

Министерство образования и науки Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования

**«Санкт-Петербургский государственный университет
промышленных технологий и дизайна»**

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

Материалы Международной научно-практической конференции
Санкт-Петербург, 25–26 ноября 2016 года

Под редакцией В. И. Храпова

Санкт-Петербург
2016

УДК 796.011:796.03:378.1 (063)

ББК 75.14:75.116.42 я 43

С73

Редакционная коллегия:

проф. В. И. Храпов

доц. Е. А. Стогова

доц. Е. В. Гусельникова (отв. ред.)

Н. В. Павлова

С73 Спортивно-массовая работа и студенческий спорт: возможности и перспективы: Материалы Междунар. науч.-практ. конф. Санкт-Петербург, 25–26 ноября 2016 г. / под общ. ред. В. И. Храпова. — СПб.: ФГБОУВО «СПбГУПТД», 2016. — 181 с.

ISBN 978-5-7937-1350-4

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

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

Статьи публикуются в авторской редакции.

УДК 796.011:796.03:378.1 (063)

ББК 75.14:75.116.42 я 43

© ФГБОУВО «СПбГУПТД», 2016

ISBN 978-5-7937-1350-4

СОДЕРЖАНИЕ

Секция 1. ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ СПОРТИВНЫХ КЛУБОВ

- Напреенков А. А.* Организационные особенности становления спортивного клуба в Санкт-Петербургском горном университете..... 6
- Соловьёв С. В., Гавронина Г. А., Чедов К. В.* Деятельность спортивного клуба «Универ» — структурного подразделения университета..... 15

Секция 2. СТУДЕНЧЕСКОЕ ВОЛОНТЕРСКОЕ ДВИЖЕНИЕ

- Кирилюк О. М.* Социальный проект добровольческого клуба Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна..... 18

Секция 3. МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАБОТЫ СО СБОРНЫМИ КОМАНДАМИ

- Беглов М. В., Милёхин А. В., Гурова И. В.* Использование временных закономерностей в подготовке к профессиональной спортивной деятельности..... 23
- Богданова Е. Н.* Методические аспекты подготовки спортсменов сборной команды по легкой атлетике в вузе..... 35
- Джалилов П. Б., Гуслиникова Е. В., Стогова Е. А.* Методы развития силовой выносливости у студентов очной формы обучения (часть 1).... 39
- Жаринов Н. М., Незнамова Т. Л., Смирнова Е. Г.* Особенности дистрофии миокарда физического перенапряжения (ДМФП) у спортсменов..... 44
- Зуб И. В.* Аспекты подготовки сборной команды университета к соревнованиям (на примере дзюдо)..... 46
- Кузнецов Д. А., Милёхин А. В., Пяткина Н. А.* Значение и требования предъявляемые к силовой подготовке футболистов..... 51
- Милёхин А. В., Скосырева Е. Н., Пяткина Н. А.* Место анализа спортивных движений в творческом подходе к технической подготовке спортсменов (на примере лыжных гонок)..... 55
- Насырова Т. Ш., Дудус А. Н.* Использование метода круговой тренировки силовой направленности для совершенствования физической подготовленности студентов..... 62
- Неробеев Н. Ю., Неробеева Л. В., Неробеева О. В.* Повышение эффективности подготовки женских сборных команд занимающихся борьбой..... 65

Осипов Г. В., Зеленова И. М. Влияние разминки на повышение эффективности игровой деятельности ватерполисток.....	72
Столяров С. М. Новые резервы повышение адаптационного ресурса организма спортсменов в ходе тренировок и на соревнованиях.....	74
Фролов С. Н., Кучерявенко Е. П. Совершенствование методики оценки соревновательной деятельности вратаря в современном женском водном поло.....	79
Фролов С. Н., Софичева А. М. Модельные характеристики технико-тактических действий женских ватерпольных команд высокой квалификации.....	84
Яценко Л. Г., Жаринов Н. М., Романова Л. И. Особенности применения методики эмоционального восстановления у спортсменов..	96

Секция 4. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ СПОРТИВНО-МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ СО СТУДЕНТАМИ

Васильева И. Г, Кольцова О. Г, Петрушко Т. А. Методические особенности проведения соревнований по спортивному ориентированию среди студентов.....	101
Гусельникова Е. В. Развитие студенческого хоккея в России.....	105
Носова Е. А., Дубенюк В. В., Шкарупа А. В. Эффективность управления спортивно-массовой работой в вузе.....	109
Павлова Н. В. Особенности реализации физического компонента в здоровье студентов.....	112
Фролов С. Н., Хопрова К. Э. Совершенствование методики оценки качества судейства ватерпольных матчей.....	117
Фролов С. Н., Чистова Н. А., Сеницын М. Г. Прикладная направленность водного поло.....	122
Чепиков Е. М., Трушина Т. Л., Никулина Л. Б. Умственная и физическая деятельность студентов современного вуза.....	129
Щербакова Д. В. Организация работы спортивных секций центра внешкольной работы Центрального района Санкт-Петербурга.....	136
Яценко Л. Г., Жаринов Н. М., Ступкина М. О. Отношение студенческой молодежи к здоровью, к физической культуре и спорту как к ценности.....	140

Секция 5. ПРОБЛЕМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА ГТО

Григорьев В. И. Целевые функции комплекса ГТО в проведении балльно-рейтингового контроля по физической культуре.....	147
Незнамова Т. Л. Использование средств и методов подготовки студентов ВШТЭ к выполнению нормативов ВФСК «ГТО».....	154
Непочатых М. Г., Посошков И. Д., Мордвинова Ю. Б. Возрождение комплекса ГТО и его влияние на увеличение двигательной активности студентов экономического вуза.....	159
Рубис Л. Г. Подготовка студентов к сдаче норм ГТО по туризму.....	165
Смирницкий К. Н., Стогова А. И. Хождение по канату /слэक्лайнинг/ как средство обучения преодоления препятствий в туристских походах комплекса ГТО.....	171
Стогова Е. А. Воспитательный аспект в формировании положительной мотивации к сдаче норм ГТО.....	174

Секция 1. ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ СПОРТИВНЫХ КЛУБОВ

УДК 796.038:378.183

ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ОСОБЕННОСТИ СТАНОВЛЕНИЯ СПОРТИВНОГО КЛУБА В САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОМ ГОРНОМ УНИВЕРСИТЕТЕ

Напреенков А. А.,

Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна

АВСТАКТ

The article presents a historical review Chronicles the emergence and development of public student sports organization in St-Petersburg mining University (LGI — SPGU).

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

Введение. В авангарде студенческого спортивного движения находится коллектив Санкт-Петербургского горного университета (осн. в 1773 г.) — первого высшего горно-технического учреждения в России и второго в мире. Высоким спортивным результатам и росту мастерства студентов-спортсменов способствует стабильная, эффективная совместная деятельность преподавателей кафедры физического воспитания и активистов спортивного клуба университета. Опыт такой работы уникален.

Цель исследования — изучение имевших место инициатив активистов физкультурного движения и практики создания спортивного клуба в Санкт-Петербургском горном университете, выявление организационного потенциала студенческой общественной клубной организации по проведению физкультурно-спортивной работы в СПГУ, анализ опыта совместной работы кафедры физического воспитания и спортивного клуба университета в обеспечении высоких показателей участия студентов в спортивных мероприятиях.

Материал и методы исследования. При проведении данной исследовательской работы анализу и обобщению подверглась первичная информация, касающаяся развития студенческого спорта в Санкт-Петербургском горном университете, начиная со второй половины 1930-х гг. Осуществлялся поиск и систематизация архивных материалов и документальных свидетельств, относящихся к спортивной деятельности общественного спортивного коллектива СПГУ. В качестве официальных источников рассматривались сводные отчеты вышестоящей организации —

ЛОС ДСО «Буревестник». Выявлялись и изучались тематические статьи и заметки, опубликованные в вузовской и городской прессе. В ряде случаев проводился опрос специалистов-практиков, имело место экспертное оценивание полученных данных и сведений.

Результаты и их обсуждение. В хронике общественных событий спортивной направленности сохранены сведения, подробно отражающие итоги первой общегородской конференции мастеров спорта и физкультурного актива Ленинграда, которая была проведена 18 октября 1936 г. В ее работе приняли участие около 700 человек, в том числе свыше 120 человек выступили в прениях во время пяти утренних секционных собраний. На заседании секции физкультурной работы в вузах преподаватели обратили внимание присутствовавших, что «в частности, Комитет должен немедленно разрешить вопрос о создании при крупных вузах студенческих спортивных клубов, о строительстве бассейна для вузов путем кооперирования средств, о снабжении инвентарем» (В вузах нет программы // Спартак. — 1936. — 22 окт. — № 82. — С. 4.). Председатель Комитета по делам физкультуры и спорта при Ленсовете Б. И. Тумченко в своем докладе на вечернем пленарном заседании, состоявшемся в мраморном зале Этнографического музея, отметил: «Нам нужно сейчас добиться такого положения, чтобы спорт был элементом не только каникулярного времени, но и повседневного досуга, чтобы спорт крепко вошел в систему подготовки наших студентов. Надо поддержать идею о создании при вузах студенческих спортивных клубов» (Спартак. — 1936. — 24 окт. — № 83. — С. 2.).

14 ноября 1936 г. на совещании у председателя Комитета Б. И. Тумченка был заслушан доклад И. П. Шувалова «о создании студенческих добровольных спортклубов» (Спартак. — 1936. — 18 нояб. — № 90. — С. 1.). Пресса отреагировала так: «Спортивный клуб — дело новое, и сама практическая работа, если эту работу правильно ставить, покажет наиболее лучшие и жизненные формы работы спортивного клуба» (Викторов. Спортивный клуб / Викторов // Спартак. — 1936. — 18 нояб. — № 90. — С. 1.). Последовала реакция представителей высшей школы: «Дирекция и общественные организации индустриального и горного институтов поставили перед Комитетом по делам физической культуры и спорта при Ленсовете вопрос об организации студенческих добровольных спортивных клубов по образцу спортивного клуба «Красная Заря» ... При благоприятном разрешении этого вопроса массовое развитие физкультуры и спорта в вузах и дело подготовки мастеров спорта из студенчества примут еще более широкие размеры» (За спортивные клубы в крупнейших вузах // Спартак. — 1936. — 21 нояб. — № 91. — С. 3.).

Рекомендации относительно наиболее важных направлений новой формы работы в ЛГИ были сформулированы предельно четко: «Молодому спортивному клубу Горного не нужно забывать главного. Члены его должны

быть ПЕРЕДОВИКАМИ УЧЕБЫ. К сожалению, до сих пор только отдельные физкультурники могли похвастаться своими успехами в учебе. Это упрек физкультурному коллективу и серьезное предостережение новому клубу. За спортивное мастерство, за массовость, ЗА ВЫСОКОЕ КАЧЕСТВО УЧЕБЫ — вот за что должен бороться спортивный клуб Горного» (Мирошников. Спортивный клуб / Мирошников // Горняцкая правда. — 1936. — 20 дек. — № 35/180. — С. 2.).

Примечателен факт следующего объявления: «Совещание профкома и комитета ВЛКСМ совместно с физкультурным активом приняло решение о необходимости создания при институте спортивного клуба» (Горняцкая правда. — 1936. — 25 дек. — № 36/181. — С. 2.).

Показательна публикация (1937), относящаяся к реализации инициативы коллектива Ленинградского горного института: «В институте 1109 значкистов ГТО 1-й ступени и 22 значкиста 2-й ступени. Вся эта масса физкультурников требует большой спортивной базы. Исходя из этого, при Горном институте решили создать спортклуб. Устав нового спортклуба, проработанный сначала низовыми физкультурными ячейками, был окончательно утвержден на конференции. Конференция прошла активно. Присутствовало 500 человек» (Первый студенческий спортклуб // Спартак. — 1937. — 6 янв. — № 2. — С. 1.). Позже указывались подробности: «29 декабря на общеинститутской конференции физкультурников выбрано правление спортклуба (15 человек)» (Горняцкая правда. — 1937. — 13 янв. — № 2/184. — С. 4.). Итак, 29 декабря 1936 г. — официальная дата создания спортивного клуба в ЛГИ.

