха, медуница, Melissa, мята), аромат лугов, таинственная тишина заповедного леса, журчание перекаатов хрустальной реки – хорошее дополнение к лечебным процедурам и неременный залог физического и душевного благополучия.

В заключении можно сказать, что бальнеология – это одна из составляющих, которая сможет принести огромную пользу людям, которые нуждаются в лечении. Масару Эмото, японский учёный, известный

экспериментами, направленными на доказательство того, что вода якобы обладает способностью «воспринимать информацию» от окружающей среды, сказал: «Понять воду – значит понять вселенную, все чудеса природы и саму жизнь». Бальнеология занимается именно этим, чтобы продлить жизнь нам и всем, кто нас окружает.

Разработка плана санатория в Верхнекетском районе – это тот проект, который будет дорабатываться и корректироваться, чтобы довести его до совершенства.

Список литературы:

1. SolarPhoenix [Электронный ресурс]. URL: <http://solarphoenix.ru/psixologiya-i-zdorove/kto-vinovat-prichini-bolezneie/zdorove-cheloveka-v-bolnom-obshestve-vijivanie-kak-obraz-jizni.html> (дата обращения: 03.04.2013)
2. Незримый Новосибирск [Электронный ресурс] URL: http://www.novodostup.ru/legal_article/zdrdeti5.html (дата обращения: 3.04.2013)
3. Томская энциклопедия жизни [Электронный ресурс]: URL: http://blog.kob.tomsk.ru/wiki/index.php/%D0%92%D0%B5%D1%80%D1%85%D0%BD%D0%B5%D0%BA%D0%B5%D1%82%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%80%D0%B0%D0%B9%D0%BE%D0%BD (дата обращения: 03.04.2013)
4. Агентство новостей ТВ2 [Электронный ресурс]: URL: <http://www.tv2.tomsk.ru/raioni/verkhneketskii-raion> (дата обращения: 03.04.2013)

ПЕРСПЕКТИВЫ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТАНГО-ТУРОВ В ТОМСКЕ

PROSPECTS OF IMPLEMENTATION OF EDUCATION TANGO TOURS IN TOMSK

Дружинина Н.А. (*Томский государственный университет, г. Томск*)

Druzhinina N.A. (*Tomsk State University, Tomsk*)

Научный руководитель: Карвунис Ю.А.

В настоящее время в международном туризме становится очевидна тенденция, когда на смену пассивному пляжному туризму приходят самые разнообразные виды активного отдыха и форм путешествий. Среди таких, набирающих популярность направлений, можно выделить и танцевальные туры, а в частности экскурсионно-образовательные туры в Аргентину.

В своей работе мы рассматриваем историю развития такого направления в туризме как «танго-туры», особенности танцевальных туров и перспективы реализации данных туристских продуктов в Томске.

Танго (исп. tango) — старинный аргентинский народный танец; парный танец свободной композиции, отличающийся энергичным и четким ритмом. Слово «танго» также имеет африканское происхождение, его возводят к языку нигерийского народа ибибио, где оно значило танец под звук барабана.

В конце 19 века аргентинский портовый город Буэнос-Айрес стал популярным среди эмигрантов, которые приезжали сюда из разных стран Европы в поисках лучшей жизни. Эмигранты привозили различные

музыкальные инструменты из родных стран: скрипки, гитары, флейты, а также музыкальные традиции своих стран. Под воздействием этого в Буэнос-Айресе, как смешение различных культур и направлений в музыке сформировался неизвестный ранее танец - танго. Сначала он был веселым, легким, временами несколько вульгарным. Долгое время танго оставалось музыкой и танцем низших слоев общества. Средний и высший классы его не признавали. В те времена танго танцевали в тавернах, во дворах бараков, в публичных домах и просто на улицах в беднейших кварталах города [2] .

В истории России также можно проследить появление танго. Оно стало очень популярным в Петербурге в начале XX века, но танцевать его запретили официально. В 1914 г. появился указ министра народного просвещения, запрещающий в учебных заведениях России само упоминание о «вошедшем в большое распространение танце под названием танго». В современной России танго набирает все большую популярность и становится одним из самых модных и массовых направлений парного танца.

В мире сегодня существует много танцевальных стилей танго, в том числе аргентинское танго, уругвайское танго, бальное танго (американского и международного стиля), финское танго и старинное танго. Аргентинское танго зачастую рассматривается как «аутентичное» танго, поскольку оно ближе к изначально танцевавшемуся в Аргентине и Уругвае. С 30 сентября 2009 года танго объявлен объектом Всемирного наследия ЮНЕСКО [1].

Аргентина, являясь исторической родиной танго, становится основным направлением экскурсионно-обучающих туров, сформированным под воздействием интереса со стороны увлекающихся данным видом танца потребителей. Проанализировав ситуацию с популярностью танго в городе Томске у различных групп населения, мы можем сделать определенные выводы о потенциальном спросе на соответствующий туристский продукт.

В Томске существует целый ряд организаций, которые специализируются на обучении танго или представляют данный вид обучения в качестве одной из основных услуг. Танцевально-спортивные клубы Томска, в которых танцуют танго: «Бродвей», «Виктория», «Данс-лицей», «Движение», «Диамант-ТПУ», «Дуэт», «Золушка», ДЮСШ «Строитель», «Калейдоскоп ДТДМ», «Контраст», «Олимпия», «Твист ТГУ», «Экситон», «Элегия», студия танцев "Фиеста", студии Аргентинского танго "TangoBrujo", танцевальный клуб "Наше танго".

Исследование показывает, что более 1000 человек в Томске, самых различных возрастных категорий являются приверженцами данного танцевального направления. Еще более 2, 5 тысяч человек проявляют интерес к танго, через посещение танцевальных мероприятий, участие в кратковременных курсах обучения танго и др. При этом практически весь данный контингент, за исключением младших возрастных групп, можно отнести к потенциальным потребителям танго-туров.

Танго-туры в Аргентину позволяют туристам полностью окунуться в атмосферу аргентинского танца, почувствовать его дух, изучить все нюансы

танца и стать настоящим профессионалом, узнать историю, посетить интереснейшие места, пообщаться с единомышленниками.

Аргентина принадлежит к довольно европеизированным странам Южной Америки, хотя различные этносы и культуры представлены здесь в невероятном разнообразии. Аргентинцы обладают особой культурой и неповторимым ярким национальным характером. Прежде всего, нужно отметить эмоциональный «латинский» темперамент, присущий практически всем возрастам и полам. Жители аргентины общительны, разговорчивы, доброжелательны и улыбкивы. Уровень преступности в Аргентине является одним из самых низких в Латинской Америке, что наряду с благожелательно настроенным к путешественникам населением, делает данную страну безопасной и привлекательной для туристов.

За последние несколько лет в России можно отметить некоторый рост популярности у туристов поездок в Латинскую Америку и в частности Аргентину. Увеличилось и число инициативных туроператоров работающих с данным направлением. К инициативным мы относим тех туроператоров, которые отправляют туристов за границу или другие регионы по договоренности с принимающей операторами или непосредственно с туристическими предприятиями. Среди туроператоров, которые зарекомендовали себя в работе с Аргентиной, можно выделить:

«Тез тур», «Глобал тревел», «Ванд Интернейшнл тур», «Ай-Си-Эс тревел групп», «ВКО тревел», «Южный Крест», «АРТ тур», «Астравел», «Макси тур», «Амиго тур», «Ривьера», «Гранд тур вояж». Большинство отмеченных туроператоров представлено и на Томском рынке туристских услуг, но по данным полученным от нескольких крупнейших туристских агентств города – Латинская Америка не является на данный момент массовым направлением, а туры в Аргентину предпочитают лишь единицы потребителей.

Проведя анализ потенциала реализации экскурсионно-образовательных туристских услуг в Томске, мы пришли к выводу, что, несмотря на наличие интереса у потребителей к танго-турам и возможностей для их реализации в нашем городе данный сегмент рынка услуг не является охваченным специализированным предложением.

Учитывая все факторы, отмеченные в работе, мы в дальнейшем планируем приступить к разработке проекта направленного на формирование и продвижение танго-туров в нашем городе, как одного из интересных и обладающих, спортивно-оздоровительным эффектом туристского продукта.

Список литературы:

1. Борхес Х.Л. История танго. Перевод Дубина Б. – М.: МИР, 2000. – 324 с.
2. Танцы в Томске [Электронный ресурс] URL: <http://tofts.ru/> (дата обращения: 4.04.2013).
3. Туроператоры по Аргентине // GeoDream.ru [Электронный ресурс] URL: <http://www.geodream.ru/countries/index.php?page=3&nn=106&tt=58> (дата обращения: 4.04.2013).
- 3 Фернандес Э. История Аргентинского Танго [Электронный ресурс]: <http://www.tangostudio.ru/> (дата обращения: 4.04.2013)

**АНАЛИЗ И ОСНОВНЫЕ ПУТИ РАЗВИТИЯ ОТРАСЛИ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА
В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ**

**ANALYSIS AND THE MAIN WAYS OF DEVELOPMENT
OF PHYSICAL TRAINING, SPORTS AND TOURISM IN BELARUS**

Евменов Д.С., Силивончик А.Н. (*Гомельский государственный технический университет имени П.О. Сухого, г. Гомель, Беларусь*)

Yaumenau D.S., Silivonchyk A.N. (*Pavel Sukhoi State Technical University of Gomel, Gomel, Belarus*)

Научный руководитель: Титоренко А.М.

Физическая культура определяется как часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека. Основными показателями состояния физической культуры являются: уровень здоровья и физического развития людей.

Государственная социальная политика Республики Беларусь на современном этапе направлена на повышение роли физической культуры и спорта в обществе. Законами «О бюджете Республики Беларусь» по отрасли «Физическая культура и спорт» ежегодно предусматриваются бюджетные финансирования. Наряду с этим возрастает роль внебюджетного финансирования.

Для более полного удовлетворения спроса населения в республике развивается рынок платных физкультурно-оздоровительных услуг. В то же время бесплатно такие услуги предоставляются детям-инвалидам в возрасте до 16 лет, детям-сиротам и детям, оставшимся без попечения родителей, инвалидам I и II группы. Услуги с частичной оплатой предоставляются неработающим пенсионерам, детям, воспитывающимся в многодетных семьях, а также в семьях, где один или оба родителя являются инвалидами I и II группы.[3]

В стране развивается система подготовки спортсменов высокого класса. В нее входят детско-юношеские спортивные школы, специализированные школы, училища олимпийского резерва, школы высшего спортивного мастерства, центры олимпийской подготовки.

В системе Министерства спорта и туризма работают 14 республиканских центров по видам спорта для олимпийской подготовки спортсменов («Стайки», «Раубичи», «Ратомка»), 23 национальных федерации (союза, ассоциации) по видам спорта, 6 областных учебно-методических центров физического воспитания населения, более 100 городских и районных физкультурно-спортивных клубов, центров физкультурно-оздоровительной работы и более 700 клубов по спортивным интересам.

В 2012 году в гостиницах и аналогичных средствах размещения проживало 1 824,4 тыс. человек, что на 5% больше, чем в 2011 году. Из числа проживающих граждане республики составили 1 096,7 тыс. человек (на 4,2%

меньше, чем в 2011 году), граждане из других государств – 727,7 тыс. человек (на 22,6% больше), в том числе из стран СНГ – 563,1 тыс. человек (на 27,9% больше).

Среди граждан из стран СНГ, пользовавшихся услугами гостиниц и аналогичных средств размещения, преобладали граждане России и Украины. Их доля в общей численности размещенных иностранных граждан составила 73,7%.

Среди размещенных жителей стран вне СНГ 58,3% составляли граждане из Германии, Грузии, Италии, Китая, Латвии, Литвы, Польши.[2]

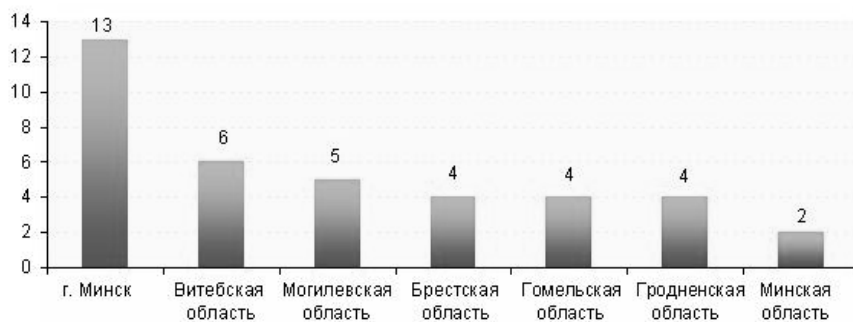


Рисунок 1 – Число гостиниц и гостиничных комплексов, имеющих международную категорию классификации по звездам (на 1 января 2013 г.; единиц).

На территории Республики Беларусь в 2012 году функционировали 448 санаторно-курортных и оздоровительных организаций, в том числе 74 санатория, 13 детских реабилитационно-оздоровительных центров, 2 дома отдыха, 1 пансионат, 97 баз отдыха, 5 туристско-оздоровительных комплексов, 17 туристических баз, 20 оздоровительных центров (комплексов).

В санаторно-курортных и оздоровительных организациях в 2012 году было размещено 844,4 тыс. человек, что на 31,1 тыс. человек больше, чем в 2011 году, иностранные граждане составляли 26,9% (на 20,1% больше уровня 2011 года).

По данным Министерства по налогам и сборам Республики Беларусь в 2012 году на территории Республики Беларусь осуществляли деятельность 1 775 субъектов агроэкотуризма (на 199 субъектов больше, чем в 2011 году), в том числе в Брестской области – 199, Витебской – 401, Гомельской – 358, Гродненской – 229, Минской – 412, Могилевской – 176.[3]

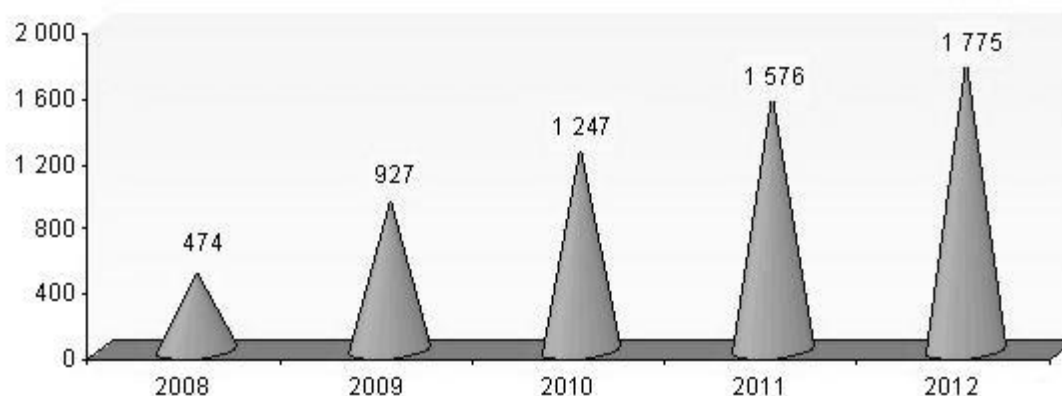


Рисунок 2 – Число субъектов агроэкотуризма в 2012 году (единиц)/

Численность туристов, воспользовавшихся услугами агроэкотуризма за 2012 год, составила 222,6 тыс. человек, что 1,5 раза больше, чем в 2011 году. Граждане Республики Беларусь в общем числе агроэкотуристов составили 82,7%.

Далее рассмотрим основные индикаторы развития туризма.

Таблица 1 – Основные индикаторы развития туризма

Показатель	2005г.	2008 г.	2009г.	2010г.	2012г.
Общий объем платных услуг населению в сфере культуры, туризма и отдыха (в фактически действовавших ценах), млрд. руб.	6 776,2	12 607,6	14 223,4	15 690,8	21 519,7
из них:					
туристические и экскурсионные	36,4	330,3	372,3	474,4	582,2
санаторно-оздоровительные	266,2	421,9	267,5	204,8	308,5
гостиниц и аналогичных средств размещения	87,0	188,1	218,1	130,8	180,6
физической культуры и спорта	38,3	103,2	127,4	164,1	240,8

Физической культурой и спортом в стране занимается 1520 тысяч человек, или 16 процентов от общей численности населения республики (в 2006 году - 1309 тысяч человек, или 13,5 процента). В стране функционируют 26173 спортивных сооружений (в 2006 году - 22 076).

В Беларуси за 2012 год выполнены доведенные показатели по оказанию услуг физической культуры и спорта - 121,9%, общий объем платных услуг населению, оказанных через все каналы реализации, возрос в сопоставимых ценах на 10,6%. Одни из наиболее высоких темпов роста показали также туристические и экскурсионные услугам (+32,2%), услуги физической культуры и спорта (+20,7%).

В туристической сфере можно привести следующие показатели. В 2012 году Республику Беларусь с деловыми, туристическими и служебными целями

посетили 4 млн. иностранных граждан, экспорт туристических услуг в 6,8 раза больше, чем за аналогичный период 2007 года.[2]

Вместе с тем развитие туризма, увеличение его доли в валовом внутреннем продукте, занятости населения, инвестициях, доходах бюджета остаются актуальными проблемами экономики Республики Беларусь.

В соответствии с прогнозными показателями развития туризма в Республике Беларусь в 2011 - 2015 годах (согласно государственной программы развития туризма в Республике Беларусь на 2011-2015 годы) планируется, что к 2015 году по сравнению с 2010 годом увеличатся:[1]

- туристические прибытия (служебные, туристические и частные поездки) более чем в 1,6 раза;
- количество организованных туристов, посетивших Республику Беларусь, более чем в 1,6 раза;
- экспорт туристических услуг (по методологии Белстата) в 3,5 раза;
- выручка от оказания туристических услуг субъектами туристической деятельности в 2 раза.

Главной задачей в области туризма является формирование привлекательного имиджа Беларуси как страны, благоприятной для туризма, посредством создания современного эффективного и конкурентоспособного туристического комплекса.