Одной из форм проводимой тогда совместной работы общественного актива клуба и преподавателей кафедры физического воспитания явилась организация внутривузовских комплексных спартакиад, проведение которых стало осуществляться с 1938 г. по основным культивируемым видам спорта [4]. Спортивный клуб вместе с Осоавиахимом и комсомольской организацией института проделали огромную работу по пропаганде и внедрению Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР» среди студенческой молодёжи. Массовость сдачи норм комплекса ГТО способствовала развитию многих видов спорта и в первую очередь легкой атлетики. Большое внимание уделялось лыжному спорту. Члены одной из ведущих секций — альпинистской — покорили ряд горных массивов Кавказа. Взойдя на неизвестную горную вершину (5500 м), альпинисты дали ей имя «Пик Ленинградского горного института» (1938). Развивалась работа и других спортивных секций — баскетбольной, волейбольной, борьбы, бокса.

Во время Великой Отечественной войны деятельность спортивного клуба института была приостановлена.

С 1946 г. кафедра физического воспитания возобновила свою работу, и

было «намечено создание нового спортивного клуба, который должен охватить широкую массу студентов и поднять спортивную работу на уровень довоенного времени» (Козлов А. За спортивную честь института / А. Козлов // Горняцкая правда. — 1946. — 25 сент. — № 4/394. — С. 2.).

Факт восстановления общественной физкультурной организации в студенческой прессе отражен подробно: «В институте организован спортивный клуб, который через 18–20 своих спортивных секций должен будет охватить плановыми занятиями всех желающих ...» (Физическая культура — важный элемент воспитания // Горняцкая правда. — 1946. — 13 нояб. — № 11/401. — С. 1.).

«12 февраля [1947 г. — прим. А. Н.] в институте состоялся физкультурный вечер, организованный спортклубом. После доклада о задачах физкультурного коллектива института был избран совет спортклуба, в который вошли директор института доцент Д. С. Емельянов, старейший охотник института профессор П. Я. Сольдау, заведующий кафедрой физического воспитания А. А. Козлов, старший преподаватель физкультуры В. Т. Ильин, студенты Любимцев, Бокий, Устрицкий, Поддубский, Тихомиров и другие — всего 14 человек. Состоялись показательные выступления спортсменов ... После просмотра киножурнала «Советский спорт» были танцы» (Физкультурный вечер // Горняцкая правда. — 1947. — 19 февр. — № 7/416. — С. 2.).

Много интересных начинаний у активистов физкультурного движения. Внутриинститутские комплексные спартакиады, начиная с четвертого порядкового номера, были восстановлены с 1947 г. Совет спортивного клуба постоянно дополнял программу соревнований. Так, 14-я спартакиада (1957/58 учебного года) включала соревнования по 20 видам спорта, но с одним ограничительным условием по допуску участников: к стартам тогда не допускались студенты, не успевающие в учебе, а также те, кто не являлся членом спортивного клуба института.

Другая реализованная инициатива — проведение традиционных весенних легкоатлетических эстафет на приз вузовской многотиражной газеты «Горняцкая правда», начало которым было положено в 1949 г. Дистанция в 5600 м распределялась на 11 этапов, семь из которых были мужские и четыре — женские. Впоследствии (1957) протяженность дистанции была увеличена до 7580 м, а количество этапов — до 14-ти, включая десять — мужских и четыре — женских.

Общественному физкультурному активу уделялось пристальное внимание. К клубной работе по направлениям широко привлекались студенты-спортсмены. Так, на отчетно-выборной конференции спортивного клуба ЛГИ, которая прошла 21 октября 1953 г., председателем совета был избран студент третьего курса геофизического факультета А. Синицын, заместителем председателя — студент первого курса горного факультета

Ужвиев, председателем организационного сектора — студент А. Шаталов, председателем учебно-спортивного сектора — преподаватель Я. А. Ром, председателем агитационно-массового сектора — студент Д. Слободник. В следующий состав (1954) совета спортивного клуба вошли Ю. Модестов (председатель), П. Гузюкин (учебно-спортивный сектор), Б. Ипатов (организационный сектор), Л. Руднев (агитационно-массовый сектор). Членами совета являлись Л. Микрюкова, В. Слепаков, А. Островский, Ю. Симонов, В. Кудряшов, Я. Ром, Э. Хижняк, А. Гольмшток.

Придавая большое значение укреплению коллективов физической культуры факультетов и организации систематической спортивно-массовой работы, совет спортивного клуба института в 1955 г. впервые провел смотр-конкурс факультетов на лучшую постановку спортивно-массовой работы. Положение о конкурсе предусматривало наличие показателей состояния развития физической культуры на факультете: вопросы спортивной, организационной и агитмассовой работы (вовлечение студентов в члены спортивного клуба, участие спортсменов коллектива в спортивных мероприятиях на первенство института, ДСО, вузов и т. д., место коллектива в спартакиаде, успеваемость спортсменов, подготовка физоргов и др.).

С 1956 г. в институте стали проводиться зимние студенческие игры.

Спортивная работа в институте осуществлялась с учетом отраслевого принципа по линии ДСО «Наука», а с 1955 г. — по линии ДСО «Буревестник». После создания студенческого ДСО «Буревестник» (1957) показатели деятельности клуба ЛГИ заметно выросли. Так, в одном из отчетов спортивного клуба ЛГИ (1960) приводятся следующие результаты работы: «Коллектив физкультуры института насчитывает 1029 чел. (прошедших перерегистрацию к 1 января 1961 г.). Работой коллектива руководит правление спортивного клуба, избранное на отчетно-выборной конференции 28 ноября 1959 г., в составе 9 человек. В 1960/61 учебном году правление спортивного клуба совместно с кафедрой физического воспитания разработало специальную программу подготовки общественных физкультурных кадров. Программа предусматривает охват этой работой всех занимающихся физической культурой и спортом, вплоть до подготовительных групп.

1. Студенты 1–2-го курсов приобретают знания и навыки в проведении утренней гигиенической гимнастики, производственной гимнастики, а также навыки судейства соревнований по лыжному спорту и легкой атлетике.

2. Студенты старших курсов — инструкторские и судейские навыки по избранному виду спорта.

Раздел подготовки инструкторов-общественников и судей введен в учебные планы спортивных отделений и является составной частью зачетных требований по физическому воспитанию.

Среди советов факультетов следует отметить работу совета

«Геофизик» (председатель А. Короев). На факультете создан работоспособный актив, который в сотрудничестве с деканатом проводит большую работу, не случайно являясь лучшим в институте (средний балл — 4,44). Успеваемость студентов-спортсменов лучше, нежели успеваемость по институту в целом.

В институте созданы судейские ячейки по всем видам спорта, которые обслуживают не только соревнования внутри института, но и соревнования на первенство вузов, района, города.

Правлением спортивного клуба разработаны типовые планы работы советов физической культуры факультетов и бюро спортивных секций, которыми руководствуется общественный физкультурный актив при планировании своей работы; определена и учетная документация, которая должна быть у советов факультетов и бюро спортивных секций. Все это помогает общественному активу в их работе.

Институт проводит заочные соревнования с Фрейбергской горной академией (ГДР) по легкой атлетике и шахматные турниры по переписке.

Ежегодно на пяти больших щитах организовываются фотовыставки работы спортивного клуба и всех спортивных секций на 54 планшетах, которые отображают все итоги работы». Фиксировались рекорды института по штанге, легкой атлетике, плаванию, пулевой стрельбе, конькам [ЦГА СПб. Ф. 9810. Оп. 1. Д. 68. Л. 24–27.].

Физкультурный коллектив вуза — непременный участник проводимых городских смотров-конкурсов на лучшую постановку спортивно-массовой и оздоровительной работы. Так, по итогам 1964 г. спортивный клуб ЛГИ был объявлен победителем смотра во второй группе вузов (разделение в группах осуществлялось по контингенту обучавшихся студентов). Коллектив завоевал переходящее знамя ЛОС СДСО «Буревестник» и был признан лучшим среди вузов Министерства высшего и среднего специального образования СССР (Горняцкая правда. — 1965. — 7 янв. — № 1/1163. — С. 2.).

Сохранились сведения о составе правления спортивного клуба института по итогам отчетно-выборной конференции в декабре 1965 г. Председателем был избран студент А. Жилкин, ответственным за методическую работу — преподаватель Я. Ром, членами правления стали студенты А. Криштопина, С. Белов, М. Овсов, К. Мосалев, Г. Гориленко, В. Травничев, Н. Рудаков, Г. Коршунов (Горняцкая правда. — 1965. — 23 дек. — № 44/1203. — С. 1.).

Не затрагивая тему, касающуюся многочисленных спортивных побед, достижений, рекордов физкультурного коллектива института тех лет, все же необходимо отметить один памятный факт: участие большой делегации лыжников, баскетболистов, волейболистов, гимнастов, штангистов ЛГИ в первых студенческих спортивных играх вузов РСФСР, готовящих

специалистов для горной и горно-металлургической промышленности (Свердловск, 1968).

Н. М. Попов, обобщая весь спектр проводимой в тот период работы, отмечал (1974), что последующие усилия в развитии физической культуры и спорта в институте должны быть направлены на увеличение массовости и повышение спортивного мастерства студентов (Горняцкая правда. — 1974. — 13 сент. — № 20/1512. — С. 3.).

ДСО «Буревестник» в 1987 г. был ликвидирован, и последующая работа по развитию студенческого спорта в вузе стала проводиться с учетом вхождения клуба в структуры сначала ВДФСО профсоюзов, а в дальнейшем — ФСО профсоюзов «Россия». В клубной работе на первый план выдвигались новые задачи. Это нашло отражение, например, в материалах одной из отчетно-выборных конференций спортивного клуба ЛГИ (29 октября 1987 г.; 120 делегатов), где отмечалось, что «перестройка массовой физкультурно-оздоровительной и спортивной работы предъявляет более высокие требования к стилю и методам управления и руководства, к усилению борьбы с негативными явлениями. Обеспечение выпуска специалистов с крепким здоровьем и высокой физической подготовкой — это важнейшая социальная задача, выполнить которую наш долг и обязанность» (Горняцкая правда. — 1987. — 26 нояб. — № 35/2012. — С. 4.).

Со сменой общественного строя в стране в Горном в спортивной жизни произошли изменения, к сожалению, не в лучшую сторону. Спортивный клуб был расформирован, и только в 2005 г. он возродил свою работу [4, 6]. В настоящее время спортивный клуб «Горняк» осуществляет общее руководство спортивной и секционной работой, популяризирует спорт как необходимое условие успешного развития личности и как средство борьбы с отрицательными и девиантными явлениями в обществе, призывает студентов к активным занятиям физической культурой и спортом, способствует гармоничному развитию личности [1].

Одной из задач данного исследования являлся поиск информации о лидерах клубной работы. Выявить и записать имена руководителей клуба довоенного периода пока не удалось, и работа в этом направлении будет продолжена. Установлено лишь, что председателями спортивного клуба ЛГИ — СПГУ, начиная с 1950 г., являлись В. Райский (1950–1951), В. Можжерин (1953), А. Синицын (1953), Ю. А. Модестов (1954–1956, 1962–1965, 1968), О. И. Радкевич (1956), Сизов (1958), Я. А. Ром (1960), А. Жилкин (1965), Привольнев (1969), В. Лихтерман (1969, 1970), В. Габчак (1971), М. С. Николаева (1972–1986), Н. В. Журавлев (1986–1991), М. А. Кузьмин (2005–2014), Н. А. Мурзаханов (2014–2016). Текущую деятельность клуба возглавляет И. А. Панченко.

Интерес представляет изучение биографий активистов физкультурного движения, что дает возможность лучше понять жизненный мир и мотивацию

к активной деятельности студенческой и преподавательской корпорации вуза. В открытой базе данных размещена биография Юрия Андреевича Модестова (1931–1999), многократно избравшегося председателем спортивного клуба института. Он обладатель рекордов ЛГИ на легкоатлетических дистанциях 110 м с барьерами (15,8 с; 1950) и 60 м (7,1 с). Входил в состав президиума ЛОС ДСО «Наука» (1953). Ю. А. Модестов — выпускник ЛГИ (1954), кандидат технических наук (1964); являлся председателем профкома института (1979–1984), ученым секретарем Горного Совета по разработке месторождений полезных ископаемых (1975–1994), директором Воркутинского филиала ЛГИ. Он автор и соавтор 86 научных трудов, из них 54-х — печатных, в том числе 7 авторских свидетельств [7].

В настоящее время в Санкт-Петербургском горном университете спортивный клуб как добровольное общественное объединение студентов входит в структуру кафедры физического воспитания. «Самое главное в данном варианте то, что в сфере физического воспитания и спорта активно развивается студенческая инициатива — важный и необходимый фактор развития и формирования личности будущих профессиональных руководителей. В результате, в Горном университете культивируются 75 видов спорта. Тем самым учтены практически все пожелания студентов и созданы условия для занятий физической культурой и спортом, как в учебное время, так и во внеучебное время. Практически, в работу кафедры физического воспитания без изменения учебных планов внедрены элементы клубной работы, что значительно расширило возможности реализации концепции спортизации в конкретном вузе» [5].

В Санкт-Петербургском горном университете была создана одна из первых групп по освещению спортивной работы в социальных сетях Интернета (группа спортивного клуба «Горняк»). Во многом благодаря правильному подходу и эффективному информационному освещению событий физкультурный коллектив университета стал одним из лидеров по информационному обеспечению своей деятельности [2].

Г. В. Руденко, оценивая объемы всей проводимой работы в вузе, отмечает (2014), что «уровень достижений спортивного клуба вполне сопоставим с результатами научной работы кафедры физического воспитания». Весьма оптимистичен его прогноз о перспективах дальнейшего развития клубных форм построения внеучебного процесса: «Создание новых спортивных клубов и секций, творческая работа на основе опыта и знаний, накопленных тренерско-преподавательским составом кафедры физического воспитания, — тот вектор движения, который, несомненно, принесет успех в спортивной и физкультурно-оздоровительной работе в Горном университете» [4].

В настоящее время коллектив Санкт-Петербургского горного университета — один из лидеров в развитии студенческого спорта города на

Неве. Стабильны и высоки результаты выступлений студентов СПГУ в главных городских стартах — чемпионатах вузов Санкт-Петербурга, где они трижды являлись победителями комплексного зачета (2010, 2011/12 2012/13), становились вторым (2013/14) и третьим (2014/15) призерами городских смотров-конкурсов.

Выводы. Проведенное исследование позволило выделить основные организационные особенности становления и развития студенческой общественной спортивной организации в ЛГИ — СПГУ. Практика проведения физкультурно-спортивной работы в Санкт-Петербургском горном университете показывает, что студентам создавались и создаются условия для занятий различными видами спорта, обеспечиваются оптимальные условия для наращивания и реализации своего физического, умственного и духовного потенциала.

ЛИТЕРАТУРА

1. Изотов Е. А. Студенческий спорт, его развитие и составляющие / Е. А. Изотов, М. А. Кузьмин // Физическая культура студентов : материалы 56-й межвузовской науч.-практической конф. по физ. воспитанию студентов высших учебных заведений Санкт-Петербурга / под науч. ред. С. С. Крючека. — СПб.: Изд-во «Олимп-СПб», 2007. — С. 136–137.

2. Кузьмин М. А. Модель развития студенческого спорта в университетах Москвы и Санкт-Петербурга / М.А. Кузьмин, Н.А. Зиновьев // Теория и практика физической культуры. — 2015. — № 6. — С. 94–97.

3. На крыльях «Буревестника»: история студенческого спорта / В.И. Линдер, П.И. Андрианов; под ред. О.В. Матыцина. — М.: Советский спорт, 2014. — 244 с.

4. Руденко Г. В. Национальному минерально-сырьевому университету «Горный» — 240 лет / Г.В. Руденко // Теория и практика физической культуры. — 2014. — № 2. — С. 3–5.

5. Чистяков В. А. Структура педагогической концепции спортизации физического воспитания в техническом вузе средствами спортивного клуба / В.А. Чистяков, О.В. Костромин, О.О. Новосельцев // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2014. — № 1 (107). — С. 180–185.

6. 20 лет ФСО профсоюзов Санкт-Петербурга и Ленинградской области «Россия» / авт.-сост. Г. Сенькова. — СПб. : [б. и.], 2007. — 92 с.

7. www.spmi.ru/system/files/lib/univer/Book/modestov_yuriy_-andreevich5.doc (дата обращения: 31.10.2016 г.).

**ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СПОРТИВНОГО КЛУБА «УНИВЕР» —
СТРУКТУРНОГО ПОДРАЗДЕЛЕНИЯ УНИВЕРСИТЕТА**

*Соловьёв С. В., Гавронина Г. А., Чедов К. В.,
Пермский государственный национальный исследовательский
университет*

ABSTRACT

This article describes the activities of the sports club of the University in the light passing in the country the student forums and the changes to the state policy in the sphere of sport.

Keywords: student activities; sports club; the Association of student basketball; promotion of sport culture.

Россией проведены Всемирная Универсиада в Казани в 2013 году, Олимпиада в Сочи в 2014 г. — готовится ещё ряд крупнейших международных мероприятий на территории Российской Федерации, в т.ч. Чемпионат мира по футболу в 2018 году, Всемирная зимняя Универсиада «Красноярск-2019»!

К студенческому спорту спортивные события такого масштаба, также, предъявляют высокие требования! По всей стране, открываются спортивные клубы в вузах, развиваются студенческие спортивные лиги всех уровней: региональные, окружные, федеральные! По некоторым видам (футбол — Национальная студенческая футбольная лига (НСФЛ), баскетбол — Международная студенческая баскетбольная лига (МСБЛ)) активно развивается и международный формат!

В Пермском государственном национальном исследовательском университете (ПГНИУ), в рамках деятельности спортивного клуба «Универ», в области студенческого спорта, также, проделан целый ряд колоссальных процессов, которые, на сегодня, являются многогранным примером формирования спортивной культуры студенческой молодёжи Прикамья!

Баскетбольный клуб «Универ» (БК «Универ»), начал свою деятельность 5 августа 2014 года. Всего за два спортивных сезона, участвуя и в МСБЛ, и в чемпионате Ассоциации студенческого баскетбола (АСБ) решил массу социальных культурно-спортивных задач. (Забегая вперёд, скажем, что, дважды, в чемпионате АСБ, была обыграна команда МГУ, ставшая в сезоне 2014-2015 гг. чемпионом главной студенческой лиги страны — АСБ).

Во-первых, мы, запустив такой проект, впервые, смогли предложить прикамским баскетболистам-абитуриентам выбрать профессию с возможностью дальнейшего совершенствования спортивного мастерства.

Во-вторых, все, кто имел, хоть какое-то отношение к регулярным занятиям баскетболом в школе, в течение сентября, пришли в игровой зал (записавшись в резерв первой команды), с целью получения возможности повышать свой спортивный уровень, гармонично сочетая это с учебой в вузе.

В-третьих, увеличилось количество студентов-очников, выбравших баскетбол в учебной дисциплине «Физическая культура», которая в ПГНИУ преподаётся на основе принципов спортизации.

В-четвертых, сами студенты-спортсмены, равняясь на флагман (БК «Универ»), в социальном акаунте СК «Универ», поспешили создать, как минимум группы, а, впоследствии, в двух прошедших спортивных сезонах 2014-2015, 2015-2016 годах они преобразовались в полноценные команды: ВК «Универ» (волейбольный мужской клуб), ФК «Универ» (футбольный мужской клуб), РК «Универ» (регбийный клуб).

В-пятых, на федеральном спортивно-массовом уровне слово «Универ», всего за два спортивных сезона, стало нарицательным и хорошо узнаваемым. Несомненно, создавая имидж и абитуриентскую привлекательность, прежде всего, самому вузу.

Основными целями деятельности спортклуба «Универ» (СК «Универ») являются: организация спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы с обучающимися.

Для достижения целей, решаются следующие задачи:

— Проведение спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы с обучающимися, оказание методической и практической помощи структурным подразделениям ПГНИУ в проведении физкультурно-массовых мероприятий;

— Пропаганда ценностей и идей физической культуры и спорта, здорового образа жизни среди обучающихся ПГНИУ;

— Организация и методическое обеспечение проведения соревнований, сборов, учебно-тренировочного процесса;

— Содействие разностороннему развитию личности обучающихся, повышению уровня общей физической подготовленности, совершенствованию спортивного мастерства.

Основными функциями спортивного клуба «Универ» являются:

— организация подготовки спортсменов высокой квалификации, способных добиваться спортивных результатов на городских, краевых, Всероссийских и международных соревнованиях.

— разработка годовых календарных планов работы, контрольных заданий для обучающихся спортсменов, спортивных команд и тренеров, осуществление контроля за их выполнением.

— организация и методическое обеспечение спортивных мероприятий в ПГНИУ, на факультетах, в студенческих общежитиях, в физкультурно-спортивных клубах по интересам.

— организация участия обучающихся ПГНИУ в спортивных соревнованиях и учебно-тренировочных сборах, проводимых на территории Пермского края, Российской Федерации и других стран.

— содействие созданию любительских объединений (физкультурно-спортивных клубов, групп здоровья и т.п.) их организационная поддержка.

— оказание помощи спортивным советам факультетов, спортивным секторам в общежитиях, капитанам команд в организации и проведении спортивных праздников и других спортивно-массовых мероприятий, направленных на популяризацию здорового образа жизни обучающихся ПГНИУ, пропаганду спортивных достижений.

— организация контроля за уровнем подготовки обучающихся, проведением тренировок, соревнований и содержанием мест для учебно-тренировочных занятий.

— ведение учета и подведение итогов выступлений обучающихся спортсменов и спортивных команд на университетских, городских, краевых, Всероссийских и международных соревнованиях.

— оформление документов на присвоение спортивных званий и судейских категорий.

— участие в формировании статей расходов на спортивно-массовую и физкультурно-оздоровительную работу в рамках плана финансово-хозяйственной деятельности ПГНИУ.

— укрепление и развитие материально-технической базы спортивного клуба «Универ».

— оказание платных услуг организациям и физическим лицам на основании договоров, заключенных в установленном порядке.

Таким образом, в СК «Универ» и на кафедре физической культуры и спорта ПГНИУ (кафедра ФКиС ПГНИУ), в данном контексте, на примере популярных игровых видов спорта, достаточно целостно функционирует современная национальная система высшего образования на основе Федеральных государственных образовательных стандартов (ФГОС) высшего образования. Присутствует яркая вариация компетентностного подхода, выражающего способность человека самостоятельно применять в определённой проблемной ситуации различные элементы знаний и умений, что, естественно, является важнейшим компонентом целостного развития личности и направлено на формирование общекультурных компетенций (ОК).

И перспективным направлением эффективного формирования общекультурных компетенций студентов высших учебных заведений, на наш взгляд, является смещение акцента с общего физкультурного образования на освоение ценностей спортивной культуры.

Предлагаем разработать систему поощрения преподавателей и студентов и учитывать достижения при проведении профессиональных

конкурсов для преподавателей и олимпиад для студентов. Включить данные мероприятия в инновационные научные исследования, докладывать результаты на регулярных ежеквартальных научных конференциях, посвящённых развитию физического воспитания студентов и популяризации спортивной культуры среди всех обучающихся университета.

Секция 2. СТУДЕНЧЕСКОЕ ВОЛОНТЕРСКОЕ ДВИЖЕНИЕ

УДК 376

СОЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ ДОБРОВОЛЬЧЕСКОГО КЛУБА САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА ПРОМЫШЛЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И ДИЗАЙНА

Кирилюк О. М.,

Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна

ABSTRACT

The article presents a social project for children with disabilities «Movement — that's life» the volunteer club of St. Petersburg State University of Industrial Technology and Design.

Key words: social project; volunteer; children with disabilities.

На сегодняшний день институт волонтерства распространен во многих странах мира, становясь все более значимым ресурсом развития общества и педагогическим ресурсом. Добровольная помощь осуществляется на местном, общенациональном и международном уровнях. Знаковыми событиями мирового значения в сфере волонтерского движения являются Международный день добровольцев (МДД), провозглашенный Организацией объединенных наций (ООН) 17 декабря 1985 г. и отмечаемый 5 декабря, Всемирный день молодежного служения. Волонтерские праздники отмечаются во всех странах мира.

Для реализации слаженной деятельности волонтеров создаются добровольческие центры, волонтерские объединения и отряды. С целью обмена опытом и повышения знаний и навыков волонтеров проводятся круглые столы, образовательные региональные и всероссийские форумы, такие как «Лидер 21 века», «Территория смыслов», «Город добра» и другие. В рамках форумов волонтеры обучаются разрабатывать социальные проекты, обсуждают возможности их реализации, взаимодействия добровольческого сектора со СМИ, бизнесом и органами государственной власти.