С этой целью предполагается:

- максимальное вовлечение в туристический оборот объектов историко-культурного наследия и природных лечебных ресурсов Беларуси;
- развитие оздоровительного туризма на основе укрепления санаторно-курортной базы;
- совершенствование инфраструктуры туризма, включая придорожный сервис;
- продвижение национальных туров на мировой рынок туристических услуг, переход на мировые стандарты качества туристических услуг;
- развитие туристических зон, создание условий для развития агро- и экотуризма.

Итогом решения поставленных задач станут формирование физически здоровой нации, повышение качества туристических услуг.

Список литературы:

1. Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2011 - 2015 годы.
2. Официальный сайт белорусского телеграфного агентства «Белта» [Электронный ресурс]. URL: <http://www.belta.by/> (дата обращения: 15.03.2013).
3. Официальный сайт Министерства спорта и туризма Республики Беларусь [Электронный ресурс]. URL: <http://www.mst.by/ru/> (дата обращения: 15.03.2013).

**ВЛИЯНИЕ РЕГУЛЯРНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК
НА СЕЗОННЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ АДАПТАЦИОННЫХ
ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА ШКОЛЬНИКОВ
АКТИВНО ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ**
AN EFFECT OF REGULAR PHYSICAL ACTIVITY TO SEASONAL
ADAPTIVE CAPABILITIES CHANGES OF PUPILS WHO ARE GOING
FOR SPORTS

Казыханова Э.Д. (*Сургутский государственный университет, г. Сургут*)

Kazykhanova E.D. (*Surgut State University, Surgut*)

Научный руководитель: к.б.н. Повзун А.А.

Интенсивные физические и эмоциональные нагрузки, испытываемые организмом спортсменов регулярно, могут обуславливать выраженные физиологические сдвиги в организме [1,2,4], и «физиологической ценой» высоких спортивных результатов может вполне стать снижение адаптационных возможностей организма. Поэтому, метод хронодиагностики, который одновременно расценивается и как способ и как мера адаптации, может успешно использоваться в спортивной практике для контроля адаптации организма спортсмена к физическим нагрузкам. Особый интерес представляет эта проблема у спортсменов школьников, так как растущий организм наиболее чувствителен к повреждающим воздействиям и, в первую очередь, реагирует изменениями ритмостаза [3]. Наиболее чувствительным индикатором адаптационных возможностей организма являются биологические ритмы и, в частности, циркадианные ритмы [4].

В настоящей работе для оценки изменения адаптационных возможностей организма происходящих под влиянием регулярных физических нагрузок, изучены структуры и произведено сравнение сезонных изменений циркадианных ритмов некоторых физиологических показателей у двух групп школьников 13-14 лет. Одна группа – дети, активно занимающиеся спортом и регулярно, посещающие спортивную секцию, вторая – из детей, чье занятие спортом ограничивалось только уроками физкультуры. Изучение осуществлялось с хронобиологических позиций 4 раза в сутки: 8, 12, 16, 20 часов. Исследования проводились в осенний и зимний и весенний сезоны года. Измерялись: температура тела, ЧСС – частота сердечных сокращений, САД – систолическое артериальное давление, ДАД – диастолическое артериальное давление, ЧД – частота дыхания, ЖЕЛ – жизненная емкость легких, СК – динамометрия (сила) правой и левой кисти, Из полученных данных рассчитывались: ПД – пульсовое давление, СДД – среднее динамическое давление, СО – систолический объем сердца, МО – минутный объем сердца. Полученные данные подвергли стандартной математической обработке. Оценены, среднесуточная величина (мезор), амплитуда ритма, время наибольшего значения функции (акрофаза) и размах колебаний (хронодезм).

Результаты, полученные нами при сравнении сезонных изменений структуры биологических ритмов у двух групп школьников позволяют говорить о следующем.

Наиболее существенные сдвиги в структуре циркадианной организации ритма у спортсменов происходят в сердечно-сосудистой системе. Рассогласованные изменения величин среднесуточных показателей (мезоров), и размаха колебаний (хронодезмов), заметное снижение величин амплитуд, практически всех показателей, разнонаправленное смещение акрофаз, говорит о серьезном напряжении в работе сердечно-сосудистой системы, снижении, особенно к весне, её функциональных резервов и адаптационных возможностей, развитии десинхроноза. И если некоторый рост, особенно к весне, величин среднесуточных показателей кровообращения, свидетельствующий об улучшении функциональных возможностей организма спортсменов можно считать положительным результатом тренировок, то значительное снижение амплитуд всех показателей и особенно ЧС СО и МОК, которые характеризуют деятельность всего аппарата кровообращения, свидетельствует о том, что именно в это время адаптационные возможности сердечно-сосудистой системы очень невелики.

С большой долей вероятности можно утверждать, что такие особенности изменения циркадианных ритмов гемодинамики являются реакцией на физическую нагрузку, так как в группе подростков, не занимающихся спортом, столь существенных изменений не выявлено.

Прежде всего, не происходит столь рассогласованных изменений структуры ритма. Смещение акрофаз, свидетельствующее о напряжении в системе регуляции гемодинамики наблюдается в неспортивной группе только к весне. Несовпадение акрофаз показателя, отражающего сократительную функцию миокарда (СО), и ритма ЧСС, говорит о развитии к этому времени фазового рассогласования между хроно- и инотропными проявлениями сердечной деятельности. В группе спортсменов это рассогласование проявляется гораздо резче.

Принципиальных различий в сезонном изменении мезоров кровообращения в двух группах не выявлено. Однако, в группе неспортивных детей к весне наблюдается заметное увеличение среднесуточного показателя ЧСС, при неизменной величине ПД. В спортивной группе, наоборот, среднесуточная величина пульсового давления растет, а частоты сердечных сокращений – практически не меняется. Такая картина, несомненно, является положительным результатом тренировок, хотя отражает скорее тип реакции на нагрузку, то есть способ адаптации, а не адаптационные возможности и позволяет удерживать на достаточно высоком уровне величины СО и МО без существенной нагрузки на сердце.

Несмотря на то, что реакция спортсменов на нагрузку, несомненно, будет лучше, адаптационные возможности их сердечно-сосудистой системы все-таки остаются ниже, так как существенного снижения амплитуд в неспортивной группе не наблюдается даже весной, а зимой они заметно

подрастают, что говорит о достаточном адаптационном запасе организма. Такой запас, конечно, не позволяет показывать высокий абсолютный результат, но обеспечивает организму возможность большей вариабельности в реакции на различные, например климатические нагрузки.

Некоторое увеличение мезоров, а особенно амплитуд показателей силы кисти, наблюдаемое в течение всего исследуемого периода в спортивной группе, говорит как о высоких функциональных, так и о высоких адаптационных возможностях физической работоспособности. Такое изменение ритма, несомненно, связано с повышением уровня физического развития в результате постоянных и интенсивных тренировок.

Функциональные возможности неспортивной группы, на этом фоне, выглядят несколько слабее, особенно к весне, когда заметно снижаются и среднесуточная величина и размах колебаний этого показателя. Однако судя по величинам амплитуд, адаптационные возможности физической работоспособности в неспортивной группе ничуть не хуже. Следует учитывать, тот факт, что юноши исследуемой группы находятся в периоде активного роста и полового созревания, что неизбежно сказывается на показателях физического развития.

По этим же причинам, вероятно, происходит изменение и характеристик ЖЕЛ. А вот изменение величин ЧД говорит о существенных затруднениях в обеспечении некоторых вегетативных функций в спортивной группе.

Прежде всего, следует отметить прогрессирующее снижение амплитуды и размаха колебаний частоты дыхания, которые к весне становятся очень значительными. Поскольку потребление кислорода, обеспечивает, прежде всего, энергетические потребности организма, такое снижение показателей частоты дыхания должно сопровождаться очень существенной нагрузкой на систему внешнего дыхания (должен расти дыхательный объем). В противном случае это приведет к серьёзному снижению возможностей организма в обеспечении своих энергетических потребностей. Возможность такого развития событий подтверждается тем, что к весне происходит существенное снижение амплитуды температуры тела.

Помимо этого, наблюдается и несовпадение фаз (десинхроноз) ритма частоты дыхания и жизненной емкости легких, которое не только отмечается и в осенний и в зимний периоды, но и значительно увеличивается в весенний. И если смещение акрофазы ЖЕЛ на утренние часы, скорее всего результат развития тренированности, то смещение на более поздние часы максимума ЧД, (вместе со значительным снижением ее амплитуды) говорит о развитии серьезного внутреннего напряжения в системе внешнего дыхания.

Столь критическое снижение адаптационных возможностей системы внешнего дыхания и энергообеспечения требует тщательного учета при организации тренировочного процесса в этот период, так как наблюдается

явное несоответствие между растущим уровнем работоспособности и снижением возможности энергообеспечения этой способности.

Адаптационные возможности системы энергообеспечения неспортивной группы более благополучны. Мезор ЧД здесь тоже несколько снижается, но зато амплитуда к весне заметно подрастает, что вместе с ростом амплитуды температуры тела подтверждает адаптационные возможности организма.

Кроме того, в неспортивной группе практически отсутствует десинхронизация показателей внешнего дыхания. И даже смещение весенних акрофаз на более позднее время, свидетельствующее о напряжении в системе регуляции дыхания, происходит синхронно.

Таким образом, сравнительный анализ сезонных изменений структуры циркадианных ритмов, между группами, показал, что, несмотря на рост функциональных возможностей организма, адаптационные возможности организма спортсменов значительно снижены, что необходимо учитывать при организации тренировочного процесса.

Список литературы:

1. Иорданская Ф.А.. Диагностика и дифференцированная коррекция симптомов дезадаптации к нагрузкам современного спорта и комплексная система мер их профилактики / Ф.А. Иорданская. М.С.Юдинцева.// Теория и практика физической культуры. – 1999. – №1. – С. 18 – 24.
2. Панков В.А. Современные технологии оптимизации тренировочного процесса в спорте высших достижений (аналитический обзор новейших исследований технологий спортивной подготовки) / В.А.Панков // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 8. – С. 49-54.
3. Пономарев В.В. Педагогическая технология биоритмизации учебного процесса по физическому воспитанию школьников, проживающих в условиях Крайнего / Пономарев В.В., Ким В.В. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2002. - N 2. - С. 53-55.
4. Шапошникова В.И. Хронобиология, индивидуализация и прогноз в спорте / В.И.Шапошникова // Теория и практика физической культуры. – 2002 . – № 3. – С. 34-36.

ЭКСКУРСИОННЫЙ ПОТЕНЦИАЛ АРГЕНТИНЫ EXCURSION POTENTIAL OF ARGENTINA

Межибор И.Г. (*Томский государственный университет, г. Томск*)

Mezhibor I.G. (*Tomsk State University, Tomsk*)

Научный руководитель: Капилевич Л.В.

Аргентина – удивительная и противоречивая, огненная и страстная, притягивающая и отталкивающая неизвестностью и загадочностью, страна на юге Южной Америки. Она сочетает в себе как экзотику, так и близкую нам европейскую культуру.

Аргентина привлекает туристов обилием природных красот, своими традициями и кухней, чему также способствует развитость туристической инфраструктуры. Страна обладает огромной территорией, простирающейся

от вершин Анд на западе до атлантических пляжей, скалистых берегов Аргентинского моря и широких рек на востоке; от тропической сельвы на севере до ледников, озёр и холодных лесов Патагонии на юге, доходя до побережья Антарктиды. Благодаря этому, люди могут в мгновение ока перенестись из зимы - в лето, из лета - в зиму. Многие туристы, которые путешествуют по всей Южной Америке, искренне называют Аргентину самым душевным уголком Нового Света [1].

Город Буэнос-Айрес - сердце Аргентины, административный, культурный центр страны, третий по величине город Южной Америки, воздух которого пропитан звуками танго и романтической ретро-атмосферой. Буэнос-Айрес очень похож своими католическими храмами и архитектурными чертами на европейские города, но все же он имеет свою латиноамериканскую архитектурную особенность, изюминку, которую невозможно описать словами, её нужно повидать! Вот этой самой изюминкой Буэнос-Айрес привлекает к себе миллионы туристов ежегодно.

Именно популярность данного направления у туристов, в том числе российских при недостаточном количестве разработанных экскурсионных туров для наших соотечественников, определяют актуальность данной работы.

Экскурсионные объекты столицы Аргентины Буэнос-Айреса:

Буэнос-Айрес — один из самых красивых городов мира. Административный, культурный центр страны, третий по величине город Южной Америки. Он славится широкими улицами и проспектами с многоэтажными зданиями, небоскребами, просторными площадями с памятниками и нарядно облицованными набережными, множеством красивых, благоустроенных парков [2].

В городе всецело сохранены старые традиции и очаровательные уголки, несмотря на бурную застройку, современными деловыми центрами и стремительный бег времени. Буэнос-Айрес восхищает своей атмосферой, колоритностью всего, что окружает, сердечностью людей и широким выбором возможностей в плане развлечений и ведения дел [3].

Для знакомства с Аргентиной, путешественникам необходимо посетить множество достопримечательностей чудесного города Буэнос-Айреса:

Центр города — Пласа-де-Майо (Майская площадь). Эта площадь была центром Буэнос-Айреса с 1589 года, т.е. с момента его второго основания. Здесь находится Дворец президента Каса Росада — Розовый дворец. На площади расположены Кафедральный собор, заложенный в 1593 г., Кабильдо — старинная городская ратуша, построенная в 1711 году, ныне музей. В центре площади возвышается Пирамида де Майо (Piramide de Mayo) - 13-метровая памятная стела, увенчанная статуей Свободы. На площади Конгресса находится здание Национального конгресса, или Капитоль [4].

Центральная улица города — Авенида 9-го Июля. Это самая широкая улица в городе и во всем мире — 140 м в ширину. На этой улице находится **обелиск** - 70-метровая колонна, построенная в честь 400-летия со дня первого основания города [4].

Авенида Ривадавия — одна из самых длинных улиц в мире, ее протяженность — 20 км, она пересекает город с востока на запад.

Пуэрто Мадеро — это самый дорогой и престижный район города, где все улицы названы в честь женщин.

Сан Тельмо — одна из самых старых частей города, где расположены отреставрированные дома многих художников и ремесленников.

Район Ла Бока получил известность благодаря пешеходному кварталу Каминито. Вдоль набережной стоят домики с цветными ставнями, украшенные легкими балконами с изящными узорами старинных решеток.

Палермо - один из крупнейших районов города. Благодаря обилию парков и аллей эта часть города является одной из наиболее зеленых. Парк Палермо, один из самых крупных, славится розами, андалузскими двориками, японским садом. Это одна из самых больших и приятных частей города [5].

Ла Реколетта - это элегантный квартал со знаменитым кладбищем, церковью Эль Пилар в колониальном стиле и близлежащим культурным и коммерческим центром.

Музеи

Мало кто знает, что в столице Аргентины насчитывается 120 музеев! Аргентинцы искренне гордятся своей историей, поэтому такое количество здесь никого не удивляет.

Театры

Всего в Буэнос-Айресе около 40 театров. Гордость Буэнос-Айреса — оперный **Театр Колон (Колон)**, открытый в 1908 г. Это один из самых знаменитых театров мира.

Буэнос-Айрес – это, прежде всего, утонченная элегантность, культура, вкус и развлечения. Особая атмосфера города захватывает туристов так же, как красивейшие пейзажи и ночная жизнь.

Экскурсии на водопад Игуасу.

Нельзя оставить и без своего внимания водопад Игуасу, находящийся на границе Аргентины и Бразилии недалеко от границы с Парагваем. Каждый путешественник, отправившийся в удивительную страну Аргентину, обязательно должен посетить экскурсию на необычайно красивое, загадочное и величественное Седьмое Чудо Света.

Игуасу - переводится как "большая вода". Игуасу не зря называют одним из семи чудес света, его ширина достигает более 2500 метров. Водопад является самым мощным и широким на планете [3].

Из Буэнос-Айреса до водопадов Игуасу можно добраться на самолёте (время в пути – 1 час 20 минут, это самый удобный вариант) или автобусе.

Необходимо добраться до города Пуэрто-Игуасу (Puerto Iguazú), откуда до водопадов каждый 30 минут ходят автобусы. Также можно добраться на такси или арендовать авто.

Расстояние от Пуэрто-Игуасу до Буэнос-Айреса – около 1340 км [6].

Экскурсии к водопаду отправляются из города Пуэрто-Игуасу, который расположен в 18 км от него. В городе хорошо развита туристская

инфраструктура. Там имеются гостиницы, рестораны, кафе и магазины. Туристам лучше всего будет остановиться в отеле на ночь, чтоб успеть повидать все красоты Игуасу и насладиться его необычайным пейзажем.

Игуасу - это система, состоящая из почти 300 ступенчатых каскадов, каждый из которых достигает в высоту около 85 метров. Водопады находятся на границе аргентинского и бразильского национальных парков «Игуасу». Оба парка были включены в список Всемирного наследия ЮНЕСКО [6].

Для посещения Национального парка Игуасу лучше выделить отдельный день, чтоб вдоволь насладиться и получить неповторимые, незабываемые впечатления от настоящих джунглей с их девственной флорой и фауной. А на следующий день посетить уже собственно водопады.

Экскурсия к водопадам начинается с железнодорожной станции (узкоколейки) после национального парка. На поезде до места назначения примерно 15 минут. Затем до «Глотки дьявола» экскурсантам предстоит пройти 1200 метров по подвесным мостикам, и уже через 20 минут перед туристами предстаёт грандиозное зрелище — сам водопад. Далее группа возвращается на поезде в центральный лагерь, откуда все отправляются на машине к каньону через джунгли, после на небольшой пристани вновь пересаживаются на катер. Десять минут сумасшедшего драйва по бурной реке, и катер оказывается у подножия водопадов, которые буквально час назад все наблюдали сверху.

Также экскурсии по водопаду Игуасу осуществляется на вертолетах.

В настоящее время Игуасу - одно из известнейших туристических мест Аргентины. Большинство каскадов находится именно на территории этой страны [6].

Игуасу является самым экзотическим в мире памятником, сотворённым самой природой!