Социальное проектирование — это вид целенаправленной деятельности, в основе которой лежит комплекс программ и мероприятий, направленных на решение социально значимых проблем общества. По мнению некоторых ученых, такое проектирование было известно еще в античности: одним из первых социальных проектов считают, например, «Государство» Платона. Ряд других ученых утверждает, что социальное проектирование начало развиваться лишь в 20-30-х годах XX века, когда в рамках нового уклада жизни общества была поставлена задача проектирования общественных отношений, социальной деятельности в условиях совершенно иной социалистической культуры [1]. В прошлом столетии начала формироваться идеология и методы социального проектирования.

В последнее время отмечается повышенный интерес к социальному проектированию во всех сферах жизнедеятельности государства, в волонтерской деятельности этой форме занятости также уделяют достаточно большое внимание [2]. Это обусловлено такими факторами, как ориентированность государственной политики на решение социальных проблем путем реализации национальных проектов; повышение самостоятельности и независимости от государства; нерешенность социальных проблем, которая ведет к поиску новых форм и способов самоорганизации граждан и приобретения ими управленческих навыков; повышение конкурентоспособности в условиях ежедневных изменений на рынке труда; «выживание» и развитие НКО и волонтерских организаций в условиях непрекращающегося кризиса; повышение интереса государства и отдельных организаций к проектам в социальной сфере.

Социальное проектирование в волонтерской деятельности занимает одно из ведущих мест, становится все более актуальным и популярным. Основными пунктами составления проектной документации является постановка целей, задач, определение ожидаемых результатов и рисков проекта, механизма реализации проекта, составление календаря мероприятий, сметы, ресурсов. Поскольку волонтерская деятельность — это безвозмездная форма труда, все проекты волонтерских организаций не ставят своей целью извлечение прибыли, а направлены на принесение пользы и блага обществу. В России воплощаются такие социальные проекты, как «Доброволец России», «Волонтерский поезд», «Волонтерский корпус 70-летия Победы в Великой Отечественной войне», «Карта добра» и другие, в городе Санкт-Петербурге — проекты «Город добра», «Территория добра», «Мята», «Ночлежка», «Доброшкола», «Ты нужен людям» и многие другие.

Добровольческий клуб Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна (СПбГУПТД) разработал новый социальный проект «Движение — это жизнь». Проект направлен на социальную реабилитацию детей с ограниченными возможностями здоровья.

Инвалидность у детей означает существенное ограничение возможностей жизнедеятельности, она способствует социальной дезадаптации, которая обусловлена нарушениями развития, затруднениями в самообслуживании, общении, обучении, овладении в будущем профессиональными навыками [3, 25].

«Движение — это жизнь» — одна из таких программ, которые направлены на достижение целей социальной политики государства и решение реабилитационных задач, стоящих перед социальными работниками и центрами обеспечения социальной помощи. Инвалид в России сталкивается с проблемой одиночества, так как зачастую его общение ограничивается рамками родительской семьи или ближайших родственников, невозможностью самореализации, занятия какой-либо деятельностью. Проблема приобщения лиц с ограниченными возможностями здоровья к общественной деятельности, их самореализации и адаптации в обществе на сегодняшний день является наиболее острой. Социализация инвалидов — это задача не только самого человека с ограниченными способностями, но и общества в целом.

На сегодняшний день функционируют сеть реабилитационных учреждений, школ-интернатов, центров социальной помощи ребенку-инвалиду, в которых борются с данной проблемой, к примеру, отделение адаптивной и физической культуры СПбГБУ «Комплексный центр социального обслуживания населения Василеостровского района» проводит работу по формированию и совершенствованию физических, психических, функциональных и волевых качеств и способностей у детей с ограниченными возможностями здоровья [4]. Подобную деятельность осуществляет и подростково-молодежный клуб «Маяк-Олимпикс», который работает в Санкт-Петербурге 15 лет и объединяет подростков и молодежь с ограниченными физическими или интеллектуальными возможностями в возрасте от 12 до 30 лет, оказывает методическую помощь и психологическую поддержку их семьям. Клуб работает в пяти направлениях, одним из которых являются танцы для колясочников, исключая других детей с особыми потребностями.

Преимуществом нашего проекта является то, что его реализация будет способствовать социализации детей с особыми потребностями II и III групп (незрячих, немых и т. п.). Все это подтверждает актуальность разработки и будущую реализацию данного проекта. Основная идея проекта — организация танцевальных занятий для детей с ограниченными возможностями здоровья, обучение их основам танца. Проект необходим для того, чтобы дети с ограниченными возможностями адаптировались в молодежной среде, активно вовлекались в общественную жизнь, что поможет им чувствовать себя более комфортно, расширить круг общения и найти новых друзей. Для волонтеров добровольческого клуба СПбГУПТД

этот проект важен тем, что помогает поддержать социально полезные инициативы молодежи.

Цель проекта — социализация детей с ограниченными возможностями здоровья в современном мире посредством танцев, приобщение их к активному досугу и общественной деятельности.

Для достижения данной цели были поставлены следующие задачи:

- создание условий для проведения танцевальных уроков;
- сотрудничество с детскими организациями, домами молодежи, подростковыми клубами;
- содействие формированию активной жизненной позиции инвалидов, побуждение к деятельности;
- воспитание у молодежи уважения и внимания к детям с ограниченными возможностями, формирование у подросткового поколения готовности помочь им;
- вовлечение детей в сферу общественной жизни [5].

Основным направлением проекта «Движение — это жизнь» является проведение танцевальных занятий и формирование группы волонтеров, которая помогает организовывать досуг лиц с ограниченными возможностями здоровья. В актив команды по проекту входит шесть человек. У всей команды имеется опыт работы в реализации проектов или иной общественной деятельности.

Механизм реализации проекта включает три этапа:

I. Запуск проекта: 1) разработка проекта, 2) информирование о проекте, 3) поиск партнеров, спонсоров.

II. Основной период: 1) сотрудничество с общественными организациями, 2) набор добровольцев, 3) подготовка к фестивалю «Танцы — детям», 4) проведение танцевальных занятий, 5) проведение фестиваля.

III. Заключительный период: 1) подготовка к отчетному гала-концерту, 2) проведение гала-концерта, 3) подведение итогов.

При подготовке волонтерского проекта были определены обязанности каждого члена добровольческого клуба СПбГУПТД. В пилотном запуске социального проекта «Движение — это жизнь» члены добровольческого клуба СПбГУПТД организовали:

— поиск организаций-партнеров, которые содействовали в реализации проекта, в их числе центр содействия социальным благотворительным проектам «Огонек добра». Организация обладает небольшим добровольческим ресурсом, что в проведении мероприятий является для нас немаловажным. Благодаря «Огоньку добра» волонтеры добровольческого клуба активно сотрудничали с Южковской коррекционной специальной школой-интернатом Выборгского района города Санкт-Петербурга, который предоставил целевую аудиторию и помещение для танцевальных занятий и в целом для реализации проекта;

— разработку и создание эмблемы проекта, команды, социального аккаунта [6], где участники проекта могут делиться своими впечатлениями, задают вопросы — этим занимались студентки факультета прикладного искусства и графического дизайна;

— танцевальные занятия для детей с особыми потребностями II и III групп;

— презентацию проекта, а также конечного продукта на отчетном концерте во взаимодействии с добровольческой организацией «Огонёк добра» и Юкковской специализированной школой-интернатом Выборгского района Санкт-Петербурга;

— выступление на отчетном концерте, что стало самым волнующим и влиятельным моментом в жизни детей с ограниченными возможностями здоровья. Отчетный концерт проходил на родительском собрании Юкковской специальной коррекционной школы-интерната. Команда добровольческого клуба СПбГУПТД помогала в организации собрания, получив возможность представить свой проект и конечный результат работы по проекту. Лучшим волонтерам и танцевальному коллективу на собрании были вручены небольшие поощрительные призы.

Члены команды добровольческого клуба СПбГУПТД, реализовывающие проект, подарили возможность детям танцевать и двигаться. Движение — это жизнь, и оно не только не повредило детям, но способствовало улучшению их здоровья. Все проводимые занятия учитывали состояние здоровья детей, движения были подобраны в соответствии с этим состоянием.

Самое важное, дети с ограниченными возможностями здоровья научились не только исполнять танцевальные движения, но и продуктивно общаться, позитивно мыслить, развили свои коммуникативные способности. Через занятия танцами дети-инвалиды получили возможность чувствовать себя равными с другими детьми, смогли поверить в свои силы, самореализоваться, завести новых знакомых, а главное — почувствовать свою значимость в современном мире. Участие в проекте способствовало формированию у детей активной жизненной позиции, приобщению их к общественной деятельности.

Результатом проекта стало и расширение социального опыта, развитие творческого потенциала привлеченных к реализации проекта добровольцев, формирование у них чувства отзывчивости и готовности помогать тем, кто нуждается в помощи. Возможно, это повлечет переоценку ценностей, смену отношения к людям с ограниченными возможностями здоровья.

Добровольческим клубом СПбГУПТД планируется продолжить работу по социальному проектированию, реализации социального проекта «Движение — это жизнь», способствующего развитию доступной среды для инвалидов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Луков В. А. Социальное проектирование: Учебное пособие. — М.: Издательство Московского гуманитарного университета: ФЛИНТА, 2007.
2. Рюмина Ю. Н. Организация социального проектирования в процессе волонтерской деятельности студентов // Волонтер. Всероссийский научно-практический журнал. — 2015, № 2. — С. 16-25.
3. Кирилук О. М. Мотивация волонтеров к социальной работе в сфере досуга детей-инвалидов // Волонтер. Всероссийский научно-практический журнал. — 2015, № 1 (13). — С. 25-33.
4. Администрация Василеостровского района Санкт-Петербурга. Официальный сайт [Электронный ресурс]. URL: <http://voadm.spb.ru/galleries> (дата обращения: 8.10.2016).
5. Движение — это жизнь. Социальный проект, СПб // Социальная сеть «В контакте» [Электронный ресурс]. URL: https://vk.com/dvizheniye_zhizn (дата обращения: 02.10.2016).
6. Галагузова М. А. Социальная педагогика. Курс лекций. — М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2000.

Секция 3. МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАБОТЫ СО СБОРНЫМИ КОМАНДАМИ

УДК 796.058

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВРЕМЕННЫХ ЗАКОНОМЕРНОСТЕЙ В ПОДГОТОВКЕ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*Беглов М. В., Милёхин А. В., Гурова И. В.,
Саратовский государственный аграрный университет
им. Н.И.Вавилова*

ABSTRACT

The article discusses issues of significance of features of time use in sports, professional and personal development of athletes. Peculiarities of formation of personal freepornomania and the need to maximise efforts of the sports teachers for its effective formation. Special attention is paid to reflection of the relationship between time use and level of sports, professional, and personal achievements.

Keywords: temporality; temporal patterns; time use; sporting achievements.

Всем известны определенные, временные, они же возрастные, закономерности психического становления человека, соответственно психические изменения во времени, возможно, предвидеть. Явление антиципации как раз и предполагает предвидение, предположение, предвосхищение, каких либо событий или последствий опираясь, в том числе, на предшествующие им условия. Одно из условий, которое сопровождает все без исключения события и явления, происходящие в мире, во многом определяет их характеристики и в тот же момент является основным параметром без исключения всего происходящего, это, несомненно, время, темпоральный фактор. Время не только является величиной неотъемлемой от всех физических событий в мире, так же оно влияет и характеризует все социальные явления, в том числе образовательные.

Спортивная деятельность направлена на определенный соревновательный результат, чаще всего временной, который во многом зависит от времени реализации всего спортивного движения или его частей. Данный результат можно заранее предположить опять-таки по временным характеристикам предшествующих соревнованию событий, а именно, времени занятий спортом, продолжительности и частотности тренировок, количеству сборов, продолжительности восстановительных мероприятий, умению быстро принимать решения, наличию спортивного опыта. В целом определенное равенство несомненно можно поставить между временными затратами на овладение спортивной деятельностью и спортивным результатом, который возможно показать [1].

Практически в любом виде спорта существуют статистические показатели временных затрат на овладение составляющими спортивной техники, тактики, достижение определенных уровней спортивного мастерства. Не исключением является учебная деятельность в спортивных учреждениях, здесь также все темпорально распределено и взаимозависимо, уровень подготовки спортсменов во многом предопределен последовательностью и длительностью изучения составляющих спортивной деятельности, последовательностью и длительностью применения средств и методов обучения.

Практика показывает, что на приведенный выше знак равенства полностью полагаться явно не приходится, в силу множества объективных и субъективных причин. Очень часто при равных учебных планах, в разных спортивных школах или группах получаются разительно отличающиеся результаты. Вновь среди массы возможных причин можно с большой долей уверенности отметить темпоральную, а именно, умение пользоваться временем преподавателем и передать это умение ученикам.

Мы затронули, на наш взгляд, основополагающее требование к тренеру, преподавателю по спорту и направленности их работы. Организация

учения и самоорганизация самообучения важны для спортсмена любой квалификации, как потенциального продолжателя преподавательских традиций. Основное затруднение заключается в стойкости стереотипа пользования временем, т.е. преподаватель может вывести учеников только на определенный, скорее всего свой уровень эффективности использования времени. Спортсмены также, психически весьма сформированные люди, с определенными темпоральными режимами деятельности, изменение которых в их возрасте не всегда дается легко. Именно данный факт является приоритетным в стремлении тренеров по видам спорта привлекать к занятиям детей в более раннем возрасте [3].

Опираясь на вышесказанное, можно констатировать факт, что трудности связанные с временем использованием спортсменов, которые ожидают преподавателя, во многом предопределены предшествующими образовательными технологиями, соответственно применяемые преподавателем, тренером по спорту технологии, в том числе их темпоральные структурные составляющие, будут определять успешность изучения материала.

Одна из возможностей рационально использовать время обучения в спортивной секции, видится нам в создании и поддержании оптимального ритма обучения, который должен учитывать коллективный и индивидуальный характер деятельности спортсменов.

Подготовка спортсменов к соревновательному выступлению важное и ответственное направление работы всех преподавателей по физической культуре и спорту. Основная направленность данной работы нам видится в сбалансированности теоретической и практической подготовки будущих спортсменов высокой квалификации. Причем, из всей массы спортсменов можно выделить две большие группы занимающихся, диаметрально отличающиеся по направленности и сосредоточенности на осваиваемом учебном материале, имеющих явную заинтересованность в нем и соответственно выделяющих значимость одного вида материала над другим и как следствие уделяющих разное количество времени на его овладение. Данная особенность во многом характерна для спортсменов и начальные ее формы обычно не вызывают у педагогов настороженности, но данная особенность, если ее не контролировать, имеет тенденцию к усилению по мере продвижения в обучении [2].

Первая группа спортсменов отдает предпочтение практическому овладению материала, для них приоритетно умение выполнить спортивные движения не только в рамках изучаемой программы, но и более квалифицированном, широком их исполнении. Именно в совершенствовании практических навыков выполнения технических и тактических спортивных приемов данной категории спортсменов видится их профессиональный рост, успешность спортивного восхождения, конкурентоспособность и

соответственно, востребованность на спортивном поприще, как в период активного занятия ею, так и по окончании выступлений, в качестве спортивного работника.

Вторая группа спортсменов делает ставку на приоритетное овладение теоретическими знаниями по всему спектру спортивной подготовки, они искренне убеждены, что практическое владение спортивными движениями и действиями важно, но гораздо важнее глубокое знание основ спортивной деятельности и методики спортивной подготовки. В их понимании, значимость теоретической подготовки в спортивной биографии будет постоянно увеличиваться по мере продвижения вперед и ее актуальность никогда не пройдет, более того многократно возрастет ее ценность по окончании активного занятия спортом и переходом на тренерскую работу. Значимость практических возможностей педагога по спорту будет ощутима только на первых порах работы по специальности с последующими возрастными изменениями, а также изменением статуса тренера, потребность в практической демонстрации материала будет сведена до минимума. Причем, и те и другие, в качестве примера, часто приводят реальные образы — ориентиры своих тренеров и учителей физической культуры, на которых они хотели бы быть похожими, стиль работы и уровень достижений которых является для них целью, эталоном и примером для подражания.

Несомненна ошибочность двух данных противоположных точек зрения. Спортивная деятельность всегда должна иметь гармоничный характер, параллельное развитие физических и интеллектуальных качеств человека. Именно тренеры и спортсмены, отличающиеся сбалансированностью интеллектуального и физического развития, совершенностью спортивных и умственных возможностей, как правило, добиваются значительных успехов. Очевидно, что они в своей подготовке уделяли внимание сбалансированности всех видов профессиональной подготовки [5].

Данная подготовка имеет определенные темпоральные особенности, которые можно рассматривать как несущие положительное, так и отрицательное наполнение.

Положительная сторона темпоральных требований к спортсменам, это на наш взгляд, строго регламентированная временная последовательность овладения учебным материалом, годами сложившаяся, апробированная на большом количестве спортсменов и скорректированная, она представляет собой выверенную во времени очередность получения знаний, тренировочной нагрузки и своевременной проверки результатов обучения. Принятое построение получения знаний, умений и навыков, в том числе и его темпоральный характер, предполагает достижение и определенного уровня профессиональной подготовки. Данный заведенный порядок, доведенный до

спортсменов, во многом способствует формированию направленности на овладение учебным материалом.

Необходимо отметить еще один очень важный положительный момент, вытекающий из данного положения, обозначенная временная регламентация во многом соответствует организации работы в школе, причем как в общеобразовательной, так и в спортивной, а также при занятиях физической культурой и спортом в других учебных заведениях страны, т.е. именно той занятости и в том ее качестве, которое обеспечит реализацию всех принципов занятий физической культурой и спортом.

Несомненно, что и данное положение имеет свой минус, например, при пропуске занятий, нарушается запрограммированный ритм обучения и чтобы в него войти приходится работать в режиме нехватки времени или за счет других временных затрат наверстывать упущенное. Существует много приемов выхода из данной ситуации: самостоятельная работа, факультативы, домашние задания, все это практикуется в спортивной среде и дает определенные положительные результаты, но многое совершенно неприемлемо для практической работы учителя физической культуры и тренера именно из-за невозможности наверстать временные потери.

Сложность задачи преподавателей и тренеров по видам спорта при организации процесса подготовки спортсменов заключается именно в постоянном приобщении занимающихся к работе во все более строгих временных рамках. Соответственно данное требование должно осуществляться целенаправленно, планомерно и довольно длительный промежуток времени, именно выполнение трех этих условий, будет способствовать становлению профессиональных качеств спортсменов. Кроме теоретических и практических знаний, у спортсмена необходимо целенаправленно формировать отношение ко времени как к основному средству достижения любых целей. Данное формирование должно протекать планомерно, исключая резкие изменения. Можно привести множество негативных примеров, причиной которых были попадание спортсменом в непосильные, темпорально–ритмические условия спортивной жизни. И наконец, чтобы пользование временем превратилось в манеру поведения, осознанную необходимость, приобщение к ней должно сопровождать весь процесс обучения [4].

Эталон, к которому должна стремиться подготовка спортсменов, это, конечно же, некий идеальный образ, отличающегося образованностью, знанием своего предмета, физически развитого, способного быть примером в осваиваемом виде спорта. Все это может быть только результатом большого труда над собой, более того, результатом рационального использования времени.

Необходимо отметить отличительную черту распределения времени на теоретическую и практическую часть подготовки спортсмена, если в

теоретической подготовке бывают порой значительные перерывы, на первый взгляд не наносящие большого вреда, то для практической, тренировочной деятельности они совершенно неприемлемы. Данные особенности предъявляют повышенные требования к времяпользованию спортсмена, улучшение его в определенной степени свидетельствует о продвижении спортсмена в профессиональном росте.

Итак, некий образец, эталон к которому должен стремиться и на который должен равняться спортсмен всегда рядом, им непременно должен быть преподаватель, тренер. Строгое соблюдение преподавателем всех требований учебной дисциплины, во-первых, служит примером для спортсменов, во-вторых, дает преподавателю моральное право требовать от них такого же поведения, в-третьих, поддерживать свою физическую и функциональную форму, что преподавателю физической культуры, тренеру опять же важно в качестве образца для спортсменов, и большого подспорья в его профессиональной деятельности.

Преподаватель физической культуры, тренер по виду спорта, служит определенным звеном для последующей социализации спортсмена в спортивном коллективе и строгие требования преподавателя или тренера, принятые и соблюдаемые спортсменом, не только дают ему уверенность в своих возможностях, но и помогут найти себя в спортивном коллективе. Налицо положительный результат при совпадении тренировочного ритма спортсмена с ритмом его последующей возможной профессиональной деятельности.

Опыт показывает, что к интеллектуальным, профессиональным, личностным, поведенческим недочетам и огрехам начинающих спортсменов, отношение тренеров и учителей физической культуры можно обозначить как «заведомо-предсказуемое». При любой подготовленности любого спортсмена к спортивной деятельности его первые шаги в ней будут, конечно же, сопровождаться большим количеством самых разнообразных неточностей, это во многом ожидаемо, это во многом, естественный, рабочий педагогический момент. Но, опоздания, неподготовленность к занятиям, запоздалое реагирование в неотложных ситуациях всегда воспринимаются как грубейшие нарушения, отражающие в большей степени, характерологические особенности начинающего спортсмена, т.е. это стойкое, ожидаемое поведение человека, изменение которого очень затруднительно, отсюда, и во многом оправданные опасения спортивных работников, болезненно воспринимающих обозначенные нарушения [6].

Физические, технические и прочие недостатки в деятельности начинающих спортсменов ожидаемы, с соответствующей реакцией на них, в то же время спортсмен, нарушающий темпоральные условности, заведенные в группе порой очень значительно «выпадает» из социума, что подтверждает значимость общего времяпользования в спортивной среде. С большой долей

вероятности можно предположить, что данный поведенческий момент проявится и в более важные моменты спортивной жизни, а именно, в спортивном выступлении, в наиболее ответственных и важных ситуациях, а соответственно встретит еще более нетерпимую реакцию.

Нарушения спортсменом установленных временных режимов и правил учебной деятельности приводят к разногласиям не только с коллективом группы, но и с коллективом преподавателей, т.е. данными нарушениями спортсмен ставит себя вне, установившего и поддерживающего данные правила, социума.

Из всего объема полученных спортсменом знаний, умений и навыков, какая-то часть будет использоваться часто, другая периодически, а некоторая и вовсе очень редко, но навыки следования временным требованиям спортивной деятельности, которые плавно переходят в характерологические особенности поведения спортсмена, будут необходимы постоянно и во многом будут определять поведенческий облик, в том числе в быту и профессиональной занятости. Неосвоенный спортсменом материал может обернуться неудовлетворительным выступлением, опозданием или пропуском занятий, замечанием со стороны преподавателя, порой это привычные вещи в спортивной среде. В то же время, совершенно нельзя представить себе данные нарушения при профессиональном подходе к спортивной деятельности. Последствия перечисленных нарушений для всех участников спортивного педагогического процесса будут нести огромный разрушительный эффект, и в большинстве своем они предсказуемы.

Огромная ценность, которая дается каждому человеку, это его жизненное время, которым он должен распорядиться и отношение к нему как к протяженности определенных событий не совсем правильно. Прежде всего, жизненное время это средство, при помощи которого свершаются все достижения, равно как они могут не реализоваться при халатном его использовании.

Начинающие спортсмены, в спортивную деятельность, приходят уже со сложившейся, порой стойкой манерой времяпользования, учитывая возраст спортсменов и то, что данная манера не всегда оптимальная, одной из основных задач педагогов становится формирование эффективной модели пользования временем. Решение данной задачи, особенно на начальном ее этапе, часто осуществляется на фоне определенного темпорального конфликта, у которого нам видится два основных проявления. Во-первых, между спортсменами с сильно отличающимися временными режимами жизнедеятельности и, опять-таки, временными особенностями выполнения учебной работы. Во-вторых, привычное времяпользование спортсмена с одной стороны и заведенный порядок, и временные рамки учебной деятельности и деятельности преподавательского состава с другой. Конфликт предполагает не только определенное противостояние и

противоборство, но и определенный негативный эффект в период всей продолжительности его протекания. Не исключением является и приведенная нами ситуация, но чтобы минимизировать ее негативное воздействие на сознание спортсмена, необходимо не только всячески акцентировать внимание на выгоде и пользе рационального использования времени, но и максимально способствовать реализации данного положения [8].