В удивительной стране Аргентине есть практически все - многокилометровые пляжи и одни из самых высоких горных вершин мира, бескрайние степи и изумительные по красоте водопады, горнолыжные курорты и множество образцов колониальной архитектуры, густые леса и огромные мегаполисы. В отличие от соседних стран, в Аргентине практически не сохранилось следов древних индейских цивилизаций, страна сильно европеизирована, но колоритная природа, а также невообразимо пестрое смешение культур, делают эту землю крайне привлекательной для туристов.

Природа Аргентины разнообразна вследствие большой протяженности страны с севера на юг и различий в рельефе. У нее богатое природное наследие, которое бережно охраняют.

Благодаря этому Аргентина обладает высоким экскурсионным потенциалом, и в будущем интерес туристов к ней будет только расти.

Список литературы:

1. Вессель Г., Мегингер Р. Аргентина. Путеводитель с мини-разговорником. Аякс-пресс, 2008. - 96с.
2. Деркач А. Аргентина. Путеводитель Астрель. 2011. - 352с.

3. Аргентина от А до Я [Электронный ресурс]: — Режим доступа: [http:// tonkosti.ru/](http://tonkosti.ru/) - 2013
4. Аргентина: районы Буэнос-Айреса [Электронный ресурс]: - Режим доступа: <http://beautyinfo.com.ua/m0c3i3188.html> - 2013
5. Форум Сергея Винского [Электронный ресурс]: - Режим доступа: <http://awd.ru/bue-pos-ajres-nikogda-ne-spit/> - 2013
6. Тонкости туризма: Игуасу [Электронный ресурс]: - Режим доступа: <http://tonkosti.ru/Игуасу> - 2013

АНАЛИЗ РЫНКА УСЛУГ ПРОКАТА СПОРТИВНОГО ИНВЕНТАРЯ В ТОМСКЕ

RESEARCH SERVICES BICYCLE RENTAL IN TOMSK

Семёнов А.С. (*Томский государственный университет, г. Томск*)

Semenov A.S. (*Tomsk State University, Tomsk*)

Научный руководитель: Карвунис Ю.А.

В последнее время в нашей стране мы наблюдаем рост интереса молодежи к здоровому образу жизни. Все более популярными становятся активные формы отдыха, и это, несомненно, положительная тенденция. При этом как технологическое, так и организационное обеспечение спортивно-оздоровительных услуг для населения находиться на сравнительно низком уровне и не соответствует запросам потребителей. Как правило, на данном этапе развития индустрии спорта, физической культуры и активного отдыха спрос во много раз превышает предложение и это сказывается на доступности таких форм досуга для молодежи.

В своей работе мы анализируем рынок проката инвентаря для занятий спортом и активного отдыха в Томске, в частности акцент делается на прокат велосипедов, как наиболее перспективного направления, как с коммерческой точки зрения, так и с точки зрения значительного оздоровительного эффекта.

Рынок проката спортивного оборудования в Томске и области по количеству участников значительно отстает от рынка продажи спорттоваров. Тем не менее, специалисты считают этот сектор достаточно перспективным. На наш взгляд такие услуги должны стать наиболее востребованными в молодежном возрастном сегменте, так как прокат спортивного и туристского снаряжения более доступны для молодых людей с точки зрения финансовых затрат. Значительный перечень прокатных услуг позволяет молодым людям разнообразить свой активный отдых и занятия спортом, притом, что данное разнообразие не является актуальным для старших возрастных групп потребителей.

Одним из важнейших направлений маркетинговой деятельности является сегментирование рынка. Под сегментированием рынка спортивно-оздоровительных услуг понимают выделение типологических групп реальных и/или потенциальных потребителей, сходным образом реагирующих на демонстрируемые характеристики услуги (пакета услуг) и

побудительные стимулы маркетинга. Такие группы называются сегментами рынка [1].

Сегментирование рынка позволяет организациям, участникам процесса оказания спортивно-оздоровительных услуг:

- выбрать оптимальный вариант маркетинговой стратегии и более обоснованно и целенаправленно проводить маркетинговую политику;
- более четко и целенаправленно проводить работу по привлечению новых и удержанию имеющихся клиентов;
- получить возможность работать с отдельной категорией лояльно настроенных потребителей;
- более обоснованно и дифференцированно подходить к разработке пакетов или отдельных физкультурно-спортивных, сопутствующих и дополнительных услуг;
- упростить свою организационно-управленческую структуру;
- повысить эффективность своей физкультурно-спортивной, хозяйственной и рыночной деятельности.
- сконцентрировать свою физкультурно-спортивную и маркетинговую деятельность на наиболее перспективных направлениях;
- повысить как собственную конкурентоспособность, так и конкурентоспособность реализуемых физкультурно-спортивных, сопутствующих и дополнительных услуг; [2]

В качестве традиционных маркетинговых критериев сегментации рынка услуг применяются следующие группы признаков: географические (территориальные), социально-демографические и поведенческие признаки. Среди специфических критериев сегментации рынка спортивно-оздоровительных услуг можно выделить: антропометрические показатели, медико-биологические характеристики, уровень развития основных физических качеств, уровень технико-тактической подготовленности реальных и потенциальных занимающихся;

Среди студенческой молодежи по поведенческому признаку можно выделить следующие группы потенциальных потребителей услуг проката спортивного оборудования:

- **спортсмены**, основная мотивация занятия спортом - достичь высоких спортивных результатов, участвовать в соревнованиях, ездить на сборы, повысить спортивный разряд;
- **гедонисты**, основная мотивация - получение положительных эмоций, удовольствия, улучшение общего самочувствия
- любители здорового образа жизни, основная мотивация - оптимизировать свой двигательный режим, улучшить физическую подготовленность, общее самочувствие, укрепить здоровье
- **тусовщики**, основная мотивация - удовлетворение потребности в общении, возможность быть в кругу друзей, завести новые знакомства, весело и с пользой провести свободное время

- *экстремалы*, основная мотивация - проверить себя на прочность, получить "острые ощущения", выплеснуть накопившиеся эмоции, получить возможность самовыражения.

Сегментация по поведенческому признаку, на наш взгляд, является одной из основных при формировании маркетинговой стратегии в сфере услуг проката спортивно-оздоровительного и туристского оборудования.

При анализе рынка проката спортивно-оздоровительного и туристского инвентаря в Томске мы сделали акцент на молодежный сегмент, в частности на студентов, как на реальных и потенциальных потребителей данной услуги в контексте развития концепции здорового образа жизни.

На рынке Томска предложения услуг проката спортивного оборудования, напрямую зависят от сезона, целый ряд организаций работает исключительно в зимний или летний период. При этом только некоторые предприятия с целью повышения эффективности своей деятельности, тактически изыскали способы работы на протяжении всего года, например, через внедрение в прокатные услуги зимних велосипедов (рис.1) при основной ориентации предприятия на прокате привычных прогулочных и горных велосипедов.



Рисунок 1 – Зимний велосипед.

Сегодня услуги проката спортивного инвентаря, а в частности проката велосипедов, в Томске предоставляют в основном небольшие частные коммерческие предприятия такие как: «Велопрокат на Королева», «Велопрокат, ИП Мухарев Д.В», «Вело Лето, ИП Кривцов В.А». Также прокат инвентаря можно встретить в качестве дополнительной услуги в крупных магазинах и спортивных сервисах: «Сервисный центр ГлавБайк», «СпортСервисЦентр», магазин «Протектор», магазин «Фанспорт».

На наш взгляд именно прокат велосипедов для рекреационных прогулок и велосипедного туризма в нашем городе должен стать приоритетным направлением и быть направленным на студенческую молодежь. Катание на велосипеде приносит организму огромную пользу. Во время велосипедной прогулки укрепляются мышцы ног, и повышается их выносливость, улучшается деятельность сердечнососудистой и дыхательной систем. Езда на велосипеде – это отличный способ закаливания и повышения иммунитета, что так необходимо современной молодежи.

В своей работе мы обратились к вопросам сегментации рынка спортивно-оздоровительных услуг, выделили наиболее значимые сегменты по поведенческому признаку среди молодежи, как потребителей данных услуг. Мы проанализировали ситуацию с предложением прокатных услуг в Томске на примере проката велосипедов, и пришли к выводу, что услуги проката велосипедов на настоящий момент является одним из перспективных в нашем городе. Для популяризации данного вида услуги требуется целый ряд маркетинговых мероприятий, но самое главное это привлечение внимания, как самой молодежи, так и тех структур, которые заинтересованы в популяризации здорового образа жизни среди студентов.

Список литературы:

1. А.П.Дурович Маркетинг в туризме. М.: Издательский центр «Новое знание», 2007. 496 с.
2. Маркетинг в туризме [Электронный ресурс]. URL: <http://www.ref.by/refs/47/9569/1.html> (дата обращения 21.03.2013).
3. Сущность и содержание маркетинга в туризме [Электронный ресурс]. URL:http://www.std72.ru/dir/marketing/marketing_uchebnik_dlja_vuzov_ehriashvili_n_d/22_2_sushhnost_i_soderzhanie_marketinga_v_turizme/231-1-0-4145 (дата обращения 22.03.2013).
4. Ф.Котлер., Дж.Боуэн Маркетинг. Гостеприимство. М.: Издательский центр «ЮНИТИ-ДАНА», 2012, 1071 с.

РОЛЬ ОЦЕНКИ БИОЛОГИЧЕСКИХ РИТМОВ В ОРГАНИЗАЦИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СО ШКОЛЬНИКАМИ С ЗПР СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

A PLACE OF AN BIOLOGICAL RHYTHM EVALUATIN IN RECOVERY WORK ORGANIZATION WITH PUPILS WITH CRA BY MEAN OF PHYSICAL EDUCATION

Сигбатулина А.А. (*Сургутский государственный университет, г. Сургут*)
Sigbtylina A.A. (*Surgut State University, Surgut*)
Научный руководитель: д.п.н. Повзун В.Д.

Организация и оптимизация процесса обучения детей с задержкой психического развития (ЗПР) является одной из актуальных проблем современной коррекционной педагогики, и предполагает такая работа нормализацию не только психического, но и физического состояния ребёнка [3]. Однако, несмотря на это, закономерности протекания процессов физиологической адаптации у учащихся с ЗПР до сих пор изучены недостаточно. С учетом этого особый интерес представляет проблема индивидуальной организации биологических ритмов у таких школьников и особенно, суточных ритмов которые являются наиболее чувствительным индикатором отражающим состояние как функциональных, так и адаптационных возможностей организма [5].

В нашей работе для оценки этих возможностей произведено сравнение сезонных изменений структуры циркадианных ритмов показателей кардио-

респираторной системы у двух групп школьников 13-14 лет. Одна группа – ученики обычного класса, вторая – имеющие диагноз задержка психического развития (ЗПР), и обучающиеся в специализированном классе. Изучение осуществлялось с хронобиологических позиций 4 раза в сутки: 8, 12, 16, 20 часов. Исследования проводились в осенний, зимний и весенний сезоны года. Измерялись: температура тела, частота сердечных сокращений (ЧСС), систолическое артериальное давление (САД), диастолическое артериальное давление (ДАД), частота дыхания (ЧД), жизненная ёмкость лёгких (ЖЕЛ), сила кисти (СК), индивидуальная минута (ИМ). Из полученных данных рассчитывались: пульсовое давление (ПД), среднее динамическое давление (СДД), систолический объем сердца (СО), минутный объем сердца (МО). Полученные данные подвергли стандартной математической обработке. Оценены, среднесуточная величина (мезор) и амплитуда ритма, время наибольшего значения (акрофаза) и размах колебаний (хронодезм).

Оценивая с хронобиологических позиций, сезонные изменения основных физиологических показателей у 13-14 летних юношей обычного класса, мы можем говорить о следующем. Неизменность акрофаз показателей сердечно-сосудистой системы и осенью и зимой и наблюдаемый при этом рост их амплитуд говорит о стабильности ритма, и достаточных адаптационных возможностях системы. К весне эти возможности снижаются, однако сохранение ритмов показателей характеризующих функциональные возможности гемодинамики – ЧСС, МОК, говорит о том, что организм справляется с нагрузками.

Снижение величин размахов как САД, так и ДАД, говорит о сезонных изменениях регуляторных механизмов в обеспечении функций кровообращения. Компенсаторное увеличение размаха ЧСС, полного восстановления показателей не обеспечивает, следовательно, поддержание необходимого уровня функциональной системы кровообращения требует существенного напряжения со стороны сердца.

Амплитуды ритмов отражают напряжение в системе в условиях достаточно неблагоприятной внешней, соответственно, практически по всем показателям кровообращения к зиме хотя бы незначительно, возрастают их величины. Это увеличение свидетельствует о достаточном запасе прочности, наличии адаптационных возможностей и способности организма справляться с нагрузками в этот период, однако к весне, этот запас практически полностью растрачивается. Та же картина наблюдается в характеристике показателей внешнего дыхания, изменения показателей которой отражают напряжение в системе по отношению к сезонно меняющимся климатическим условиям. Практически неизменными остаются и показатели силы кисти, отражающие, прежде всего физическую работоспособность.

А вот заметное сезонное снижение и мезора и амплитуды индивидуальной минуты (ИМ), даже при неизменном ритме этого показателя, говорит о развитии устойчивого напряжения в центральной нервной системе, которое проявляется, прежде всего, в нарастающем

развитии чувства тревожности, что связано, скорее всего, с интенсивностью учебного процесса.

Сезонные изменения основных физиологических показателей у 13-14 летних школьников имеющих диагноз – ЗПР, выглядят несколько иначе. Здесь, сравнение по мезору возможности и тенденции демонстрирует худшие. Сезонное снижение показателей отражающих сократительную функцию миокарда к весне, у этих детей продолжает нарастать. И даже существенный рост среднесуточных показателей, характеризующих давление крови, призванный сохранить функциональное состояние системы кровообращения, не позволяет говорить о том, что организм успешно справляется с решением этой задачи. Во-первых, потому, что размах колебаний, практически всех показателей, необратимо снижается, и если даже компенсаторные изменения в системе и есть, то они носят, скорее всего, аварийный характер. Во-вторых, потому, что происходит изменение величин амплитуд, что свидетельствует уже о снижении адаптационных возможностей сердечно-сосудистой системы, а значит, сердце испытывает существенные нагрузки.

Тем не менее, заметных изменений акрофаз, отражающих сохранность структуры ритма, в этой группе также не выявлено. Вероятнее всего, испытываемые в течение учебного года нагрузки, не являются для мальчиков из этой группы столь критическими, чтобы привести к рассогласованию ритма.

Как и в первой группе, отсутствуют существенные сезонные изменения и в циркадианной организации системы внешнего дыхания. Очень незначительны перестройки, в характеристике циркадианной организации температуры тела и физической работоспособности.

А вот сезонные изменения показателей характеризующих изменение состояние структуры внутреннего восприятия времени, выглядят в этой группе менее привлекательно. Двукратное снижение амплитуды, трёхкратное снижение размаха колебаний, говорит о прогрессирующем снижении адаптационных возможностей центральной нервной системы. Вместе со снижением среднесуточной величины этого показателя, это свидетельствует о развитии устойчивого психического напряжения в центральной нервной системе, Маловероятно, чтобы это напряжение и развитие чувства тревожности было связано с интенсивностью учебного процесса, однако несомненно, что учащиеся этой группы испытывают значительный психологический дискомфорт.

Анализ всего вышесказанного, на первый взгляд, заставляет сделать очевидный вывод: дети с ЗПР обладают более низкими адаптационными возможностями по сравнению с учащимися общеобразовательных школ; и за период обучения в коррекционном учреждении существенного повышения уровня развития этих возможностей не происходит. Такие выводы присутствуют в большинстве исследований посвящённых этой тематике, однако, чаще всего, такие выводы делаются по результатам оценки социальной или, в крайнем случае, психосоциальной адаптации. Наши

исследования позволяют подойти к решению этой проблемы с чисто физиологических позиций. И здесь, следует отметить, что принципиальных различий сезонного изменения структуры суточных ритмов физиологических показателей в обеих группах, мы всё-таки не выявили. Да, организация структуры биологического ритма в группе детей, не имеющих задержки психического развития, выглядит несколько предпочтительнее. Да, сезонные изменения этой структуры ритма в группе детей из обычных классов менее выражены. Однако преимущества эти достаточно скромные и зачастую не выходят за рамки стандартной ошибки. И с этой точки зрения мы можем с уверенностью утверждать, что система организации учебной деятельности для детей, имеющих диагноз – ЗПР, не требует создания специальных условий, для сохранения их здоровья и повышения уровня адаптационных возможностей организма, однако требует более пристального внимания и контроля со стороны людей организующих такую работу. В этой связи важно отметить, что учет биологических ритмов, в частности, циркадианных, может служить основой наиболее рационального подхода к организации этих процессов, поддержанию их режима [1].

В таком случае, в системе мероприятий направленных на повышение уровня адаптационных возможностей, а, следовательно, и здоровья, важным инструментом может стать система физической культуры. Для того чтобы целенаправленно проводить коррекционную деятельность с детьми ЗПР необходимо знать истинную картину причин отставания психического и физического развития имеющегося контингента. Важно чтобы учебная программа по физической культуре в общеобразовательной школе в основе своей была направлена не столько на обучение спортивному мастерству и достижение спортивной результативности, а не на коррекцию имеющихся нарушений.

Физическое воспитание детей с ЗПР в условиях школьного обучения обуславливает их активное участие во всех сферах деятельности: коммуникативной, трудовой, художественной, предметно-практической. По существу, физическое воспитание выступает как интегральный фактор воздействия как на личность ребенка, так и на его функциональные возможности [2]. Физическая культура имеет большие возможности для коррекции недостатков и совершенствования моторики аномальных школьников [4].