Необходимо отметить особенность процесса обучения, которая ярко проявляется, равно как вносит весомый вклад в процесс овладения учебным материалом при занятиях спортивной деятельностью. Мы имеем в виду коллективный характер процесса обучения и если овладение основами других видов занятости, порой требуют определенной уединенности, обособленности, то уровень успешности в физической культуре и спорте находится в прямой зависимости от коллективных действий, от уровня социализации.

Социализацию в физической культуре и спорте порой усеченно рассматривают в форме командных, партнерских отношений, несомненно приоритет данных позиции, равно как существует столь же весомая обратная сторона медали. Это, конечно же, постоянно, объективно или субъективно присутствующий, но всегда реальный, соперник, который существует в любой составляющей спортивной деятельности, не только в противоборствующем коллективе, не только в «своей» команде, но и в каждом спортсмене.

На наш взгляд, мы затронули ключевой момент любой социализации, каждый спортсмен, прежде всего, борется сам с собой, эта аксиома для всех видов спорта и для всех его уровней, соответственно в каждом спортсмене одновременно существует и партнер и соперник. «Партнер», это тот образ себя, который желаем, он постоянно присутствует в сознании спортсмена, для достижения его он и занимается спортивной деятельностью, данный образ постоянно доминирует и является катализатором личностных устремлений. «Соперником» выступает реальный спортсмен, вступающий в конфликт с «партнером» или всячески сотрудничающий с ним. Для обозначенного конфликта в спортивной деятельности существует огромное множество причин, но решение их всегда лежит и зависит от сознания реального спортсмена, от тех волевых усилий, себя как соперника, которые он предпринимает для достижения себя, как очередной ступени в постоянном совершенствовании. Этот микросоциум, несомненно, живет разными временными измерениями, которые в том числе и определяют специфический личностный конфликт [7].

Для постоянного совершенствования необходимо все больше времени уделять тренировочным занятиям, соответственно изымая его из других видов занятости. Что не всегда проходит безболезненно. Непривычность новых движений или более высокое качество выполнения уже изученных,

происходит тогда, когда спортсмен все более точно располагает всё движение, или его составные части не только в пространстве, но и во времени. Для этого ему необходимо иметь не просто некий абстрактный, четкий образ идеального выполнения упражнения, требуется адаптированный к желаемому эталону, образ своего выполнения, но на другом, более качественном уровне. Идеальный образ спортивного движения получить довольно просто, существуют кинограммы, видео и фотосъемка выступлений спортивных звезд, спортивной элиты, но для подавляющего большинства спортсменов, это невыполнимые действия. Гораздо важнее иметь свой образ движения, в допустимых пределах отличающийся от существующего, и достижимый в ближайшем будущем. Итак, идеальный образ движения, образ в будущем, к которому необходимо стремиться, какой он должен быть? Да только таким, какой, возможно выполнить, основываясь на свою подготовленность, вновь возможный результат предскажем и ожидаем при критической оценке своего состояния.

Физиологическое совершенствование так же происходит тогда, когда органы человека все интенсивнее и продолжительнее выполняют необходимую работу. И вновь похожая ситуация, при наличии эталонного образца, который представляет довольно далеко отстоящую перспективу, свою возрастающую работоспособность всегда необходимо сравнивать со своими базовыми функциональными возможностями. В приведенных выше примерах очевидна ситуация когда, спортсмен в «настоящем времени» сравнивает, корректирует, планирует себя, спортсмена недалекого будущего. Положительное значение данных процедур огромно, также как велика возможность их негативного развития, и она проявляется особенно остро при значительной разнице спортсмена находящегося в «настоящем времени» и спортсмена — образа находящегося в будущем.

Обозначенный конфликт может быть как чудесным созидателем, так и мощным разрушителем, причем как в чисто спортивной деятельности, так и в учебной деятельности связанной со спортом. Особую трудность данный конфликт представляет для отслеживания и реагирования со стороны тренера и преподавателя, так как является глубоко личностным переживанием каждого человека. Широко известно состояние многих спортсменов, переоценивающих свои, как физические, так и интеллектуальные возможности, т.е. присутствует или завышенная оценка себя в «настоящем времени» или заниженный уровень требований к себе в будущем времени.

Завышенное мнение о своих физических, интеллектуальных возможностях в спортивных достижениях и в освоении учебного материала приводит к отставаниям не только по программе обучения, в первую очередь это приводит к отрыву от коллектива, от общей массы, стремящихся к успеху спортсменов. Заниженный уровень требований к себе в будущем, приводит к состоянию самодостаточности при любых положительных оценках его труда,

главное это сделать задание, выполнить норматив, выступить на соревновании, получить очередной разряд и все это в минимальных значениях всех перечисленных требований, порой граничащих с крайне допустимыми.

Данные тревожные тенденции, если их не взять под контроль и не прекратить, могут не только утвердиться в сознании спортсменов, они станут характерной особенностью их поведения. Обозначенная особенность поведения, закрепленная в учебной и тренировочной деятельности, несомненно, проявится в спортивной практике, а соответственно и в последующем профессиональном восхождении. Стимулирующим моментом этих ситуаций, а соответственно и моментом, с помощью которого возможно повлиять на данную ситуацию является методика контроля за процессом освоения учебного материала. Если ориентироваться только на конечный контроль, контроль в виде ответственных соревнований, то именно он, с его редкой повторяемостью, и соответственно, большой продленностью во времени между контролем, способствует выявлению степени изменения уровня овладения знаниями, умениями и навыками. Но в то же время, большие, итоговые проверки не несут того непрерывного и в первую очередь воспитательного эффекта, который столь важен для формирования профессиональных навыков у начинающих спортсменов [9].

Наиболее эффективное направление работы по приобщению спортсменов к профессиональным требованиям спортивной занятости можно подчеркнуть из особенностей тренировочной деятельности спортсмена. В спортивной жизни любого занимающегося соревнования являются основной целью, самым главным, итоговым контролем, их не так много, а главные из них вообще единичны. Чтобы показать на них максимальный результат, каждый спортсмен и тренер, всю продолжительность подготовительного периода ведут постоянный, текущий, ежеминутный и ежечасный контроль по многим параметрам спортивной деятельности, данный контроль осуществляется многие месяцы и годы, именно он и является той базой, которая приводит к успеху. Равно как именно на основе такого контроля можно максимально точно определить перспективы и цели, которые может показать воспитанник в определенном будущем.

Соответственно учебно-воспитательный процесс у спортсменов должен быть построен таким образом, а именно, необходимо чтобы он сопровождался постоянным контролем основных показателей профессиональной подготовленности спортсменов. Например: много тренировочного и учебного материала пропущено и наверстать упущенное, кажется невозможным не только тренеру, но и спортсмену. Фактор времени является определяющим дальнейшего развития событий, которые могут порой принимать самые крайние меры. Соответственно для исключения

данных случаев необходимо максимально оперативно реагировать на самые ранние симптомы данных нарушений.

Несвоевременность, забывчивость, опоздания, это не просто проявления индивидуальных особенностей личности спортсмена, это предпосылки профессиональной ущербности будущего спортсмена, показатель недочетов в организации и построении учебного процесса, исправление и недопущение их столь же важная задача, как и задача получения суммы знаний, физической, функциональной и т.д. видов подготовки. Общепринята и традиционна практика, как поощрения, так и наказания за степень освоения учебного материала, равно как преподаватель реагирует на несоблюдение временных режимов учебной деятельности, с поощрениями спортсменов, преуспевших в данном направлении работы над собой, чаще всего дела обстоят неважно.

А ведь именно поощрения являются мощным фактором воздействия на сознание спортсмена в процессе его профессионального восхождения.

Особенно явно будет проявляться неподготовленность начинающего спортсмена к спортивной практике, а соответственно, и влиять на процесс вхождения в спортивный коллектив, темпоральная особенность, которой порой уделяется минимум внимания при воспитании подрастающего поколения. Мы имеем в виду, способность начинающего спортсмена работать в режиме острого дефицита времени, такие ситуации довольно распространенное явление и часто встречаются в процессе обучения, но говорить о плановом их моделировании в целях подготовки к спортивной деятельности, явно не приходится.

При любой подготовленности начинающего спортсмена к спортивной деятельности, особенно ее начальный этап, всегда труден для спортсмена нестандартной обстановкой и нестандартными ситуациями, влияние которых в первую очередь проявляется в изменении временных режимов деятельности. Данные изменения могут быть очень значительными, хотя говорить о только негативном их значении явно не приходится.

На наш взгляд, в предыдущих строках прозвучала некая безысходность описываемой ситуации, невозможность ее предупреждения и гарантированное ее повторение с любым приступающим к спортивной практике впервые. Отчасти это утверждение правомочно, но только отчасти, в арсенале любого педагога, тренера существует множество вариантов подготовки спортсмена к данному развитию событий. Трудность нам видится только в одном, принцип «предупрежден — значит, вооружен» в данном случае плохо работает, или вовсе не работает. Любой педагог в прошлом непременно проходил через обозначенные ситуации, считает их естественными, и чем далее в прошлом они отстоят от него, тем менее значимыми они воспринимаются, тем менее уделяется времени и сил для подготовки спортсмена к ним.

Спортивная деятельность, деятельность учителя физической культуры, тренера по виду спорта, его профессиональное восхождение основано на постоянном совершенствовании, в том числе совершенствовании в пользовании временем, поэтому подготовка спортсменов заключается не только в постоянном усложнении теоретических и практических заданий. Необходимо моделирование и постоянное усложнение заданий, и совершенствование их решений, в том числе в различных временных режимах [10].

Пользование временем, такая же важная составляющая профессиональной подготовки, как и другие, если не сказать большего, она всеобъемлющая, охватывающая и присутствующая в любой человеческой деятельности, а соответственно и определяющая ее результат.

ЛИТЕРАТУРА

1. Асербеков О.У., Калмыков С.Г. Оздоровительный бег в группе здоровья. Фундаментальные и прикладные исследования в условиях реформирования // Материалы международной научно-практической конференции. — Саратов ООО «ЦеСАин» 2015. — 86с.

2. Беглов М.В. Проблемы и перспективы развития студенческого спорта в Саратовской области. // Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи. Вып. 7. Саратов: Изд-во «Академия управления», 2015 — 78с.

3. Беглов М.В., Милехин А.В., Наумова М.А., Николаев Д.В., Скосырева Е.Н., Тарасов В.А. Спортивный дневник в физической культуре, профессионально-прикладной подготовке, спорте / Учебное пособие. - Саратов: ООО «ЦеСАин», 2016 г. — 130 с.

4. Гурова И.В., Горячева Н.Л., Трифонов В.В., Милёхин А.В. Индивидуально-типологических свойств личности подростков занимающихся и не занимающихся волейболом // Современные проблемы науки и образования. № 1 - 2015г.

5. Кузнецов Д.А., Пяткина Н.А. Жизненный план как предпосылка спортивных достижений // Спортивно-массовая работа и студенческий спорт: возможности и перспективы: Материалы Междунар. науч.-практ. конф. Санкт-Петербург, 26–27 ноября 2015 г. / под общ. ред. В. И. Храпова. — СПб.: ФГБОУВО «СПбГУПТД», 2015. — С. 102–109.

6. Пяткина Н.А., Кузнецов Д.А., Суркова Т.Г. Умение слушать — залог успешности учебных занятий // Актуальные проблемы воспитания в образовательном процессе вуза. Сборник статей всероссийской научно-практической конференции. Изд-во ФГБОУ ВО Саратовский ГАУ; Под редакцией О.М.Поповой, 2016.

7. Калмыков С.Г., Калмыкова Н.Е. Формирование лидерских качеств у студентов // Актуальные проблемы воспитания в образовательном

процессе вуза. Сборник статей всероссийской научно-практической конференции. Изд-во ФГБОУ ВО Саратовский ГАУ; Под редакцией О.М.Поповой, 2016. — С. 61–63.

8. Милехин А.В., Гераськина Л.Ю. Активизация соревновательной деятельности студентов //Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи. Вып. 7. Саратов: Изд-во «Академия управления», 2015 — 78с.

9. Николаев Д.В., Гребцова А.П., Железовская Г.И. Диагностика развития познавательных способностей обучающихся // Образование и общество. — 2015. — №5 (94) — С. 27–30.