Список литературы:

1. Губин Г.Д. Хронобиологические исследования и их роль в оценке здоровья / Г.Д. Губин, Д.Г. Губин, Ф. Халберг, Ж. Корнелиссен, Д. Вайнерт, Ф.И. Комаров // XIX съезд Физиологического общества им. И.П. Павлова. Материалы съезда. Екатеринбург, 2004. – С. 70-72.
2. Захарин Б.И. Коррекционная работа на уроках физической культуры во вспомогательной школе / Б.И. Захарин, В.Д. Бабенкова // Дефектология. – 1970. - №6. – С. 83-87.
3. Ильин В.А. Влияние комплексной программы оздоровительных мероприятий на умственную работоспособность, состояние здоровья и успеваемость младших школьников с ЗПР / В.А. Ильин // Роль адаптивной физической культуры в создании безбарьерной

- среды жизнедеятельности инвалидов : докл. науч. конф., 15-16 марта 2007 г., Москва / Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2007. - С. 135-141.
4. Козленко Н.А. Физическое воспитание в системе коррекционно-воспитательной работы вспомогательной школы /Н.А. Козленко/ Дефектология. – 1991. - №2. – С. 51-56.
5. Федорова О.И. Оценка стабильности и пластичности биоритмов физиологических процессов в комфортных и субэкстремальных условиях среды / О.И. Федорова, Е.В. Подкорытова // Физиология человека. - 2009. - Т. 35, N 5. - С. 105-115.

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ САМОДЕЯТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ ТОМСКА

PROSPECTS OF DEVELOPMENT INDEPENDENT TOURISM AMONG YOUNG PEOPLE IN TOMSK

Шаврина А.В. (*Томский государственный университет, г. Томск*)

Shavrina A.V. (*Tomsk State University, Tomsk*)

Научный руководитель: Карвунис Ю.А.

В последнее время, в нашей стране наблюдается вновь возрастающий интерес молодежи к такой форме активного отдыха, как самостоятельный туризм. Самостоятельный туризм это путешествие, совершаемое с полным или частичным отказом от услуг туроператоров и туристских агентов. При его организации путешественник самостоятельно формирует маршрут своего путешествия, а также выбирает и приобретает все составляющие. Такой вид туризма принято также называть самостоятельным, независимым, свободным или «диким» туризмом [2].

Федеральный закон «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации» трактует самостоятельный туризм как «путешествия с использованием активных способов передвижения, организованные туристами самостоятельно». Согласно нормативным документам социальный и самостоятельный туризм провозглашены в Российской Федерации приоритетными направлениями государственного регулирования туристской деятельности.

Самостоятельный туризм имеет определенные преимущества по сравнению с другими видами отдыха, он дает широкие возможности познания окружающего мира, прививает исследовательский интерес, формирует основу патриотического воспитания молодого поколения. В своей работе мы рассматриваем определение самостоятельного туризма как одного из видов рекреационной деятельности, особенности, а также перспективу его развития и популяризации у молодежи города Томска.

Самостоятельный туризм не требует больших финансовых вложений, залов, стадионов, бассейнов и значительного штата профессиональных работников, но, несмотря на это, массовость данного вида туризма, а, следовательно, и его полезность для общества, значительно превосходит многие виды спорта. При этом спортивный туризм относится к наиболее эффективным оздоровительным и педагогическим технологиям, объединяя

в себе спортивное, духовное и познавательное начала. Необходимость самому готовить маршрут и осуществлять его на практике вырабатывает активную жизненную позицию, умение выходить из сложных ситуаций. Условия прохождения автономного маршрута, жизнь в коллективе в сложных и, нередко опасных условиях – развивают физические, психологические и нравственные качества [3].

Походы и маршруты самостоятельного туризма разрабатываются самими туристами или рекомендуются туристскими клубами. Как правило, данный туризм характеризуется активными способами передвижения. При этом маршрут, состав туристской группы, снаряжение, обеспечение продуктами питания, способов передвижения и финансирование организуется самостоятельно, либо при поддержке туристскими клубами, секциями, общественными организациями.

Самостоятельный туризм подразделяется:

- 1) по форме проведения - прогулки, походы, путешествия, слеты, экспедиции, соревнования;
- 2) по видам маршрутов - пешеходные, лыжные, горные, водные, спелео, альпинизм, велосипедные маршруты, мотоциклетные, воздушные, комбинированные;
- 3) по сложности - категорийные и некатегорийные маршруты;
- 4) по организационным принадлежностям - туристские клубы, станции юных туристов, туристские секции, спортивные организации [2].

Самостоятельный туризм – более широкое понятие, чем просто один из видов спорта. Это общественное движение, одной из важнейших целей которого является стремление человека к духовному общению с другими людьми и природой, самоутверждение, естественная тяга к прекрасному миру природы. Самостоятельный туризм это не просто вид человеческой деятельности, для многих это образ жизни.

Наиболее распространенной формой самостоятельного туризма является поход выходного дня. Такие походы доступны людям всех возрастов и привлекают наибольшее число участников. Самая простая форма похода - загородная прогулка. К таким прогулкам приглашаются все желающие. Кратковременная прогулка не требует от участников предварительной тренировки и специального снаряжения, она доступна каждому человеку.

Оптимальный состав туристской группы для похода выходного дня от 4 до 15 человек. При необходимости, во время подготовки к походу туристская секция должна позаботиться об обеспечении туристов групповым снаряжением: палатками, спальными мешками, котелками для приготовления пищи, рюкзаками и другим.

Обычно, как в организации походов, так и в деятельности всего движения в целом туристы принимают самое активное участие бесплатно, на общественных началах. Участники спортивных походов сами разрабатывают маршруты, определяют состав группы, подбирают снаряжение и т. д. Но именно в этой самостоятельности заключается особая ценность самостоятельного туризма. Разработка нормативных документов

по спортивному туризму, работа маршрутно-квалификационных комиссий, обучение туристов, проведение различных туристских мероприятий (слеты, соревнования, туриады, чемпионаты) проводятся туристским активом, общественными туристскими кадрами, либо безвозмездно, либо за символическую плату [1].

В Томске можно отметить целый ряд организаций и клубов, которые активно содействуют развитию различных направлений самодеятельного туризма. К таким общественным туристским организациям и профильным Федерациям можно отнести следующие: «Томская Федерация Спортивного Туризма», «Томская федерация альпинизма», «Городская Федерация скалолазания», детско-юношеский центр «Наша гавань», «Томский клуб туристов», «Центр социальных инициатив (бывший ТЦТ - томский центр туризма)» - муниципальное учреждение, «Томская федерация спортивного ориентирования» и другие. Клубы, специализирующиеся на горном туризме и альпинизме: «ТАКТ: Туристско-Альпинистский клуб ТУСУРА», «Альпклуб ТГУ», «Амазонки - турклуб ТПУ», «турклуб АРБА», «Ариадна - молодежный спортклуб ТПУ», «Берендеи - турклуб ТГУ», «турклуб Вертикаль», «Ветер - турклуб». Клубы с преобладанием пешего и лыжного туризма: «Зодиак», «Туристско-экспедиционный отряд Искатель», «Кедр, детский экологический центр», «Клуб туристов ТГПУ», «Родина турклуб школы №23», «УДО Одиссей».

В своей работе мы изучили особенности самодеятельного туризма, в частности одной из его разновидностей – спортивного туризма и пришли к выводу, что данный вид рекреационной деятельности наиболее благоприятен по ряду параметров для молодежи. В нашем городе представлен обширный перечень туристских организаций, специализирующихся по самым разнообразным направлениям спортивного туризма, это и альпинизм, водный, лыжный, велосипедный и спелео туризм. Все это позволяет молодым людям выбрать вид рекреации по интересам, подобрать подходящий именно им. Разнообразие и относительно низкая стоимость данного вида активного отдыха делает его привлекательным для школьников и студентов. Также необходимо отметить важность познавательного и оздоровительного компонентов самостоятельного туризма. На наш взгляд, поддержка самодеятельного туризма в студенческом Томске, должна стать социально-значимой и одной из приоритетных задач в молодежной политике города и региона.

Список литературы:

1. Алексеев А. А. Из истории самодеятельного туризма в России [Электронный ресурс]. URL: <http://www.pohodvles.ru/other/iz-istorii-samodeyatelnogo-turizma-v-rossii> (дата обращения: 03.04.2013).
2. Капилевич Л. В. Основы спортивно-оздоровительного туризма: Учеб. пособие. Изд-во Том. ун-та, 2011. 185 с.
3. Шимова О. С. Основы устойчивого туризма. Инфра-М, 2012. 192 с.

РАЗДЕЛ 9. ТЕХНОЛОГИИ ТУРИЗМА И РЕКРЕАЦИИ

РАЗРАБОТКА ВЕЛОСИПЕДНОГО ТУРА ПО ГОРОДУ ТОМСКУ THE DEVELOPMENT OF BICYCLE TOUR ON THE CITY OF TOMSK

Аюпов Р.Ф. (*Томский государственный университет г. Томск*)

Ayupov R.F. (*Tomsk State University, Tomsk*)

Научный руководитель: к.б.н. Ложкина М.Б.

Введение

Велотуры разнятся между собой услугами, предоставляемыми клиенту, местностью, на которой они проходят, категорией сложности и пр. Но все они имеют общую схему, или скажем, основные услуги, на которых, дальше, уже строятся услуги дополнительные. Основной принцип тура состоит в том, что организатор берет на себя заботу об организации и проведении велосипедного тура по заказу участника (этого тура). Этот заказ может быть индивидуальным, а может быть групповым (массовым) [4]. Велосипедный тур состоит из маршрута, по которому будет идти группа и набором услуг, которые организатор предоставляет туристу. Этот набор может быть разным, и соответственно чем больше количество услуг может предложить организатор тура, тем выше вероятность, что он сможет удовлетворить потребности практически каждого туриста [1].

Маршрут

Это заранее подготовленный и проверенный организатором. То, что есть на карте и есть на самом деле. Особенно если маршрут проходит по горной или лесистой местности. Однако одно дело суметь сориентироваться на незнакомой территории и уметь правильно повернуть на очередном лесном перекрестке, а другое дело знать и быть информированным о таких сюрпризах, как проведение учений какими-нибудь военными, введение пожароопасного периода в лесах, знать местное законодательство и традиции, четко знать границы заповедных территорий и пути их обхода. К тому же, организатор обязан иметь «запасные» стоянки для группы, если вдруг не получилось дойти до основной (поломка велосипеда, травма или усталость одного из участников), уметь изменить маршрут, если вдруг «ухудшились» погодные условия или группа оказалась недостаточно подготовленной для данного маршрута [2].

Критерии выбора маршрута

Для организации велотура требуется провести анализ рельефа местности, климатических зон, средней годовой температуры, количество осадков, природных зон и рекреационный потенциал. Для разработки маршрута, на мой взгляд, наиболее привлекателен город Томск благодаря своему удачному географическому положению и большому разнообразию рельефа.

Анализ рельефа местности и климатических зон

Рельеф в городе неровный. Сам Томск расположен на юго-востоке Западно-Сибирской равнины. В Томске выделяют следующие элементы

речной долины: пойму, террасы и междуречье водораздела Томь — Малая Киргизка Террасы расчленены оврагами и балками. В течение всего периода существования города постоянно шла вырубка лесных массивов, прокладывались дороги, разрабатывались земли под пашни. Чтобы защитить себя от наводнений, люди засыпали пойму и первую надпойменную террасу (Заозёрье). В результате всё это постепенно привело к выравниванию и сглаживанию рельефа [5].

Тем не менее, для города характерен перепад высот, достигающий 60—70 м. «Расположение города в зоне резко континентального климата, пересечённый рельеф, высокое стояние грунтовых вод, рыхлые горные породы, легко поддающиеся размыву, способствуют развитию оврагов, оползней». Овраги встречаются во многих районах города.

Природные условия

Тип климата — континентально-циклонический. Среднегодовая температура: 0,9 °С. Безморозный период составляет 110—120 дней. Зима суровая и продолжительная, минимальная зарегистрированная температура –55 °С (январь 1931 года). Максимальная зарегистрированная температура +37,7 °С. Средняя температура января: –17,1 °С, средняя температура июля: +18,7 °С. В конце января и февраля бывают кратковременные оттепели до +3 °С, которые приносятся с циклонами из северной Атлантики. Смена сезонов происходит достаточно быстро, но наблюдаются возвраты к холодам (до декабря) и оттепелям (до мая). Годовое количество осадков — 568 мм. Основная их часть выпадает в тёплый период года. Средняя скорость ветра 1,6 м/с. Господствуют ветры юго-западного и южного направлений — около 50 %. Отопительный период длится с октября по апрель [3].

Рекреационный потенциал

Среди наиболее распространённых архитектурных стилей Томска можно выделить русское зодчество и модерн (в дереве), сибирское барокко, классицизм и модерн (в камне). Томский деревянный модерн включён журналом «Форбс» в список «Шесть достопримечательностей России, которые скоро исчезнут». Так, в частности, в стиле сибирского барокко построена Воскресенская церковь (на Воскресенской горе), в стиле классицизма — здание главного корпуса ТГУ.

К достопримечательностям Томска относится и Университетская роща, в которой или рядом с которой находится ряд учебных корпусов ТГУ и СибГМУ, а также НИИ. Она была заложена в 1885 году, во время строительства главного корпуса ТГУ (тогда — Императорского Томского университета). На территории рощи высажены деревья как хвойных пород: ель, пихта, сосна, так и других: черёмуха, бузина, калина. Позже здесь были высажены деревья, завезённые из Европы, Северной Америки и с Дальнего Востока: вяз гладкий, дуб черешчатый, липа мелколистная, ирга ольхолистная и др. Сразу после входа через главные ворота в роще есть открытое пространство, в котором есть газоны, клумбы, дорожки и тропинки. Центральная аллея ведёт к главному корпусу ТГУ. В роще установлены «каменные бабы», созданные в первом тысячелетии нашей эры в горах и

стях Алтае-Саянской горной области и Казахстана и доставленные в Томск первыми научными экспедициями Томского университета более ста лет назад. От проспекта Ленина роща отгорожена каменным забором, вдоль которого посажен ряд деревьев, образующих бульвар [3].

Ещё одним памятником архитектуры является главный корпус ТПУ. Построен в 1896—1900 годах. Богатая декоративная обработка присуща как внутреннему, так и внешнему оформлению; выполнена в стиле эклектики. Постройкой здания руководили Ф.Ф. Гут и А. Д. Крячков [3].

Заключение

Таким образом, я считаю, что рекреационный потенциал города Томска для разработки велосипедного тура очень велик. Так как Томск является достаточно интересным городом в плане рельефа местности, природных зон, а также привлекает внимание своими архитектурными изысками.

Список литературы:

1. Булгаков А.А. Велосипедный туризм / А.А. Булгаков, Е. Бухвальд. – М., 1998. 373 с.
2. Велосипедный туризм / Сост. А.А. Булгаков. – М.: Ключ, 2008. 124 с
3. Википедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%BE%D0%BC%D1%81%D0%BA> (Дата обращения: 01.04.2013)
4. Сенин В.С. Введение в туризм. МБИ. – М.: Просвещение, 2005. 238 с.
5. Velo.tomsk.ru [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://velo.tomsk.ru/forum/index.php> (Дата обращения: 01.04.2013)

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СКУТЕРА «SEGWEY» В ОРГАНИЗАЦИИ ГОРОДСКИХ ЭКСКУРСИЙ APPLICATION OF SCOOTERS «SEGWAY» IN THE CITY TOURS

Буркин Р.С. (*Томский государственный университет, г. Томск*)

Burkin R.S. (*Tomsk State University, Tomsk*)

Научный руководитель: Карвунис Ю.А.

В современном высокотехнологичном мире инновации внедряются практически во все сферы деятельности человека, в том числе и такие как туризм и экскурсионное обслуживание. Около 5 лет тому назад во многих европейских городах при организации обзорных экскурсий стали использоваться самобалансирующиеся самокаты «Сегвей», что позволило поднять технологию организации экскурсий на более высокий, инновационный уровень как в техническом, так и методическом направлении.

В своей работе мы рассматриваем возможности использования данного средства передвижения в экскурсионном деле, мировой опыт его применения и некоторые технологические особенности, а также перспективы внедрения скутера в организацию обзорных экскурсий по городу Томску.

Сегвей (Segway) – это изобретённый Дином Кейменом электрический самобалансирующийся самокат с двумя колёсами, расположенными по обе

стороны от водителя. Название скутера происходит от музыкального термина «сегве», что в переводе означает «следуй, иди за». Скутер сегвей превращает своего владельца из обычного пешехода в более «продвинутого» участника дорожного движения, позволяя ему передвигаться быстрее, дальше и с меньшей затратой сил. Два колеса скутера расположены соосно. Сегвей автоматически балансируется при изменении положения корпуса ездока (Рис.1); для этой цели используется система индикаторной стабилизации: сигналы с гироскопических и жидкостных датчиков наклона поступают на микропроцессоры, которые вырабатывают управляющие двигателями воздействия. Каждое колесо сегвея приводится во вращение своим электродвигателем, реагирующим на изменения равновесия машины.



Рисунок 2 – Движение скутера «Сегвей».

При наклоне ездока вперед сегвей начинает катиться вперед, и чем больше наклон, тем быстрее. При отклонении корпуса назад самокат замедляет движение, останавливается или катится задним ходом. Сегвей развивает скорость около 20 км/ч, разрешенная нагрузка 140 кг. Аккумулятор обеспечивает пробег до 39 км. Специально для устройства разработаны компактные, но достаточно мощные электродвигатели. Каждый из них через редуктор связан со своим колесом. Машина может двигаться не только по асфальту, но и по грунту [3]. Все эти характеристики позволяют скутеру использоваться как средство передвижения в непродолжительных экскурсиях, но с охватом значительного числа экскурсионных объектов удаленных друг от друга. Несмотря на удобство данного средства по многим параметрам, перед туристскими организациями, которые принимают решение использовать этот вид услуг, возникает ряд сложностей практического и формального характера.

Самая основная проблема заключается в том, что сегвеи не вписываются в современную дорожную систему города. Водитель данного скутера на проезжей части подвергается опасности, но при этом на тротуаре сам представляет опасность для пешеходов. В связи с этим во многих странах существуют законодательные нормы, ограничивающие применение сегвея.

Использование данного скутера запрещено в Австралии, Новой Зеландии и Великобритании. Сегвей законодательно приравнен к мопедам в Дании, Германии, Нидерландах, Швейцарии и Японии. Для управления им в данных странах требуется достичь определенного возраста и получить специальное страховое свидетельство, что затрудняет его свободное использование в качестве средства передвижения для иностранных туристов. Но есть и примеры стран, которые положительно относятся к использованию данного экологически чистого вида транспорта и официально разрешили его к применению в условиях города это - Франция, Израиль, Португалия, США, Голландия, Греция, Италия и некоторые другие. В России, ввиду своего незначительного распространения, сегвей не имеет пока определенного нормативного статуса, и их использование не регламентируется официальными документами [2].

При организации экскурсии с использованием сегвея необходимо учесть ряд особенностей и моментов, связанных с безопасностью экскурсанта. В первую очередь это ограничения по весовой категории, управление скутером рекомендовано при весе от 45 до 118 килограмм. Дети младше 10 лет не допускаются, верхняя граница возраста не определена, сегвей прост и безопасен в управлении и подходит также для пожилых людей. Перед началом экскурсии рекомендовано провести инструктаж и дать возможность туристам в течении 8-10 минут освоить управление. Во время самой экскурсии, для предупреждения несчастных случаев, рекомендовано использовать шлем и иные средства защиты от травм при возможном падении. Информацию об экскурсионных объектах турист может получать с помощью аудио-гида или посредством различных беспроводных технических устройств, связывающих экскурсантов с экскурсоводом [1].

Следует отметить, что данные самобалансирующиеся скутеры для организации экскурсий используются в самых популярных у туристов городах Европы, таких как, Париж, Прага, Рим, Афины. Данная инновация вызывает интерес у многих, даже опытных путешественников и экскурсии с применением скутеров приносят существенный доход многим крупным туристским предприятиям.

На наш взгляд, применение сегвея в качестве средства передвижения при организации обзорных экскурсий по Томску, также могло сформировать интерес у потенциальных потребителей, как местных жителей, так и гостей города. Но возможный экономический эффект от данного внедрения, на современном этапе развития туристско-экскурсионной отрасли в Томске вызывает сомнения. В первую очередь это вызвано высокой стоимостью сегвея в России, сравнимой со стоимостью легкого автомобиля среднего класса. Также отрицательную роль играет сезонность возможного применения скутера, которая ограничена несколькими месяцами в году. Важным моментом, препятствующим развитию сегвея в Томске, при организации экскурсий, может стать также отсутствие нормативной документации, разрешающей передвижение, как по проезжей части, так и по тротуару.

В своей работе мы рассмотрели возможности использования электрических самобалансирующихся самокатов «сегвей» как средства передвижения в экскурсионном деле, проследили мировой опыт применения скутеров и их некоторые технологические особенности. В заключении мы пришли к выводам, что сегвей является одним из самых перспективных инновационных средств, применяемых в экскурсионной деятельности. Его дальнейшее развитие во многих странах может привести к значительным изменениям в такой традиционной сфере туристских услуг как обзорные городские экскурсии. Но при этом существует ряд проблем, которые ограничивают массовость явления, в том числе не позволяют развиваться данному направлению в городе Томске.

Список литературы:

1. Добрина Н. А. Экскурсоведение. М.: НОУ ВПО МПСИ, 2012. 288 с.
2. Новиков В. С. Инновации в туризме. М.: Издательский центр «Академия», 2010. 208 с.
3. Сегвей. Информационный ресурс [Электронный ресурс]. URL: <http://ru.wikipedia.org/wiki/сегвей> (дата обращения: 03.04.2013).

АНАЛИЗ ВАРИАНТОВ РАЗМЕЩЕНИЯ ТУРИСТОВ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ЭКСКУРСИОННЫХ ТУРОВ В БУЭНОС-АЙРЕС ANALYSIS OF OPTIONS FOR IMPLEMENTATION TOURIST ACCOMMODATION SIGHTSEENG TOURS IN BUENOS AIRES

Буэль Ю.А. (*Томский государственный университет, г. Томск*)

Buel Y.A. (*Tomsk State University, Tomsk*)

Научный руководитель: д.м.н., проф. Капилевич Л.В.

С каждым годом число туристов, которые хотят посетить южноамериканский континент становится все больше. Зачастую свое знакомство с этим континентом туристы начинают с Аргентины, страны, где живут страстные поклонники футбола и танго, а точнее ее столицы Буэнос-Айреса. Но информации о размещении туристов, правилах проживания и поведения на территории этой страны не так много, как у европейских стран. Этим и объясняется актуальность выбранной темы, анализа средств размещения туристов в Буэнос-Айресе.

Размещение туристов

В мировом гостиничном фонде выделяются две главные группы гостиниц: для постоянного проживания и для временного проживания. В зависимости от назначения гостиниц, особенностей категорий обслуживаемых туристов и некоторых других факторов различают такие виды гостиниц, как мотель, кемпинг, ротель, флотель, ботель, туристская база, туристский приют. Отель - традиционный тип гостиничного предприятия, располагающийся, как правило, в крупном городе или значительном рекреационном месте, имеющий большой штат

обслуживающего персонала, предоставляющий широкий набор дополнительных услуг и высокий уровень комфорта.

Существуют национальные системы классификации, поддерживаемые государством или национальными гостиничными ассоциациями путем национальных стандартов и узаконенных правил сертификации гостиничных услуг, касаются в основном количественных характеристик материальной базы, полноты сервиса, уровня и качества гостиничных услуг.

Наиболее распространенными считаются:

- система звезд (от одной до пяти) — на основе французской национальной классификации;
- система букв (A-B-C-D);
- система "корон" или "ключей";
- система баллов;
- система разрядов и другие.

Типы предоставления питания в гостиницах:

- **ОВ, RO** — только размещение в гостинице, без питания.
- **ВВ** — режим питания, предполагающий завтраки в отеле проживания.

Это может быть шведский стол или континентальный завтрак.

• **НВ** (Полупансион) — режим 2-х разового питания в отеле. Обычно это завтрак и ужин, но в некоторых отелях может быть завтрак и обед. Напитки за обедом и ужином обычно в стоимость не входят.

• **FB** (Полный пансион) — завтрак, обед, ужин.

• **AI** (Все включено) — режим, включающий не только 3-разовое питание, но и дополнительные услуги, такие как легкий завтрак, закуски, легкий ужин. Напитки входят в стоимость (иногда это могут быть только напитки местного производства, а иностранные продаются за дополнительную плату).

• **UAI** (Ультра все включено) — трехразовое питание + алкогольные и безалкогольные напитки местного и импортного производства в неограниченном количестве в течение дня [1].

Характеристика Буэнос-Айреса

Буэнос-Айрес не является частью одноимённой провинции, а представляет собой отдельный административный район, основанный в 1880 году. Он также является федеральной столицей, в которой расположено правительство Аргентины. Официально город разделён на 48 районов. Все основные туристические объекты находятся в историческом центре города, в коммунах Монсеррат и Сан-Тельмо [5].

Сан-Тельмо — район Буэнос-Айреса, лучше других сохранивший историческую застройку колониального периода. На улицах, мощенных брусчаткой, перемежаются кафе, танго-клубы и антикварные магазинчики, что делает этот район особенно привлекательным для туристов. В этом районе расположено большое количество различных отелей, гостиниц, хостелов [3]. Туристы могут выбрать гостиницу в соответствии со своими желаниями и финансовыми возможностями. В Буэнос-Айресе есть отели двух типов — местных и международных «цепочек». Первые, как

правило, склонны незаслуженно приписывать себе одну лишнюю звездочку, уровень же вторых полностью соответствует заявленному. Отелей, работающих по системе «все включено» в стране мало, в основном гостиницы предлагают либо завтраки, либо полупансион. В Аргентине стоимость проживания едва ли не самая высокая в Южной Америке. Но все же цены в отелях в среднем ниже, чем в аналогичных отелях Западной Европы [2].

Отели в Буэнос-Айресе предлагают услуги по обслуживанию номеров, завтрак в номер, экскурсионное бюро, ресторан, бар. Многие отели имеют фитнес залы на своей территории, спа и оздоровительные центры, сауны, бани. Практически все отели Буэнос-Айреса предоставляют бесплатные точки доступа в Интернет для своих клиентов [4].

Также в столице Аргентины существуют так называемые «танго-отели» с царящей в них романтической атмосферой и вечерами танго в самом отеле или расположенном поблизости кафе, причём постояльцам дают бесплатные уроки этого танца, а в лобби отеля устраиваются тематические выставки по истории танго.

В целом в Буэнос-Айресе довольно хорошо развита гостиничная инфраструктура. Каждый клиент может подобрать то, что будет подходить ему.

Список литературы:

1. Федотов Ю., Востоков И. Спортивно-оздоровительный туризм. Советский спорт, 2008. - 464с.
2. Вессель Г., Мегингер Р. Аргентина. Путеводитель с мини-разговорником. Аякс-пресс, 2008. - 96с.
3. Аргентина от А до Я [Электронный ресурс]: — Режим доступа: <http://tonkosti.ru/> - 2013
4. Отели Буэнос-Айреса [Электронный ресурс]: - Режим доступа: <http://www.booking.com/city/ar/buenos-aires.ru.html> - 2013
5. Аргентина: районы Буэнос-Айреса [Электронный ресурс]: - Режим доступа: <http://beautyinfo.com.ua/m0c3i3188.html> - 2013

ТУРИСТСКАЯ ИНФРАСТРУКТУРА ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ **TOURISM INFRASTRUCTURE TOMSK REGION**

Дурас Е.Е. (*Томский государственный университет, г. Томск*)

Duras E.E. (*Tomsk State University, Tomsk*)

Научный руководитель: к.б.н. Кабачкова А.В.

В настоящее время люди отправляются в различные путешествия с целью отдыха, восстановления здоровья, развлечения, получения новых знаний и т.д., как в пределах своей страны, так и в другие страны. Увеличение потока туристов и постоянно растущие потребности общества вызвали адекватное развитие индустрии туризма и смежных отраслей хозяйства, науки и культуры, системы образования.

Туристская инфраструктура. Ответ на вопрос, что представляет собой туристская инфраструктура, можно найти в Федеральном Законе об основах туристской деятельности в РФ. Согласно этому закону, туристская инфраструктура является необходимым условием освоения рекреационных ресурсов и развития туристской индустрии. Её особенность в том, что она обслуживает туристов и местное население, поэтому её развитие способствует туристскому освоению территории, улучшает условия жизни жителей данного района. К тому же туристская инфраструктура создаёт большое количество рабочих мест [1]. Опираясь на выше представленное определение, туристскую инфраструктуру можно подразделить на крупные блоки, представленные на рисунке 1.



Рисунок 1 – Туристская инфраструктура.

Приемом туристов и экскурсионным обслуживанием в Томской области занимается 17 туристских фирм, восемь из которых осуществляют туроператорскую деятельность.

Транспортная доступность области – железнодорожное, автомобильное, авиасообщение. Город Томск – порт на р. Томь. Томская область находится в железнодорожном тупике по отношению к Транссибирской железнодорожной магистрали, а также не на основных автотранспортных транзитных магистралях. Она географически удалена от основных туристских центров России.

По уровню проникновения *услуг сотовой связи* область – всероссийский лидер. Степень «цифровизации» стационарной телефонии достигла более 86%. По уровню развития телекоммуникаций и связи Томская область занимает одно из ведущих мест в Российской Федерации и первое место среди сибирских регионов. Томск входит в пятерку лидеров России по количеству пользователей Интернет на душу населения.

Что касается *размещения* – в Томске можно остановиться в более чем 30 гостиницах и отелях. Единственный 4-звёздочный отель – «Магистрат». К трехзвёздочным относятся «Томск», «Рубин», «Бонапарт», «Октябрьская» и «Спорт Отель» [2].

Общественное питание в Томске представлено всеми видами предприятий – от недорогих столовых до ресторанов, способных удовлетворить запросы гурманов. По состоянию на начало 2008 года в

Томске действовало 578 точек общественного питания на 18 829 посадочных мест [3].

Томская область обладает значительным *природным и историко-культурным туристским потенциалом*. Регион отличается уникальностью имеющихся архитектурных и археологических памятников. Возрождение исторических районов г. Томска открывает широкие возможности для развития культурно-познавательного туризма. Томская область – один из ведущих научно-образовательных центров России. С 2003 года на ее территории реализуется программа инновационного развития. Крупнейшие томские университеты входят в пятерку лучших высших учебных заведений России. В Томске насчитывается 11 научно-исследовательских институтов, входящих в структуру Томского научного центра СО РАН и Томского научного центра СО РАМН. В 2005 году Томская область победила в конкурсе на право создания особой экономической зоны технико-внедренческого типа. Ежегодно в регионе проводятся десятки научно-деловых мероприятий различного уровня и статуса, что способствует активному продвижению Томска как города-форума и развитию делового туризма и индустрии встреч (MICE-индустрии).

В Томской области находится 217 памятников архитектуры, 163 памятника истории (из них федеральной категории охраны – 5), 3 памятника искусства (из них федеральной категории охраны – 36). Наиболее ценными в туристском плане считаются памятники деревянной архитектуры г. Томска. В качестве объектов туристского интереса используются действующие музеи. В Томской области насчитывается около 160 различных музеев.

К природному наследию области относятся 165 особо охраняемых природных территорий, занимающих 4,6% ее площади. Из них – 18 заказников, один из которых федерального значения, 1 территория рекреационного назначения, 145 памятников природы (21 геологический, 26 водных, 92 ботанических и 6 зоологических, 1 ботанический сад) общей площадью 15,1 га. Часть городской и пригородной территории Томска (правобережье р. Томи) объявлена особо охраняемых природных территорий рекреационного назначения «Береговой склон».

По экспертной оценке порядка 70% российских и 90% иностранных туристов прибывают в регион с деловыми целями. Этот поток является общим локомотивом отрасли. Большую долю в нем формирует конгрессный туризм. Ежегодно организациями вузовского комплекса, томских научных центров СО РАН и СО РАМН, Администрацией Томской области проводится значительное количество научно-деловых мероприятий различного уровня.

Наметились положительные тенденции развития охотничье-рыболовного туризма. Говоря о выездном туризме нужно отметить, что жители Томской области для отдыха и оздоровления выбирают в большинстве случаев зарубежные туристские регионы. Среди российских туристских дестинаций, посещаемых томичами, можно выделить

Черноморское побережье, Горный Алтай, Байкал. Хакасию и санаторно-оздоровительные учреждения Томской области.

За последние три года выездной поток увеличился в 1,3 раза и составил 18,13 тыс. жителей области. Средняя продолжительность пребывания томичей за границей в 90 процентах случаев составляет до 14 дней, пребывания в российских регионах: в 60 процентах случаев – до 2 недель и 40 процентах – до 21 дня. Объем затрат жителей региона на поездки оценивается в 5392,8 тыс. долларов [4].

В Томской области можно выделить следующие виды туризма, представленные на рисунке 2.



Рисунок 2 – Виды туризма Томской области.

Как и в любой отрасли, помимо положительных черт, существуют и свои недостатки. Выделяется ряд проблем, связанных с развитием сферы туризма и гостеприимства Томской области, а также варианты их решений.

Неразвитая туристская инфраструктура (низкая конкурентоспособность коллективных средств размещения, значительный износ материальной базы, неразвитость сети внутриобластных автомобильных дорог, практически полная утрата инфраструктуры речного транспорта).

Для решения проблемы необходимо:

- повышение инвестиционной привлекательности индустрии туризма и гостеприимства Томской области;
- формирование политики рационального планирования размещения объектов туристской инфраструктуры;
- реконструкция дорожной сети и восстановление внутренних водных путей.

Отсутствие широкого спектра конкурентоспособного турпродукта.

Для решения проблемы необходимо:

- интеграция туристского потенциала регионов Сибири;
- формирование в долгосрочной перспективе туристского кластера.

Несформированный имидж Томской области как региона, благоприятного для туризма, в том числе отсутствие презентации Томской области как туристской дестинации.

Для решения проблемы необходимо:

- формирование туристского брэнда региона;
- рекламно-информационное обеспечение продвижения регионального туристского продукта на внутренний и внешний рынок;
- формирование единого информационного пространства туристской индустрии.

Периферийное положение Томской области. В связи с этим возрастает доля транспортной составляющей в общей стоимости тура, увеличиваются затраты времени туристов на потребление турпродукта.

Для решения проблемы необходимо:

- открытие международного терминала в аэропорту г. Томска;
- завершение строительства Северной широтной дороги;
- формирование в области комфортных условий проживания путем предоставления услуг высокого качества;
- сохранение культурного наследия и повышение ценности объектов туристского интереса.

Недостаток квалифицированных кадров туристской индустрии.

Для решения проблемы необходимо:

- создание адекватной требованиям рынка системы целевой подготовки кадров туристской индустрии первого и второго квалификационного уровня;
- создание специализированной системы подготовки кадров в спортивно-оздоровительном туризме - гидов-проводников, инструкторов спортивного туризма [4].

Для решения данных проблем Администрацией Томской области было вынесено постановление об утверждении долгосрочной целевой программы «Развитие внутреннего и въездного туризма на территории Томской области на 2013-2017 годы».

Программа призвана объединить усилия исполнительных органов государственной власти Томской области, органов местного самоуправления муниципальных образований Томской области, хозяйствующих субъектов, профессиональных и отраслевых объединений в поддержке и развитии конкурентоспособного регионального туристско-рекреационного комплекса и продвижении туристского продукта Томской области на внутреннем и международном туристских рынках.

В рамках реализации данной программы был объявлен конкурс проектов, право на участие в котором имеют:

- а) областные государственные автономные учреждения культуры;
- б) областные государственные образовательные автономные учреждения в сфере культуры и искусства;
- в) органы местного самоуправления муниципальных образований Томской области;

г) юридические лица, зарегистрированные в установленном порядке и осуществляющие свою деятельность на территории Томской области [5].