10. Панина О.В., Тарасов В.А. Организация спортивно-массовой работы в СГАУ им. Н.И.Вавилова // Материалы международной, межвузовской учебно-методической и научно-практической конференции СГАУ им. Н.И. Вавилова «Особенности развития физической культуры и спорта в современном обществе». — Издательство «Наука», Саратов. 2015. — С. 23–27.

УДК 796.422

МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ СБОРНОЙ КОМАНДЫ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ В ВУЗЕ

Богданова Е. Н.,

*Санкт-Петербургский государственный университет промышленных
технологий и дизайна*

ABSTRACT

This article discusses methodical aspects of training of students–athletes of the national team of the University.

Keywords: The student-athletes; training athletes; methods; tools.

Реализация программы подготовки спортсменов-студентов:

1. Организовать систематичность учебно-тренировочного процесса.
2. Осуществлять постоянный контроль уровня развития основных сторон подготовки спортсменов-студентов (проведение контрольных стартов и соревнований, участие в соревнованиях вышестоящего звена).
3. Постоянный медико-биологический контроль в процессе подготовки и использование средств восстановления работоспособности организма.

Основные показатели, учитываемых при отборе спортсменов в группу лёгкой атлетики:

1. Медицинские (учитывать любые хронические заболевания, черепно-мозговые травмы, заболевания опорной двигательного аппарата и сердца).

2. Медико-биологические (уровень гемоглобина, устойчивость нервных процессов антропометрия).

3. Психолого-педагогические (желание заниматься, настойчивость, уравновешенность, самоконтроль, стремление к соперничеству, стремление к лидерству, способность выдерживать тяжелые физические нагрузки).

4. Физические (результаты контрольных тренировок, работоспособность, общая двигательная одаренность, уровень общей и специальной подготовки).

5. Функциональные (лучшее время пробегания на различных отрезках, оптимальный уровень ЧСС, скорость восстановления после мышечной работы, прирост результатов по годам, скоростная, силовая, скоростно-силовая выносливость, функциональное состояние внешнего дыхания) [1].

Основные старты сезона:

1. Чемпионат ВУЗов Санкт-Петербурга.

2. Чемпионат России среди ВУЗов.

3. Участие в отборочных соревнованиях на Всемирную универсиаду.

Исходя из состава группы и календаря спортивно-массовых мероприятий, составить тренировочный план на сезон и финансовый календарь с учётом проведения учебной тренировочных сборов и участия в соревнованиях.

Методы спортивной тренировки в практических целях принято условно делить на три группы: словесные, наглядные и практические. При подборе методов следует следить за тем, чтобы они строго соответствовали поставленным задачам, возрастным и половым особенностям спортсмена, их классификации и уровню подготовленности.

К словесным методам относятся: рассказ, объяснение, лекции, беседа, анализ, обсуждение, команда, подсказка и др.

Наглядные методы многообразны, к ним можно отнести непосредственный показ упражнений и их элементов тренером или квалифицированным спортсменом. Кроме того широко используют наглядные пособия.

Методы практических упражнений условно можно разделить на две основные группы:

1. Методы, направленные на освоение спортивной техники, т.е. на формирование двигательных умений и навыков.

2. Методы, преимущественно направленные на развитие двигательных качеств.

Обе группы методов тесно взаимосвязаны, применяются в неразрывно единстве, обеспечивают эффективное решение задач спортивной тренировки.

Среди методов, преимущественно направленных на освоение спортивной техники, выделяют методы разучивания движений в целом и по частям.

При использовании методов разучивания, как в целом, так и по частям большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям.

Подводящие упражнения применяются для облегчения задач овладения спортивной техникой путём планомерного освоения более простых двигательных действий. Например, в тренировке бегуна в качестве подводящих упражнений используется бег с высоким подписанием бедра, без захлеста голени назад, бег прыжками и др. Каждое из этих упражнений является подводящим к бегу и способствует более эффективному становлению его отдельных элементов.

Имитационные упражнения позволяют создать представление о технике спортивного упражнения, облегчить процесс его усвоения, а также обеспечивают эффективную координацию между двигательными и вегетативными функциями.

Структуру методов, преимущественно направленных на развитие двигательных качеств, определяют характер упражнения в процессе однократного использования данного метода (непрерывный или с интервалами отдыха) и режим выполнения упражнений (равномерный, стандартный или переменный, варьирующий). Непрерывный метод характеризуется однократным непрерывным выполнением тренировочной работы. Интервальный метод предусматривает выполнение упражнений с регламентируемыми паузами отдыха. При использовании обоих методов упражнений могут выполняться как в равномерном, так и в переменном режиме.

В качестве других самостоятельных методов следует выделить игровой и соревновательный. Игровой метод предусматривает выполнение двигательных действий в условиях игры. Его применение обеспечивает высокую эмоциональность занятий и связано решением в постоянно изменяющихся ситуациях разнообразных задач. Эти особенности игровой деятельности требуют от занимающихся инициативы, смелости, настойчивости самостоятельности, умения управлять своими эмоциями, проявление высоких координационных способностей, быстроты реагирования, оригинальных и неожиданных для соперников технических и тактических решений. Все это предопределяет эффективность игрового метода для совершенствования различных сторон легкоатлета.

Соревновательный метод предполагает специально организованную деятельность, направленную на выявление уровня подготовленности спортсмена и выступающую в качестве способа повышения эффективности

тренировочного процесса. Этот метод может осуществляться в усложненный или облегченный условиях по сравнению с теми, которые характерны для официальных соревнований.

Применяя соревновательный метод, необходимо учитывать квалификацию спортсмена, уровень его технической, тактической, физической, теоретической, интегральной и особенно психологической подготовленности. Соревновательный метод, как один из наиболее эффективных методов воздействия на организм занимающихся, особенно широко используется при работе с квалифицированными и хорошо тренированными спортсменами [2].

В спортивной практике всегда следует учитывать возможность решения нескольких задач одним методом. А так как в его названии обычно выделяется преимущественная направленность упражнений, то необходимо учитывать и сопутствующие воздействия. Наряду с этим выполнение задания может быть осуществлено одновременно несколькими методами. В каждом отдельном случае выбор методов, средств определяется решаемой задачей, возрастом, подготовленностью и полом занимающихся, условиями и другими факторами. Поэтому для занятий легкоатлетов следует чаще менять места тренировок, используя многообразные особенности природных условий: песчаный берег реки или моря, холмы, тропинки леса, беговые и прыжковые упражнения по воде, снегу и по различному грунту. Применяя простейшие сооружения на местности в любое время года, можно круглый год решать оздоровительные задачи и разнообразить средства и методы спортивной тренировки.

При выборе тренировочных упражнений надо шире использовать возможность создавать положительный эмоциональный фон. Это не только обеспечивает высокую работоспособность, но и способствует более активному восстановлению. Из методов выполнения упражнений надо отдавать предпочтение тем, которые обеспечивают не только рост тренированности, но и лучшее восстановление. Процесс восстановления во многом зависит от функциональных возможностей организма. Здесь очень важна общая физическая подготовленность спортсмена. Она повышает жизнедеятельность и устойчивость организма к различным внешним воздействиям, в том числе к тренировочным нагрузкам помогает легче переносить их и быстрее восстанавливаться.

ЛИТЕРАТУРА

1. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте : учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта : доп. М-вом Украины по делам молодежи и спорта / В.Н. Платонов. — Киев: Олимп. лит., 1997. — 583 с.

2. Жилкин А.И. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студентов фак. физ. культуры высш. пед. учеб. зав. / Жилкин Александр Иванович, Кузьмин Валентин Степанович, Сидорчук Евгений Васильевич. — М.: Academia, 2003. — 464 с.

УДК 796.894.2

МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТУДЕНТОВ ОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ (Часть 1)

*Джалилов П. Б., Гуслиникова Е. В., Стогова Е. А.,
Санкт-Петербургский государственный университет промышленных
технологий и дизайна*

ABSTRACT

The article provides a brief story about the problem of force readiness of students of internal form of training that is very poorly developed strength endurance, is an example of what teachers of the older generation neglected lessons of power orientation, considering power training prerogatives professionally athletes. The task is to prove experimentally the optimal training load power orientation to improve power endurance of students full-time tuition.

Keywords: students; power endurance; strength training; pedagogical experiment.

Опыт работы за последние шесть лет с большим количеством студентов очной формы обучения (более 600 человек) различной квалификации (студенты специальной медицинской группы, спортсмены-разрядники, кандидаты в мастера спорта), многие из которых были освобождены в школе от занятий физической культурой, показывает недостаточный уровень развития силовых способностей у студентов.

Излишне говорить здесь об особой ответственности преподавателя-тренера за подготовку студентов.

Недостаточная двигательная активность студентов, слабое физическое развитие выявляют трудности при выполнении упражнений общесилового характера: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа до отказа, упор лёжа на предплечьях, подтягивание на высокой перекладине у юношей и на низкой — у девушек.

Непосредственное проведение учебно-тренировочных занятий благодаря их добровольности, эмоциональности, как правило не вызывает у преподавателя проблем с воспитательной точки зрения, а выполнение упражнений подчас осложнен неумением, отсутствием технико-тактической

подготовленности, слабым физическим развитием и отсутствием силовой выносливости.

Правительство нашей страны пытается повысить интерес населения к занятиям физической культурой, известно, что занятия физической культурой являются мощным неспецифическим средством сохранения и укрепления здоровья, что послужило поводом внедрения комплекса «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» [1].

Внедрение комплекса «ГТО» поставило ряд задач перед преподавателями физической культуры.

Определение требований, дающих высокий тренировочный эффект, — важная задача оптимизации учебно-тренировочного процесса. Это особенно существенно в тех конкретных условиях, когда занятиям студентов отводится лишь определенное и весьма ограниченное время, например в условиях вуза. Необходимо это для студентов различной квалификации ещё и потому, что иногда учебно-тренировочный процесс для них планируется с использованием в основном ограниченного материально-технической базы. С нашей точки зрения, студенты, тренирующиеся в вузах, имеют недостаточный уровень работоспособности и, естественно, не могут адекватно реагировать на высокие величины объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок [2].

В последние годы разработана стройная система оценки тренировочных нагрузок в абсолютных и относительных параметрах [3]. Это дает возможность планировать нагрузки расчетным методом, а также корректировать их при управлении учебно-тренировочным процессом с единой методологической позиции всем студентам, независимо от их квалификации и весовой категории.

Вместе с тем, ещё нет единого мнения в отношении оптимальной величины объема и интенсивности тренировочной нагрузки для студентов. В практике преподавателей-тренеров для развития мышечной силы предлагают применять отягощения, которые студенты смогут поднять 5 и более раз в одном подходе, месячные объемы колебались в диапазоне 300–1300 подъемов отягощений [4].

Большинство специалистов (Виноградов Г.П. 2009; Зверев В.Д., Талибов А.Х., Дальский Д.Д., 2013; Верхошанский Ю.В. 1989; Черняк А.В. 1970; Фаламеев А.И. 1970) считают, что среднемесячные объемы должны находиться в границах 500–1500 подъемов штанги.

В связи с этим мы поставили задачу определить и научно обосновать оптимальные тренировочные нагрузки для студентов очной формы обучения различной степени физической и технической подготовленности. Для реализации данной задачи была проведена серия педагогических исследований в СПбГУПТД со здоровыми студентами, обучающимися на

дневной форме обучения. В первом эксперименте приняли участие 78 студентов, распределенных на две экспериментальные группы. В первую группу вошли студенты, имеющие спортивный разряд (27 человек), во вторую — студенты без спортивной квалификации (51 человек). Педагогический эксперимент продолжался 6 месяцев и был разделен на этапы длительностью по два месяца, после каждого этапа проводились контрольные тестирования (прыжок с места в длину, в высоту, бег на 30 метров, сгибание-разгибание рук в упоре лежа). Этапы состояли из двух тренировочных циклов: подготовительного (1 месяц), соревновательного (1 месяц). Предполагалось, что содержание тренировочных нагрузок может изменяться от этапа к этапу в зависимости от результатов контрольных тестирований. Поэтому на весь период эксперимента тренировочная нагрузка планировалась лишь в общих чертах — по суммарным тренировочным параметрам (таб. 1) [5, 6].

Мы предположили, что более квалифицированные студенты способны справиться с более высокой интенсивностью тренировочных нагрузок (таб. 1).