Список литературы:

1. Закон о туристской деятельности на территории РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://base.consultant.ru/> (29.03.2013)
2. Паспорт региона. Томская область [Электронный ресурс]. URL: <http://www.marketcenter.ru/> (29.03.2013).
3. Товики. Общественное питание в Томске [Электронный ресурс]. URL: <http://towiki.ru/> (30.03.2013);
4. Праздник топора. Концепция развития туризма и гостеприимства в Томской области на 2008-2013 годы [Электронный ресурс]. URL: <http://plotnik.tomsk.ru/> (30.03.2013);
5. Постановление об утверждении долгосрочной целевой программы «Развитие внутреннего и въездного туризма на территории Томской области на 2013 – 2017 годы [Электронный ресурс]. URL: <http://duma.tomsk.ru/>.

ЦЕНТРО-ПЕРИФЕРИЧЕСКАЯ СТРУКТУРА ТУРИСТСКОГО РЫНКА СТРАН АЗИАТСКО-ТИХООКЕАНСКОГО РЕГИОНА CENTRAL-PERIPHERAL STRUCTURE OF THE TOURISM MARKETS IN THE ASIA-PACIFIC REGION

Петракова Ю.И. (*Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова, г. Москва*)

Petrakova Y.I. (*Lomonosov Moscow State University, Moscow*)

Научный руководитель: д.г.н. Александрова А.Ю.

Азиатско-Тихоокеанский регион (АТР) – это самый обширный регион мира. АТР находится на втором месте в мире по уровню развития туризма, и темпы развития туризма в регионе – самые высокие в мире. Азиатско-тихоокеанский регион характеризуется постоянным ростом международных прибытий, только за последний год количество туристов, прибывший в регион по данным Всемирной Туристской Ассоциации увеличилось на 6.1% и на сегодняшний день составляет почти 217 миллионов. Однако увеличение числа прибывающих туристов увеличивалось не постоянно. Где-то до 80-х годов данный показатель был одним из низших в мире и составлял всего лишь 10 миллионов.

Развитие туристской деятельности в Азиатско-тихоокеанском регионе происходит очень стремительно. Как и во всём мире в Азиатско-тихоокеанском регионе можно выделить страны-лидеры и страны-аутсайдеры, то есть Центр и Периферию туристского рынка данного региона. Чтобы представить «картину» развития международного туризма в странах АТР и для определения Центра, Периферии и Полупериферии туристского рынка Азиатско-Тихоокеанского рассмотрим некоторые характеристики:

Во-первых, результирующие показатели развития туризма в регионе – показатели международных прибытий и доходов от туризма;

Во-вторых, по макроэкономическим показателям (ВВП на душу населения, занятость в туризме);

В-третьих, вовлечённость в международную интеграцию;

В-четвертых, рассмотрим «туристские» показатели, такие как длительность сезона, безвизовый или облегчённый въезд в страну, наличие туристского интернет-сайта, наличие гостиниц международных гостиничных цепей.

По данным UNWTO «картина» Азиатско-Тихоокеанского региона по международным прибытиям на 2011 год представляет собой следующее: к странам Центра относится примерно 23% стран региона, остальные страны примерно в равных пропорциях относятся к странам Периферии и Полупериферии.

Очень важным показателем развития туризма являются доходы от туризма. По проведённым подсчётам и по проанализированной статистике UNWTO можно сделать следующие выводы. Высокими показателями поступлений от туризма занимают развитые страны региона, такие как Япония, Китай, а также островные и прибрежные страны – Индия, Индонезия, Малайзия. Во многом островные страны существуют за счёт туристской деятельности.

Туризм имеет непосредственное отношение к экономике страны, с помощью него государство продаёт туристский продукт и другие дополнительные услуги, создаёт рабочие места для местного населения, получает доходы от ввоза валюты. Рассмотрим такие показатели, как ВВП на душу населения и занятость в туризме трудоспособного населения.

Показатель ВВП на душу населения важен для туризма, в особенности для туризма внутри региона. Чем выше показатель, тем выше способность жителей той или иной страны путешествовать. Однако следует отметить, что показатель относительный и во многом зависит от размеров страны и от количества населения страны. Максимальные показатели ВВП на душу населения имеют Австралия, Сингапур, Япония, а минимальными показателями обладают наименее развитые страны региона – Бутан, Бангладеш, Камбоджа.

Туризм существенно влияет на занятость населения. Доля занятых в сфере услуг и в сфере туризма в разных странах региона существенно разнится. Однако следует отметить, что во многом страны Азиатско-Тихоокеанского региона специализируются на туризме и смежных с ним сферах деятельности. Это во многом объясняется географическим положением региона – это прибрежные страны, островные государства. По показателям занятости в туризме можно выделить Японию, Республику Корею, Малайзию, а также Сингапур, Австралию и Новую Зеландию. Странами-аутсайдерами по этому показателю являются, например, Лаос и Бруней.

Туристские формальности во многом влияют как на выбор страны посещения, так и на возможность поездки туда. Отсутствие визы или получение визы просто в аэропорту по прибытии делает страну более

посещаемой. В странах Азиатско-Тихоокеанского региона находится много безвизовых стран, пользующихся популярностью не только у российских туристов, но и у зарубежных. К странам с облегчёнными условиями въезда и выезда относятся Камбоджа, Лаос, Малайзия, Таиланд, Восточный Тимор, Фиджи, Самоа, Маршалловы острова, острова Тонга, Тувалу, Вануату, Непал, Шри-Ланка и Мальдивские острова.

Чтобы путешествовать и лучше узнавать страну посещения, необходима доступная информация о стране: климат, транспорт, размещение, достопримечательности, объекты питания и многое другое. В современном мире удобнее всего получать эту информацию в интернете. На сегодняшний день по данным ЮНВТО интернет-сайты есть практически у каждой страны Азиатско-Тихоокеанского региона. Исключение составляют Бруней, Камбоджа, Кирибати, Науру, Палау, Тонга и Вануату. Безусловно, отсутствие сайта тормозит развитие туристской деятельности в регионе.

Когда выбираешь страну посещения, важен климат страны и погода на момент путешествия. Страны Азиатско-Тихоокеанского региона отличаются тем, что многие из них возможно посещать практически круглый год, в зависимости от цели и конкретного места посещения. Так, например, очень интересен Вьетнам в данном случае. В связи с географическим положением страны – она вытянута вдоль побережья, климат очень разнообразен на всей территории страны.

На развитие международного туризма в странах АТР влияет их участие в международной интеграции. Тот факт, являются ли они членами международных организаций или нет, даёт больше возможностей и привилегий для развития туризма внутри страны и во всём регионе в целом.

Во-первых, Всемирная Туристская Организация – самая известная и признанная организация в туристском мире. ВТО обеспечивает техническую поддержку развития стран, в особенности стран членов ООН.

Следующей важной организацией для международного туризма является Международная ассоциация воздушного транспорта (International Air Transport Association - IATA). IATA представляет собой профессиональную ассоциацию авиационных компаний, осуществляющих международные рейсы.

Азиатско-тихоокеанская туристская ассоциация играет большую роль в развитии индустрии туризма в регионе. Организация контролирует развитие туризма в регионе и собирает статистические туристские данные.

Говоря о странах Азии, нельзя не сказать об Ассоциации государств Юго-Восточной Азии. АСЕАН - политическая, экономическая и культурная региональная межправительственная организация стран, расположенных в Юго-Восточной Азии. Данная организация не является преимущественно туристской в отличие от ПАТА, однако также влияет на развитие туризма в регионе.

Однако следует отметить, что в последние годы в деятельности АСЕАН принимают участия не только страны-члены, но и другие государства мира. Таким образом, в ежегодных форумах за последние годы помимо АСЕАН

приняли участия Австралия, Бангладеш, Восточный Тимор, ЕС, Индия, Канада, КНДР, КНР, Монголия, Новая Зеландия, Папуа-Новая Гвинея, Пакистан, Республика Корея, Россия, США.

В результате проведенных исследований имеем следующую картину современного туристского рынка АТР. В таблице представлена классификация стран АТР на Центр, Периферию и Полупериферию.

Таблица 1 – Страны Центра, Периферии и Полупериферии АТР

Центр	Полупериферия	Периферия
Япония	Камбоджа	Монголия
Республика Корея	Бруней	Палау
Индонезия	Лаос	Соломоновы острова
Малайзия	Вьетнам	Мьянма
Сингапур	Фиджи	Восточный Тимор
Таиланд	Новая Зеландия	Кирибати
Австралия	Шри-Ланка	Маршалловы острова
Китай	Пакистан	Науру
Филиппины	Непал	Тонга
Индия	Мальдивские острова	Самоа
	Вануату	Бангладеш
	Папуа – Новая Гвинея	Бутан
		Иран
		Непал
		Демократическая Республика Корея
		Тувалу

Максимальные значения занимают Малайзия, Китай, Япония, Республика Корея, Сингапур, Австралия, Индия и Индонезия. Данные страны характеризуются высокими показателями туристских прибытий и доходов от туризма. Помимо этого страны довольно глубоко вовлечены в международную интеграцию и имеют высокие «туристские» показатели развития туризма в стране. Данные страны относятся к странам Центра туристского рынка стран Азиатско-Тихоокеанского региона.

К странам-аутсайдерам региона относятся в основном развивающиеся страны и островные государства Тихого океана. Среди них такие страны, как Монголия, Кирибати, Маршалловы острова, Бангладеш и Непал. Данные страны обладают низкими показателями развития туризма в АТР. Данные страны относятся к странам Периферии региона.

К промежуточным странам относятся страны со средними показателями развития туризма и относятся к странам Полупериферии региона. Выйти на лидирующие позиции региона не позволили достаточно высокие показатели развития туризма в Азиатско-Тихоокеанском регионе. Так, например, рассмотрим Вьетнам. У страны достаточно длинный туристский баланс, но с другой стороны, низкий показатель занятости в туризме.

В Центро-Периферической структуре туристского рынка стран Азиатско-Тихоокеанского региона можно выделять некоторые основополагающие черты. Во-первых, страны Центра занимают обширные

пространства на карте региона, несмотря на то, что по количеству занимают последнее место – в регионе их всего 10. Во-вторых, страны Центра – это прибрежные страны, омываемые морями и океанами, что даёт им преимущество в качестве туристской дестинации. Также следует отметить, что страны Центра имеют в своей массе множество островных государств – Индонезия, Малайзия, Япония и Филиппины. Можно провести линию Центра между государствами региона, относящихся к Центру. Это линия от Китая и Индии к Австралии через Таиланд, Малайзию и Индонезию. Страны Периферии отличаются хаотичным расположением по региону. Исключение составляют многочисленные острова Тихого океана.

Список литературы:

1. Сайт Всемирной туристской организации [Электронный ресурс]. URL: www.unwto.org
2. Statistical Yearbook for Asia and the Pacific 2011[Электронный ресурс]. URL: <http://www.unescap.org/stat/data/syb2011/>
3. United nation ESCAP [Электронный ресурс]. URL: http://www.unescap.org/stat/data/swweb_syb2011/DataExplorer.aspx

ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ ПО АКРОБАТИКЕ ORGANIZATION OF TRAINING CAMP IN ACROBATICS

Пупышева Ж.С. (*Томский государственный университет, г. Томск*)

Pupysheva Z. S. (*Tomsk State University, Tomsk*)

Научный руководитель: д.м.н., проф. Капилевич Л.В.

Учебно-тренировочные сборы проводятся с целью повышения спортивного мастерства спортсменов, обучению и внедрению и отработке нового материала. Так же данный вид тренировочного этапа развивает в участниках сборов чувство коллективизма, что необходимо в командных видах спорта. Еще немало важным положительным фактором является отсутствие влияния внешних факторов повседневной жизни, что так же способствует достижению более эффективного развитию спортсмена.

На сборах создается рабочая обстановка. Как правило, в первый день сборов оглашается режим и расписание тренировочных занятий. Так же знакомят с тренировочными залами, а так же с досуговыми (при наличии) зонами. На учебно-тренировочных сборах совершенствуются физические данные спортсмена, тактические навыки, групповые и командные взаимодействия. Так же большое внимание уделяется дисциплинарному воспитанию и соблюдению его в дальнейшем

Продолжительность сборов по акробатике варьируется от 3 до 30 тренировочных дней в зависимости от потребностей и объема запланированного учебного материала.

Проблема планирования и управления учебно-тренировочным процессом требует от специалистов в области данного вида спорта, знания

как теории и методики спортивной тренировки, так и разнообразия видов в спортивной акробатике. [1]

Режим на сборах устанавливается в зависимости от его целевой направленности. Чаще всего учебно-тренировочные сборы по спортивной акробатике организуют либо в преддверии соревнований, с целью подготовки команды к соревновательной деятельности. Либо в подготовительный период для закрепления пройденного материала и внедрения новых схем и элементов. А так же для хорошего общекомандного развития. В начале и в конце УТС возможны тестовые замеры. [2]

На весь период учебно-тренировочных сборов спортсмены обеспечиваются всем необходимым для комфортного полноценного всестороннего развития. Полноценное питание, физиотерапевтические процедуры, бассейн и сауна, массажный кабинет.

Планирование спортивной тренировки — это предвидение условий, средств и методов решения тех или иных задач, которые ставятся перед спортсменом для достижения предполагаемых спортивных результатов. Правильно спланированный процесс спортивной тренировки помогает тренеру и спортсмену определить конкретные задачи по овладению техническими и тактическими навыками, специальными физическими и психическими качествами.

Подготовка сборной команд по акробатике к соревнованиям

Для каждой сборной команды проводят учебно-тренировочные сборы до соревнований. Кроме того, бывают сборы учебные, для совершенствования спортивного мастерства и подготовке к предстоящим соревнованиям, по общей физической подготовке и лечебно-оздоровительные.

Во время учебно-тренировочных сборов ставятся задачи повышения спортивного мастерства, главным образом развития специальных физических качеств, совершенствование уровня подготовленности, устранения недостатков в технике, психологическая подготовка к турниру.

На сборе создаются наиболее благоприятные условия тренировки. Здесь собираются лучшие спортсмены и тренеры. Качественной подготовке способствуют хорошо оборудованные места занятий, тренеры высокой квалификации, тщательные медицинские наблюдения, режим сна, питания, отдыха и т. д.

На сбор спортсмены приезжают подготовленными, с планом тренировки, составленным совместно с тренером или тренерским составом. Тренерский совет сбора знакомится с планом предварительной подготовки спортсменов и составляет индивидуальный план подготовки на время сбора. Тренер, который работает со спортсменом, подбирает нужный подход для устранения явных ошибок в технических действиях, развития отдельных качеств. [4]

В индивидуальных планах подготовки на сборах должны быть подробно изложены рекомендации и требования по совершенствованию технико-тактической, физической, психологической и теоретической подготовок.

Старший тренер составляет план проведения сбора, в начале которого кратко характеризует состояние как команды в целом, так и каждого из спортсменов в отдельности, определяя уровень его подготовки.

В плане указываются задачи сбора и общие требования к специализированной тренировке сборной.

В конце плана даются рекомендации тренерскому составу по составлению индивидуального плана для каждого спортсмена, в которых тренерский совет, наблюдая за его выступлениями, указывает на положительные и отрицательные стороны в мастерстве, характеризует будущих его противников, их стиль, манеру выступления, уровень физических и волевых качеств.

Лечебно-оздоровительный сбор обычно организуют для спортсменов, нуждающихся в лечении травм или остаточных явлений после перенесенной болезни. На сборе спортсмены поддерживают спортивную форму с помощью специально подобранных упражнений, которые не могут усугубить заболевание. Например, ходьба и бег не препятствуют лечению периоститов кисти; при лечении растяжения мышц поясничной области можно заниматься ходьбой и плаванием без резких движений и напряжений и т. д.

Следует уделять большое внимание политико-воспитательной работе. Каждый спортсмен должен осознать высокую ответственность за свои действия перед коллективом, добросовестно тренироваться согласно установленному плану, быть дисциплинированным, придерживаться режима, непримиримо относиться к тем, кто своим поведением и поступками порочит имя советского спортсмена.

Поставленные перед сбором задачи могут быть решены только сплоченным коллективом спортсменов и тренеров, имеющим хорошие традиции, дружной, активной и коллегиальной работой тренерского состава.[4]

Организация сборов

Подготовку возглавляет тренерский совет, работа которого строится на основе коллегиальных решений. На тренерском совете обсуждаются вопросы организации тренировочных занятий, воспитательной работы.

На сбор привлекаются тренеры, ученики которых вызваны на сбор и являются первыми номерами в составе команды. Руководит работой старший тренер сбора, у которого есть тренеры-помощники: один ведет документацию, в том числе протоколы заседаний тренерского совета, второй следит за подготовкой мест занятий, инвентаря, третий отвечает за проведение политических и культурно-воспитательных мероприятий.

Врач сбора работает в контакте с тренерским коллективом. Он ведет систематическое наблюдение за состоянием здоровья участников сбора, при необходимости оказывает им медицинскую помощь, консультирует тренеров по вопросам влияния тренировочных нагрузок на организм, следит за питанием спортсменов, составляет вместе с поваром, старшим тренером помогает участникам сбора регулировать массу тела.

Вместе с методическим планом проведения сбора составляются организационный и рабочий планы.[1]

Организационным планом предусматриваются место сбора, расчет времени (продолжительность сбора, количество тренировочных дней, количество учебных часов в день, за весь сбор), руководство сбором (количество тренеров, старший тренер, начальник сбора, врач), материальное обеспечение (перечень оборудования и инвентаря, необходимого для успешной работы сбора), учебный план и распорядок дня и основные мероприятия воспитательного характера.

Учебно-тренировочные сборы могут быть различного назначения. Для проведения любого сбора необходимо провести подготовительную работу, которая состоит из организационно-методического и хозяйственного разделов.

Организационно-методическая работа состоит из разработки следующих документов: положения о сборе, внутреннего распорядка и распорядка дня на сборе, учебной программы, расписания занятий, плана культурно-массовой и политико-воспитательной работы. Назначаются начальник сбора, старший тренер, тренеры сбора, врач и массажист.

Хозяйственная работа состоит из подготовки инвентаря коллективного пользования, выбора места сбора, подготовки мест занятий (для чего необходимо отправить заранее не менее 2 тренеров для выбора, измерения и оборудования тренировочных трасс), обеспечения приема и отправки на место сбора участников и тренеров. Заключаются договоры на пользование (в случае необходимости) гребной, водной, велосипедной станциями, спортивными залами и игровыми площадками.

Участники сбора обязаны иметь свой инвентарь личного пользования, спортивную одежду и необходимые документы (паспорт, справку о прохождении медицинского осмотра, направление на сбор от местной организации) и по приезде заполнить анкету установленного образца.

Начальник сбора обязан заниматься не только организационно-хозяйственными вопросами, но и контролировать соблюдение всеми участниками сбора внутреннего распорядка, распорядка дня, выполнение расписаний занятий и проведение политико-воспитательной работы на сборах.

Старший тренер контролирует проведение тренировочных занятий и выполнение всех методических положений, выработанных на тренерском совете, собирает не реже двух раз в неделю тренерский совет для обсуждения методических вопросов.

Тренеры непосредственно проводят занятия со своей группой спортсменов и также проводят политико-воспитательную работу.

Общее собрание всего личного состава сбора рекомендуется проводить в начале (установочное) и в конце сбора (итоговое).

В условиях сбора занятия проводятся два, а иногда и три раза в день: утром, днем и вечером.

Вторую часть занятий надо проводить только на подготовленных трассах. Минимальное количество их должно быть четыре. Три такого же характера, как и в подготовительном периоде, и четвертая трасса должна представлять собой максимально приближенную копию трассы предстоящих соревнований.

Третья часть занятий в обоих периодах тренировки обязательна и решает задачи завершения занятий посредством отвлекающих упражнений и медленного передвижения на базу, чтобы успокоить возбужденный организм.

Вечерние занятия не должны иметь такой строгой направленности, как дневные или даже утренние занятия, и представляют собой активный отдых. Занятия следует проводить три раза в недельном цикле и в те дни, когда дневные занятия не давали большой нагрузки. В остальные дни недельного цикла их можно заменить прогулками, рыбной ловлей, экскурсиями.

Если спортсмен чувствует некоторую усталость и не желает участвовать в обязательных вечерних занятиях, не следует требовать от него выхода на эти занятия, лучше посоветовать ему совершить легкую прогулку.

Продолжительность вечерних занятий должна быть от одного до полутора часов. Если занятия станут очень эмоциональными и спортсмены будут увлекаться ими, не чувствуя усталости, все равно их надо вовремя прекратить. На вечерних занятиях следует решать две задачи: дальнейшее совершенствование общего физического развития и подведение к требованиям специального физического развития.

Для решения первой задачи в содержание вечерних занятий включаются следующие средства: различные трудовые процессы, плавание, гребля, велосипед и спортивные игры. Для решения второй задачи следует пользоваться упражнениями, с помощью которых можно устранить недостатки в подготовленности спортсмена. Если первая задача может решаться в составе тренировочной группы, то вторая задача решается каждым спортсменом отдельно.

В плане культурно-массовых мероприятий сбора обязательно надо предусмотреть экскурсии в краеведческие и исторические музеи, осмотр архитектурных, исторических, природных и других памятников, которые могут быть в районе, где проводится сбор.

Роль тренера в проведении вечерних занятий сводится к организации самих занятий и дальнейшей консультации по ходу занятий.

Воспитательная работа на сборе должна проводиться на всех занятиях, на протяжении всего сбора. Помимо тем, предусмотренных по программе, необходимо обсуждать вопросы дисциплины, аккуратности, вежливости, товарищеской солидарности, патриотизма, чувства ответственности и долга. Всякое проявление недисциплинированности, аморальных поступков необходимо разбирать на собраниях, и на этих примерах воспитывать участников сбора. Большую помощь в воспитательной работе оказывает выпуск стенных газет, фото бюллетеней, отображающих жизнь сбора. Проведение культурно-массовой работы нужно вести с помощью актива,

используя инициативу самих участников сбора. Вполне возможно на сборе проводить обсуждение отдельных статей и художественных произведений, просмотр телевизионных передач и кинофильмов, проведение вечеров самодеятельности и всевозможных игр.

Зачетные соревнования на сборе нужно организовать так, чтобы они были показательными, хорошо оформленными, с своевременной информацией о ходе и результатах соревнований. Соревнования нужно проводить как классификационные.

Подведение итогов проводится начальником сбора и старшим тренером на заключительном сборе участников. Материал для отчета поступает от тренеров и врача. В письменном отчете начальник сбора освещает разделы учебной и воспитательной работы, выполнение программы хозяйственной работы, медицинского обслуживания и дает предложения о дальнейшем проведении такого рода сборов [3].

Список литературы:

- 1 Физтех – портал. Специализация единоборств. [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <http://mjxxq2lom4.mzuxu5dfnaxhe5i.dd34.ru/2jmj7l5rSw0yVb-vlWAYkK-YBwk=cGFwZXJzL3JvbWFuZW5rby9nbGF2YTA5Lmh0bWw>
- 2 Спортивный клуб Hogs. [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <http://nbxwo43umvqw2ltsou.dd34.ru/2jmj7l5rSw0yVb-vlWAYkK-YBwk=a2lkcy91Y2hlYm5vLw>
- 3 Сайт о лыжном спорте. [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <http://mzuxu43qn5zhiltou.dd34.ru/2jmj7l5rSw0yVb-vlWAYkK-YBwk=b3Nub3Z5LW1ldG9kaWtpLXRyZW5pcm92a2kvcHJvdmVkdW5pZS10cmVuaXJvdm9jaG55a2gtemFueWF0aWktbmEtc2JvcmlU>
- 4 Федерация спортивной акробатики России. [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <http://acrobatica-russia.ru/glavnaya/>

РАЗРАБОТКА СПОРТИВНОГО МЕРОПРИЯТИЯ, ПОСВЯЩЕННОГО ВЕСЕННЕМУ ПРАЗДНИКУ «МАСЛЕНИЦА» DEVELOPMENT OF SPORT EVENT DEVOTED TO THE SPRING HOLIDAY «PANCAKE WEEK»

Сухоруков М.О. (*Томский государственный университет, г. Томск*)
Sukhorukov M.O. (*Tomsk State University, Tomsk*)
Научный руководитель: к.б.н. Кабачкова А.В.

«МОУ СОШ №9» г. Ангарска (Иркутская область) открылась 1 сентября 1981 года. Отличительная черта школы – тесное сотрудничество со спортивным клубом «ЕРМАК». В 2012-2013 учебном году число обучающихся составило 728 человек, из них 238 – девочек, 490 мальчиков; 29 классов, из них 8 спортивных. Школа активно проводит спортивно-оздоровительные мероприятия и принимает участие в городских соревнованиях. Постоянно на базе школе идет набор в спортивные секции по баскетболу, футболу и волейболу (все тренеры высшей категории). С 2004 года школа стала принимать участие в городских соревнованиях по футболу

и в 2008 году заняла первое место. Помимо спортивных мероприятий школа ежегодно проводит праздники, посвященные 1 сентября, 23 февраля, масленице и т.д. Во время прохождения профессионально-ориентированной практики я разрабатывал и проводил спортивное мероприятие, посвященное масленице. Основу соревнований составила эстафета, которая была проведена на спортивной площадке «МОУ СОШ №9».

Для разработки плана мероприятия и его проведения, была использована литература по туризму, которая позволила правильно организовать некоторые этапы эстафеты: натянуть трос (канат) для «паутины», сделать навесную переправу, спуск по канату. При разработке мероприятия были выбраны сроки, введены определенные правила и ограничения. Все участники эстафеты – ученики «МОУ СОШ №9». В эстафете участвовали ученики 1-5 классов. Каждый класс представили две команды: команда девочек и команда мальчиков. Участники эстафеты должны быть одеты в соответствующую удобную спортивную одежду и обувь, наличие обвязки и карабинов. В целях оказания первой медицинской помощи, на спортивной площадке дежурит врач, до окончания мероприятия.

Эстафета проходила в два этапа. На первом этапе участвовали все команды, эстафета проходила в порядке возрастания с первых по пятые классы. Второй этап – финал, куда вышли 20 команд, 10 команд мальчиков и 10 команд девочек.

В эстафете одновременно могут участвовать и соревноваться две команды, остальные наблюдают и ждут своей очереди. Участники стоят в двух колоннах за линией старта. Старт выполняется по сигналу судьи соревнований. В каждой команде участники проходят дистанцию по очереди, и следующий участник не может начать эстафету пока не закончил предыдущий. Участник завершает дистанцию после того, когда полностью преодолел все препятствия, в случае неудачной попытки – повтор сначала, после завершения дистанции участник обязан пересечь линию финиша (она же и линия старта), и передать эстафету, задев по плечу следующего участника. Команда завершает эстафету, когда последний участник проходит всю дистанцию и пересекает линию финиша. Время прохождения дистанции не ограничено, победитель определяется после того, когда одна из команд финиширует (участники обеих команд в любом случае должны завершить эстафету).

На первом этапе участникам было предложено преодолеть такие препятствия, как «паутина», навесная переправа, лазание вверх по канату. «Паутина» – это натянутые крестом канаты между двумя деревьями, скрепленные карабином в центре. Навесная переправа – два каната, натянутые горизонтально и параллельно друг другу между двумя деревьями.

На втором этапе были такие задания, как «болото», «мышеловка», «спуск». «Болото» – на отведенном участке выложены шины на расстоянии 0,5 м друг от друга по диагонали. «Мышеловка» – четыре стойки на расстоянии 1 м. «Спуск» – спуск по тонкому канату с помощью карабина.

Победители были определены по качеству прохождения эстафеты и итоговому времени, которое было затрачено на ее преодоление. Мероприятие прошло без происшествий, все участники целиком прошли эстафету, ни один не получил травму. По окончании соревнований была проведена церемония награждения: все участники получили почётные грамоты, победителям вручены кубки.

Такие мероприятия проводятся, с целью введения и развития новых спортивных направлений (например, туризм), и разнообразия спортивно-оздоровительной деятельности школы, для совершенствования имеющихся спортивных навыков учеников и приобретение новых, а также для выявления лучших участников.

МЕТОДИКА РЕКРЕАЦИОННОЙ ОЦЕНКИ КЛИМАТИЧЕСКИХ РЕСУРСОВ ТУРИСТСКИХ РЕГИОНОВ

METHODOLOGY RECREATION ASSESSMENT OF CLIMATIC RESOURCES TOURIST REGION

Юшин Ю.В. (ТОО «Институт географии» АО «ННТХ «ПАРАСАТ»
МОН РК, г. Алматы, Республика Казахстан)

Yushin Y.V. (LLP «Geography Institute» JSC «NSTH «PARASAT» MES RK,
Almaty, Kazakhstan Republic)

Научный руководитель: д.г.н. Плохих Р.В.

Влияние климатических факторов играет ведущую роль при оценке рекреационных природных условий и ресурсов. Под климатом понимают многолетний режим погоды, свойственный для рассматриваемой местности. Воздействие климата на рекреантов проявляется через конкретную погоду, под которой понимается комплекс взаимосвязанных и взаимообусловленных метеорологических явлений (состояние нижнего слоя тропосферы в данное время на определенной территории). Климатические ресурсы и условия можно рассматривать в контексте их влияния на развитие определенных видов рекреации (например, климатолечения), или влияющих на сезонность того или иного вида рекреации [1]. Выявление перспективных территорий для рекреации, а также сезонности этих видов является основным результатом работы по оценке климата различных туристских регионов страны.

Показатели климатических условий территории должны отвечать определенным требованиям, чтобы путешественники чувствовали себя комфортно. Преимущественно климат оценивается в контексте его влияния на организм человека. Большую популярность приобретают методы медико-биологической оценки территории. Современные концепции комплексной оценки комфортности климата основаны на синтезе как частных атмосферных и климатических показателей, так и интегральных, характеризующих степень их аттрактивности для человека. Методики

биоклиматической оценки разработаны российскими учеными: В.И. Русановым, И.В. Архиповой, М.Г. Суховой, А.А. Исаевым, М.В. Исаевой и другими авторами.

Для оценки общей климатической комфортности территории Республики Казахстан (РК) была разработана 5-балльная шкала оценки по принципу увеличения балла с возрастанием комфортности фактора в условиях жизни и здоровья рекреантов. Величины показателей для определения баллов оценки устанавливаются по ступенчатой шкале. Высший балл (5) присваивается комфортным в пределах РК показателям по определенному элементу климата, а низший балл (1) – дискомфортным. В результате составлена матрица рекреационной оценки климатических ресурсов, включающая в себя следующие метеорологические и интегральные показатели:

- а) среднемесячная температура воздуха;
- б) среднемесячное количество осадков;
- в) среднемесячная влажность воздуха;
- г) количество дней с осадками (более 1 мм/сутки);
- д) количество солнечных дней в году;
- е) среднемесячная скорость ветра;
- ж) лимитирующие атмосферные факторы (туманы, грозы, ураганы, пыльные бури, метели, град, гололедные явления и пр.);
- з) перепады суточного давления;
- и) высота снежного покрова;
- к) средняя температура воды водоемов;
- л) толщина льда на водоемах;
- м) эквивалентно-эффективная температура (ЭЭТ);
- н) индекс суровости погоды по Бодману;
- о) климатический потенциал самоочищения атмосферы.

Возникает необходимость независимой оценки горных районов в связи с различиями в климатических условиях. В каждом времени года необходимо делать поправку с учетом высоты горной местности, внося общепринятый показатель, что температура воздуха с высотой понижается на 6°С каждые 1000 м. В зимний период необходимость внесения этой поправки отпадает, так как в горных районах в связи с инверсионными процессами температуры выравниваются.

Появляется необходимость удлинения зимнего периода на один месяц – март. Почему не март и ноябрь вместе? В марте в горной местности уже сформировывается устойчивый снежный покров, необходимый для зимних видов рекреации, а в ноябре он только начинает устанавливаться. Другая нелогичность возникает в том, почему весенний месяц, имеющий температуру более 0°С, получает 1 балл, а зимний месяц, имеющий температуру ниже, получает 5 баллов. Связано это, прежде всего, с сезоном зимних видов отдыха. В это время года температурный режим необходимо оценивать применительно к зимним видам рекреации (горнолыжный туризм, сноубординг и др.). Массовость этих видов не уступает летним видам

рекреации, а в некоторых странах является основным источником дохода туристской индустрии.

Лимитирующие атмосферные факторы следует учитывать при строительстве туристской инфраструктуры (гостиниц, баз отдыха, санаториев, канатных дорог и др.). В горной местности требуется проведение дополнительных работ по укреплению горных склонов, защите от оползней, камнепадов, снежных лавин, селевых потоков и т.п.

Для отдельных видов рекреации стоит учитывать некоторые показатели, обособленно влияющие на их развитие: высоту снежного покрова – для зимних видов рекреации, температуру воды – для купально-пляжной рекреации, установление ледяного покрова на водоемах – для рыболовного зимнего туризма.

Существуют методы интегральной оценки климатических показателей вычисляющихся по арифметическим формулам:

- а) ЭЭТ, характеризующая воздействие на теплоощущение человека температуры воздуха, относительной влажности с учетом влияния ветра (применяется в курортно-лечебной рекреации) [2];
- б) индекс суровости погоды по Бодману, используемый для определения охлаждающей силы внешней среды (температуры и ветра) в холодный период года [3];
- в) климатический потенциал самоочищения атмосферы (число дней со штилем, туманами, осадками и сильным ветром), рассчитывающий экологическую безопасность рекреантов в месте пребывания [2].

Вычислив все необходимые показатели климатических условий, необходимо найти средний коэффициент комфортности климатических условий, который равен сумме всех климатических показателей, разделенный на их общее количество.

В результате мы получим показатели комфортности от 1 до 5 баллов:

- 1,00-1,80 – дискомфортные;
- 1,81-2,60 – умеренно дискомфортные;
- 2,61-3,40 – малокомфортные;
- 3,41-4,20 – умеренно комфортные;
- 4,21-5,00 – комфортные.

Коэффициент комфортности применим для всех административных единиц территории или туристских комплексов любой страны, расположенной в умеренных широтах. Учет интегральных показателей, таких как климатический потенциал самоочищения атмосферы и индекс суровости погоды, а также влияния опасных метеорологических явлений очень важен при оценке климатических условий и ресурсов с акцентом на управление экологической безопасностью рекреационно-туристского природопользования.

На основании расчетов комфортности климатических условий составляют оценочные карты климатического рекреационно-туристского потенциала страны. При этом выделяются районы по степени благоприятности для определенных видов рекреационных занятий.

Зонирование территории по степени благоприятности для развития рекреации проводится на основании значений климатического рекреационно-туристского потенциала рассматриваемых территорий. Используемые климатические показатели могут быть различными, в зависимости от рекреационных функций региона.

Список литературы:

- 1.Кусков А.С., Голубева В.Л., Одинцова Т.Н. Рекреационная география. М.: Флинта: МПСИ, 2005. 496 с.
- 2.Архипова И.В. Медико-географическая оценка климатической комфортности территории Алтайского края: автореф. дис. кан-та геогр. наук. Барнаул, 2006. 22 с.
- 3.Исаев А.А. Экологическая климатология. М.: Научный мир, 2001. 458 с.

СОДЕРЖАНИЕ

135 ЛЕТ СЛУЖЕНИЯ ОТЕЧЕСТВУ!.....	4
<i>ДМИТРИЕВА А.М.</i> ИСТОРИЯ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	5
<i>ИВАНИЦКАЯ А.Е.</i> ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОГО ЛАГЕРЯ НА БЕРЕГУ ОБИ.....	9
РАЗДЕЛ 1. СОВРЕМЕННЫЕ ФИЛОСОФСКИЕ, ИСТОРИЧЕСКИЕ, СОЦИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА И РЕКРЕАЦИИ.....	12
<i>БАЗЮК К.С.</i> СОЦИАЛЬНЫЕ ФУНКЦИИ СПОРТА.....	12
<i>БИЧИНСКАЯ Т.Г.</i> СОЦИАЛЬНЫЕ ФУНКЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ.....	15
<i>ДРЕНИНА Ю.А.</i> ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ САМОАНАЛИЗА ПОЛОРОВЫХ ПРЕДПОЧТЕНИЙ СТУДЕНТОВ СПОРТИВНОГО ФАКУЛЬТЕТА.....	19
<i>КОПЫЛОВ Е.В.</i> ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ, КАК ИСТОЧНИК ФИНАНСИРОВАНИЯ СПОРТИВНОГО КЛУБА.....	22
<i>КОРЕЙШ А.С.</i> ДОСУГ И ДОСУГОВЫЕ ЦЕННОСТИ (ПО ДАННЫМ НАУЧНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ).....	25
<i>ЛУКЬЯНОВ А.А.</i> НАЦИОНАЛЬНАЯ СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОГО ВОСПИТАНИЯ: ПСИХОЛОГИЯ ПАТРИОТИЧЕСКОЙ МОТИВАЦИИ К СПОРТУ.....	26
<i>РИНДЕВИЧ Ю.А.</i> ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ВИДОВ СПОРТА В СЕВЕРСКЕ.....	30

<i>СЕРОВА П.А.</i> ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.....	33
<i>СПИРОВСКАЯ Е.С.</i> ГУМАНИСТИЧЕСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ.....	36
<i>ШЕЙКИНА С.Н.</i> ИСТОРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО- МАССОВОЙ РАБОТЫ НА ДВЖД.....	39
<i>ЮГАНКИНА Е.А.</i> ПРИВЛЕЧЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ВОЛОНТЕРСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНО- МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ.....	43
РАЗДЕЛ 2. АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ И СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.....	47
<i>АЗАРЁНОК А.М.</i> СПЕЦИФИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ В СЕЛЬСКОЙ ШКОЛЕ.....	47
<i>АУСТЕР Б.В.</i> АНАЛИЗ ДИНАМИКИ РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА СТУДЕНТОВ СПОРТИВНОГО ФАКУЛЬТЕТА НА ОСНОВЕ САМООЦЕНКИ ИХ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ.....	52
<i>БАРТОВСКАЯ В.В.</i> СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К РАЗВИТИЮ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ.....	55
<i>БАУЭР А.А.</i> РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ ХОККЕИСТОВ.....	59
<i>БУБЛЕЙ А.А.</i> СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	62

<i>ВЕЛИКОСЕЛЬСКАЯ А.П.</i> РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	66
<i>ВЫТНОВА А.Е.</i> ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ.....	69
<i>ГОНЧАРЕНКО Э.А.</i> МОДЕЛЬ ПОЭТАПНОГО ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКА СТРЕЛЬБЫ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКЕ.....	72
<i>ЖАГЛИН Ю.Ю.</i> МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В ЗАЩИТЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ КОМАНДЫ ВУЗА.....	76
<i>ЖМЫХОВ П.А.</i> ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ В НАПАДЕНИИ СО СКОРОСТНЫХ ПЕРЕДАЧ.....	80
<i>ЗАХАРОВА А.Н.</i> ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ РАЗЛИЧНЫХ СИСТЕМ ОРГАНИЗМА ПО СРЕДСТВАМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПОДХОДА НА ЗАНЯТИЯХ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ.....	85
<i>КАРИМОВА А.Ф.</i> АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ И СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.....	89
<i>КОВАЛЬКОВА Е.П.</i> СООТНОШЕНИЕ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В КРУГЛОГОДИЧНОЙ ТРЕНИРОВКЕ ЮНОГО СПРИНТЕРА НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ.....	91
<i>КОСТЮКОВИЧ В.Е., КРИВЕНКОВ Ю.В.</i> ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КУРСАНТОВ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ПРИЕМОВ САМООБОРОНЫ.....	95

<i>КРИВОШЕИН А.С.</i> МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ ТГУ СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ.....	99
<i>КУЦЕНКО А.В.</i> ДИНАМИКА РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.....	103
<i>ЛАРИНА Н.Ю.</i> ВЛИЯНИЕ СТЕП-АЭРОБИКИ НА РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОК ТОМСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА.....	107
<i>НЕРСИСЯН Н.Н.</i> ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УСЛОВИЯХ ДЕТСКОГО ДОШКОЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ.....	109
<i>НЕРСИСЯН Н.Н.</i> ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ДЕТСКОМ ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ И ОЦЕНКИ ЕГО ЭФФЕКТИВНОСТИ.....	112
<i>НОВИКОВА Н.Н.</i> ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ГИМНАСТОК МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СДЮСШОР ГИМНАСТИКИ Г. СЕВЕРСКА.....	116
<i>ПРИЛУЦКИЙ Ю.В.</i> ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ- ОРИЕНТИРОВЩИКОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ....	118
<i>ПРОСКУРЕНКО Д.В.</i> РАЗВИТИЕ КИНЕСТЕТИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ В БРОСКОВОЙ ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ.....	121
<i>ПРУДНИКОВА Н.А.</i> ОСОБЕННОСТИ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ БЕГУНОВ-СПРИНТЕРОВ.....	126
<i>ПРУДНИКОВА Н.А.</i> РАБОТА С ОДАРЕННЫМИ ДЕТЬМИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ВО ВНЕУРОЧНОЕ ВРЕМЯ.....	129

<i>САМОХВАЛОВ С.А.</i> РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СТУДЕНТОК ВУЗА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЕЙБОЛОМ.....	133
<i>СОСУНОВСКИЙ В.С.</i> ЦЕННОСТНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ СПОРТА И ЕГО РЕАЛИЗАЦИЯ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ.....	137
<i>ТАРАСОВ И.С.</i> УЧЁТ БИОЛОГИЧЕСКИХ РИТМОВ, КАК УСЛОВИЕ ПОВЫШЕНИЯ АКАДЕМИЧЕСКОЙ УСПЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ АКТИВНО ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ.....	142
<i>ТОМЧЕНКО Д.П.</i> ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЗАНЯТИЙ СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ С ПРИМЕНЕНИЕМ СРЕДСТВ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ЮНОШЕЙ 17-18 ЛЕТ	146
<i>ФЕДОСЕЕВА Л.О.</i> ПРИНЦИПЫ И МЕТОДЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ У МАЛЬЧИКОВ ГИМНАСТОВ 5 ЛЕТ.....	149
РАЗДЕЛ 3. РЕКРЕАЦИЯ И ЗДОРОВЫЙ СТИЛЬ ЖИЗНИ.....	153
<i>АДЕЕВ Е.И.</i> РЕКРЕАЦИОННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ.....	153
<i>БАЕВА В.Ю.</i> ПРОБЛЕМЫ РЕКРЕАЦИИ И ЗДОРОВОГО СТИЛЯ ЖИЗНИ В ГОРОДЕ ВЛАДИМИРЕ.....	156
<i>БУЛГАКОВА А.И.</i> ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТОВ.....	158
<i>ДЬЯКОНОВА В.И.</i> РЕКРЕАЦИОННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ВЛАДИМИРСКОЙ ОБЛАСТИ.....	162

<i>ИВАНИЦКАЯ А.Е.</i> ПОТРЕБНОСТЬ В РЕКРЕАЦИИ СРЕДИ ПОТРЕБНОСТЕЙ ЛИЧНОСТИ (НА ПРИМЕРЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ).....	165
<i>КОЗАРЬ Е.М.</i> СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ ЖИТЕЛЕЙ ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ И РЕКРЕАЦИОННЫЙ ПОТЕНЦИАЛ РЕГИОНА.....	170
<i>КОЛОСКОВА К.В.</i> БОРЬБА С ТАБАКОКУРЕНИЕМ ВО ВЛАДИМИРСКОЙ ОБЛАСТИ.....	172
<i>ЛАТЫПОВА Л.Р.</i> РЕКРЕАЦИЯ И ЗДОРОВЫЙ СТИЛЬ ЖИЗНИ.....	174
<i>МАРИНИНА Л.М.</i> БОРЬБА С «ВЕСЕЛЯЩИМ ГАЗОМ» ВО ВЛАДИМИРСКОЙ ОБЛАСТИ.....	175
<i>ЧЕМЯКИНА М.И.</i> АНАЛИЗ РЕКРЕАЦИОННОГО ПОТЕНЦИАЛА ВЛАДИМИРСКОЙ ОБЛАСТИ.....	179
РАЗДЕЛ 4. ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ РОССИЙСКОГО И МИРОВОГО УРОВНЯ.....	183
<i>КАРТАШОВ Л.А.</i> СООТНОШЕНИЕ СРЕДСТВ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА БОРЦОВ- САМБИСТОВ.....	183
<i>ПЕТРОВА А.В.</i> ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД В ЗИМНЕМ ПОЛИАТЛОНЕ....	187
<i>ПРОХОРОВСКАЯ Е.В.</i> УРОВЕНЬ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КАНДИДАТОВ В МАСТЕРА СПОРТА В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ ПО ГРУППАМ ТРУДНОСТИ ТЕЛА И ДИНАМИЧЕСКИМ ЭЛЕМЕНТАМ С БРОСКОМ И ВРАЩЕНИЕМ.....	189

РАЗДЕЛ 5.

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ И СПОРТИВНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА..... 194

АНДРИЕНКО Е.Ю.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ В СПОРТЕ..... 194

ВАЛЬКОВА А.А.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ДЛЯ СТУДЕНТОВ С БОЛЬНОЙ СПИНОЙ..... 197

ВИНОГРАДОВА А.В.

БИОРИТМОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ИЗМЕНЕНИЯ
АДАПТАЦИОННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА
СТУДЕНТОВ СПОРТИВНОГО ФАКУЛЬТЕТА ПРИ ПЕРЕХОДЕ
НА ЗИМНЕЕ ВРЕМЯ..... 198

ИВАНЧИКОВ И.Г.

ИЗМЕНЕНИЕ СОСТОЯНИЯ НЕСПЕЦИФИЧЕСКОЙ
АДАПТОСПОСОБНОСТИ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНОВ
ПРИ ДЛИТЕЛЬНЫХ ПЕРЕЛЁТАХ С ВОСТОКА НА ЗАПАД..... 203

ИВАНЧИКОВ И.Г., ШУМАЙЛОВ А.А.

ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ИЗМЕНЕНИЯ
НЕСПЕЦИФИЧЕСКОЙ АДАПТОСПОСОБНОСТИ ОРГАНИЗМА
У СПОРТСМЕНОВ ПЛОВЦОВ РАЗНОГО ПОЛА
ПРИ ДЛИТЕЛЬНЫХ ПЕРЕЛЁТАХ С ВОСТОКА НА ЗАПАД..... 207

ЛАЛАЕВА Г.С.

ОСОБЕННОСТИ РАЗРАБОТАННОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНО-
ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ
СПЕЦИАЛЬНОГО КОМПЛЕКСА ПРЫЖКОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ
ДЛЯ ЛЕГКОАТЛЕТОВ 9-10 ЛЕТ..... 212

МАТВЕЕВА К.С.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ АКВАГИМНАСТИКИ
У БЕРЕМЕННЫХ..... 214

ПЕРЕБАТОВА Е.А.

РОЛЬ ПОЛИМОРФИЗМОВ ГЕНОВ ТРАНСКРИПЦИОННЫХ
ФАКТОРОВ СЕМЕЙСТВА *PPAR* В ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТИ
К ЗАНЯТИЯМ САМБО..... 216

<i>ШУМАЙЛОВ А.А.</i> ИЗМЕНЕНИЕ СТРУКТУРЫ БИОРИТМОВ У СПОРТСМЕНОВ ПЛОВЦОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ ПРИ ДЛИТЕЛЬНЫХ ПЕРЕЛЁТАХ.....	219
РАЗДЕЛ 6. ЛЕЧЕБНАЯ И АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.....	223
<i>ГАРОВА А.В.</i> АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ВО ВЛАДИМИРСКОМ РЕГИОНЕ.....	223
<i>ДМИТРИЕВА А.М.</i> ПРАВИЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ ВО ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ.....	227
<i>КРЯЖЕВСКИХ Н.С.</i> ОСОБЕННОСТИ ТЕРРЕНКУРОВ В ЗИМНИХ УСЛОВИЯХ.....	230
<i>ЛОБАЧЕВА Н.К.</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ У ДЕТЕЙ С ПАТОЛОГИЕЙ РЕЧИ (ЗАИКАНИЕ)	233
<i>МИРОНОВ А.А.</i> МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ И МЕТОДИКА ЛЕЧЕБНОГО ПЛАВАНИЯ СТУДЕНТОВ С РАЗЛИЧНЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ.....	236
<i>ПОПОВА А.В.</i> ПРИМЕНЕНИЕ ТРЕНАЖЕРОВ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНО- РЕКРЕАЦИОННОЙ И РЕАБИЛИТАЦИОННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.....	241
<i>ПОРОШИНА О.А.</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ПИЛАТЕСА В ПРОЦЕССЕ РЕАБИЛИТАЦИИ ЖЕНЩИН С МЕЖПОЗВОНКОВЫМИ ГРЫЖАМИ.....	244
<i>ПРИМАКОВА О.А., РАДАЕВА С.В.</i> ПОКАЗАТЕЛИ МНОГОКРАТНОГО МЕТОДА РАСТЯГИВАНИЯ У СТУДЕНТОК СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ.....	247
<i>ЭРКИНОВ Ш.Ш.</i> МЕТОДИКА ЛЕЧЕБНОЙ ГИМНАСТИКИ ПРИ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЕ У ДЕТЕЙ В УСЛОВИЯХ СТАЦИОНАРА.....	250

РАЗДЕЛ 7.	
ПОДГОТОВКА И ПОВЫШЕНИЕ КВАЛИФИКАЦИИ СПЕЦИАЛИСТОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА.....	255
<i>ВОРОНОВИЧ Ю.В.</i>	
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БЕСКОНТАКТНЫХ МЕТОДОВ РЕГИСТРАЦИИ ДВИЖЕНИЙ В КОНТРОЛЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ.....	255
<i>КАРАЧЕВЦЕВ К.А.</i>	
ЛИЧНОСТНЫЕ И ДЕЛОВЫЕ КАЧЕСТВА СПЕЦИАЛИСТОВ ДЛЯ «СОЧИ-2014».....	260
<i>КОТИН А.К.</i>	
СТИЛИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБЩЕНИЯ У БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	264
<i>КУКУШКИНА М.С.</i>	
ПРЕДСТАВЛЕНИЯ И ОЖИДАНИЯ СТУДЕНТОВ ПЕРВОКУРСНИКОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ОТ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ.....	267
<i>ЛЕБЕДЕВА Е.Н.</i>	
МОТИВАЦИЯ ПОСТУПЛЕНИЯ И МОТИВАЦИЯ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	270
РАЗДЕЛ 8.	
СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ТУРИСТСКО-РЕКРЕАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	274
<i>ВОЙНИЧ А.Н.</i>	
ПРОЕКТ САНАТОРИЯ В ВЕРХНЕКЕТСКОМ РАЙОНЕ.....	274
<i>ДРУЖИНИНА Н.А.</i>	
ПЕРСПЕКТИВЫ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТАНГО- ТУРОВ В ТОМСКЕ.....	277
<i>ЕВМЕНОВ Д.С., СИЛИВОНЧИК А.Н.</i>	
АНАЛИЗ И ОСНОВНЫЕ ПУТИ РАЗВИТИЯ ОТРАСЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ.....	280

<i>КАЗЫХАНОВА Э.Д.</i> ВЛИЯНИЕ РЕГУЛЯРНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА СЕЗОННЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ АДАПТАЦИОННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА ШКОЛЬНИКОВ АКТИВНО ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ.....	284
<i>МЕЖИБОР И.Г.</i> ЭКСКУРСИОННЫЙ ПОТЕНЦИАЛ АРГЕНТИНЫ.....	287
<i>СЕМЁНОВ А.С.</i> АНАЛИЗ РЫНКА УСЛУГ ПРОКАТА СПОРТИВНОГО ИНВЕНТАРЯ В ТОМСКЕ.....	291
<i>СИГБАТУЛИНА А.А.</i> РОЛЬ ОЦЕНКИ БИОЛОГИЧЕСКИХ РИТМОВ В ОРГАНИЗАЦИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СО ШКОЛЬНИКАМИ С ЗПР СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	294
<i>ШАВРИНА А.В.</i> ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ САМОДЕЯТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ ТОМСКА.....	298
РАЗДЕЛ 9. ТЕХНОЛОГИИ ТУРИЗМА И РЕКРЕАЦИИ.....	301
<i>АЮПОВ Р.Ф.</i> РАЗРАБОТКА ВЕЛОСИПЕДНОГО ТУРА ПО ГОРОДУ ТОМСКУ	301
<i>БУРКИН Р.С.</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СКУТЕРА «SEGWEY» В ОРГАНИЗАЦИИ ГОРОДСКИХ ЭКСКУРСИЙ.....	303
<i>БУЭЛЬ Ю.А.</i> АНАЛИЗ ВАРИАНТОВ РАЗМЕЩЕНИЯ ТУРИСТОВ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ЭКСКУРСИОННЫХ ТУРОВ В БУЭНОС-АЙРЕС	306
<i>ДУРАС Е.Е.</i> ТУРИСТСКАЯ ИНФРАСТРУКТУРА ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ.....	308
<i>ПЕТРАКОВА Ю.И.</i> ЦЕНТРО-ПЕРИФЕРИЧЕСКАЯ СТРУКТУРА ТУРИСТСКОГО РЫНКА СТРАН АЗИАТСКО-ТИХООКЕАНСКОГО РЕГИОНА.....	313

<i>ПУПЫШЕВА Ж.С.</i> ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ ПО АКРОБАТИКЕ.....	317
<i>СУХОРУКОВ М.О.</i> РАЗРАБОТКА СПОРТИВНОГО МЕРОПРИЯТИЯ, ПОСВЯЩЕННОГО ВЕСЕННЕМУ ПРАЗДНИКУ «МАСЛЕНИЦА»	322
<i>ЮШИН Ю.В.</i> МЕТОДИКА РЕКРЕАЦИОННОЙ ОЦЕНКИ КЛИМАТИЧЕСКИХ РЕСУРСОВ ТУРИСТСКИХ РЕГИОНОВ.....	324
СОДЕРЖАНИЕ	328