Для всех студентов объем тренировочной нагрузки составил в подготовительный 800 подъемов штанги, в соревновательный — 700. Усредненная относительная интенсивность (УОИ) по месячным циклам равна 74,8% в первой группе и 73% — во второй. В первой группе УОИ в тягах равна 83%, в остальных группах упражнений — 73%, во второй группе УОИ в тягах равна 81,2%, в остальных группах упражнений 71,2%.

При планировании тренировочной нагрузки на месячный (четырёхнедельный цикл) была использована расчетная методика (А.В. Черняк, 1972). Все расчетные данные параметров тренировочной нагрузки фиксировались по специальной форме. На основании таких данных и с учетом индивидуальных особенностей занимающихся составлялся план тренировочного занятия. В процессе педагогического эксперимента на основании показателей поэтапного контроля над совершенствованием спортивного мастерства и развитием скоростных, скоростно-силовых и силовых способностей студентов проводилась коррекция объема и интенсивности парциальных тренировочных нагрузок.

В течение двухмесячного периода тренировки спортсмены первой группы реализовали 1436 подъемов штанги при УОИ 75,3, студенты второй группы — 1429 подъемов штанги при УОИ 73,6%.

Суммарный прирост в первой группе составил 11 кг (10,8%) больше от исходного уровня, во второй группе — 9 кг (11,5%). Несоответствие между приростами результатов (в кг и %) объясняется различным исходным уровнем суммы в троеборье в группах. Поскольку студенты обеих групп выполнили одинаковый объем работы, мы вправе полагать, что повышенный прирост суммы в троеборье в первой группе обеспечивался более высокой

интенсивностью нагрузки. Видимо, разница УОИ в 1,7% между группами все-таки существенная, если сохраняется в течение двух месячного этапа.

Таблица 1. Планирование объема и интенсивности общей и парциальных нагрузок (n=78, M±m)

Группы	Месяцы	Общий объем нагрузки, КПШ	Интенсивность общей нагрузки, УОИ, %	Группы упражнений	Параметры нагрузки	Распределение парциальных объемов по зонам интенсивности						УОИ нагрузки в группах упражнений, %
						1-я 51-60%	2-я 61-70%	3-я 71-80%	4-я 81-90%	5-я 91-100%	6-я 101-110%	
Первая	Подготовительный	800	74,8	Р, Т, Пр, Ж, Н, Тр, Тт	КПШ, % КПШ КПШ, % КПШ	15 98	20 131 15 21	40 263 20 29	20 131 40 58	5 33 20 29	5 7	73 83
	Соревновательный	700	74,8	Р, Т, Пр, Ж, Н, Тр, Тт	КПШ, % КПШ КПШ, % КПШ	15 86	20 115 15 19	20 229 20 25	20 115 40 51	5 29 20 25	5 6	73 83
Вторая	Подготовительный	800	73	Р, Т, Пр, Ж, Н, Тр, Тт	КПШ, % КПШ КПШ, % КПШ	12 79	40 262 12 17	25 164 40 57	20 131 25 36	3 20 20 29	3 5	71,2 81,2
	Соревновательный	700	73	Р, Т, Пр, Ж, Н, Тр, Тт	КПШ, % КПШ КПШ, % КПШ	12 69	40 230 12 15	25 143 40 50	20 115 25 32	3 17 20 25	3 4	71,2 81,2

Примечание. КПШ — количество подъемов штанги, Р — рывковые упражнения, Т — толчковые упражнения, Ж — жимовые упражнения, Пр — приседания, Н — наклоны, Тр — тяга рывковая, Тт — тяга толчковая.

Но является ли полученная в эксперименте прибавка результатов высокой? На этот вопрос мы сможем ответить при сопоставлении результатов 6-месячного педагогического эксперимента и результатов тестирования физической подготовленности в четырех тестах.

ЛИТЕРАТУРА

1. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) // Российская газета. — 2014. — № 193 (6465). — С.22–23.
2. Джалилов, П.Б. Биохимический и педагогический контроль тренировочного процесса тяжелоатлетов (Ч. I) / Пирбала Бейрутович Джалилов, Геннадий Петрович Виноградов, Эдуард Александрович Фактор ; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-университета имени П.Ф. Лесгафта. — 2012. — № 10 (92). — С. 51–56.
3. Джалилов П.Б., Стогова Е.А., Гусельникова Е.В. Методы развития силы ног у студентов // Спортивно-массовая работа и студенческий спорт: возможности и перспективы: Материалы Междунар. науч.-практ. конф. Санкт-Петербург, под общ. Ред. В.И. Храпова. СПб.: ФГБОУВО «СПГУПТД», 2015. — С. 97–101.
4. Петр Полетаев. «Новый подход к оценке соревновательной надежности тяжелоатлета». — Олимп. — №1, 2009 — С. 19–24.
5. Джалилов, П.Б. Биохимический и педагогический контроль тренировочного процесса тяжелоатлетов (Ч. II) / Пирбала Бейрутович Джалилов, Сергей Сергеевич Михайлов, Эдуард Александрович Фактор; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург) // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. — 2013. — № 1 (95). — С. 26–30.
6. Джалилов, П.Б. Изменение показателей сыворотки крови и слюны тяжелоатлетов под влиянием тренировочной нагрузки / Пирбала Бейрутович Джалилов; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (НГУ им. П.Ф. Лесгафта, СПб.) // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. — 2012. — № 2 (84). — С. 58–62.

ОСОБЕННОСТИ ДИСТРОФИИ МИОКАРДА ФИЗИЧЕСКОГО ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЯ (ДМФП) У СПОРТСМЕНОВ

Жаринов Н. М., Незнамова Т. Л., Смирнова Е. Г.,

Высшая школа технологии и энергетики. Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна

ABSTRACT

This article discusses myocardial dystrophy physical stress (DMFP) in athletes. Communication DMFP with the sex of the athlete, sportsmanship, period of the training cycle and its physical performance.

Keywords: the periods of the training cycle; physical activity; physical performance; sports training; sports experience; myocardial dystrophy of physical overstrain.

Дистрофия миокарда физического перенапряжения (ДМФП) в настоящее время нередко встречается у спортсменов. Целью настоящей работы было выявить связь ДМФП с полом, уровнем спортивного мастерства, периодом тренировочного цикла и физической работоспособностью.

Всего обследовано 174 спортсмена — 109 мужчин и 65 женщин. Все спортсмены были представителями видов спорта с преимущественным развитием физического качества «выносливость» и имели высокую спортивную квалификацию (кандидат в мастера спорта, мастер спорта, мастер спорта международного класса).

При постановке диагноза ДМФП нами был использован предложенный А.Г. Дембо подход, согласно которому стадия этой патологии определяется по степени выраженности нарушения процессов реполяризации на ЭКГ.

Рассматривались 3 варианта клинического течения: аритмический, с нарушениями процессов реполяризации (НПР) 1 и 2 степени, и смешанный вариант.

Уровень физической работоспособности определяли по тесту PWC170.

В результате исследований ДМФП была диагностирована у 78 спортсменов (44,3%), а у 96 спортсменов (55,7%) сердечно-сосудистая патология не выявлена.

В группе мужчин и женщин ДМФП регистрируется одинаково часто, и в целом по группе спортсменов преобладает НПР.

У женщин чаще регистрируется аритмический вариант клинического течения, а при (НПЦ) эта патология протекает более легко, а смешанный вариант не регистрируется.

Наиболее часто ДМФП регистрируется в группе кандидатов в мастера спорта (КМС). У них эта патология выявлена более чем у половины респондентов, что может быть связано с меньшим спортивным стажем и началом существенного повышения нагрузок именно в этой группе.

В группе мастеров спорта (36,5%) ДМФП встречается реже. ДМФП смешанного типа была диагностирована в группе кандидатов в мастера спорта всего 1 раз (2,8%) причем в легкой форме (НПР 1ст. + аритмия). Зато в группе мастеров спорта международного класса смешанный вариант заболевания выявлялся значительно чаще, чем в группе кандидатов в мастера спорта и мастеров спорта и отличался наиболее тяжелым клиническим течением (Зст. + аритмия).

Следовательно, по количеству случаев выявления с этой патологией лидирует группа кандидатов в мастера спорта, а по качественным показателям (тяжесть процесса) группа мастеров спорта международного класса.

Таким образом, в целом, самой благополучной группой по сердечно-сосудистым заболеваниям можно назвать группу мастеров спорта.

Наиболее часто ДМФП у спортсменов диагностируется в соревновательный период (почти в 2 раза чаще, чем в подготовительный). Это, по-видимому, связано с тем, что именно в соревновательный период к высочайшим физическим нагрузкам присоединяется и эмоциональное перенапряжение. В этот же период отмечается и наиболее тяжелое ее течение — повышена частота выявления НПЦ (в 1,65 и 1,5 раза) по сравнению с другими периодами тренировочного цикла и составляет 69% от общего числа вариантов клинического течения ДМФП.

Реже всего эта патология регистрируется в подготовительный период, когда физические нагрузки хоть и велики, но они не сопровождаются стрессовыми ситуациями свойственными ответственным соревнованиям и организм спортсменов имеет большие резервы адаптации после восстановительного периода.

В переходный период, когда организм спортсменов начинает восстанавливаться, число случаев заболевания снижается.

Как у здоровых спортсменов, так и при ДМФП наиболее высокий уровень физической работоспособности регистрируется в подготовительный период тренировочного цикла, что как уже отмечалось, связано с большими адаптивными способностями организма спортсменов именно в этот период (после отдыха и восстановления).

В соревновательный период происходит некоторое ее снижение, определяемое в большей степени у женщин. В переходный период происходит восстановление физической работоспособности, но только в группе здоровых спортсменов. При ДМФП отмечается ее дальнейшее падение, причем уровень физической работоспособности у здоровых

спортсменов в переходный период статистически достоверно выше ($p < 0,01$), чем в случаях ДМФП.

Следовательно, при ДМФП восстановления физической работоспособности не происходит даже при снижении физических нагрузок в переходный период, а продолжается ее дальнейшее падение.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что ДМФП у мужчин и женщин регистрируется одинаково часто, однако у женщин эта патология имеет, в основном, аритмический вариант течения, а при НПЦ протекает более легко, чем у мужчин.

Чаще всего ДМФП диагностируется в группе кандидатов в мастера спорта, а протекает в более тяжелой форме в группе мастеров спорта международного класса. В итоге самой благополучной группой по сердечно-сосудистым заболеваниям этой формы можно считать спортсменов группы мастеров спорта.

Наиболее значимые изменения в состоянии сердечно-сосудистой системы у спортсменов различной квалификации происходят в соревновательный период, когда на значительные физические нагрузки накладывается действие эмоционального стресса.

Различий в уровне физической работоспособности в зависимости от варианта клинического течения ДМФП нами не выявлено.

Вместе с тем, в переходный период только в группе здоровых спортсменов происходит восстановление физической работоспособности. Это может свидетельствовать о более сложных и длительных процессах восстановления в случаях ДМФП, а возможно и о необходимости медикаментозного лечения.

УДК 796.8

АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ СБОРНОЙ КОМАНДЫ УНИВЕРСИТЕТА К СОРЕВНОВАНИЯМ (НА ПРИМЕРЕ ДЗЮДО)

Зуб И. В.,

*Государственный университет морского и речного флота имени
адмирала С. О. Макарова*

ABSTRACT

The article describes the main aspects of the formation and training of University teams for competitions. The main issues that should be addressed by the coach when working with a team of the University are the set of students in the group, testing their physical skills and tactical and technical qualities; psychological training of athletes to participate in competitions; the formation of a team with a common goal and motivated to achieve the result. The result in any

match is to win over the opponent the fight takes place in conditions of internal and external conflict. The absence of conflict situations in the team improves the psychological climate and configures athletes to productive work. Rivalry in contrast to conflict, introduces an element of healthy competition and positive impact on the quality of the training process.

Keywords: student sport; individual training; tactical training; psychological preparation training.

Студенческий спорт является одним из эффективных средств воспитания личности, формирует потребность к здоровому образу жизни, укрепляет здоровье занимающихся. Студенческий спорт, как массовый и профессиональный спорт не обходится без соревнований. Формирование студенческой команды для выступления на соревнованиях, начинается с привлечения студенческой молодежи к занятиям в спортивных секциях.

Многие из студентов, до поступления в высшее учебное заведение (ВУЗ) активно занимались спортом, после поступления в ВУЗ прекратили занятия спортом по различным причинам: увеличение учебной нагрузки, отсутствие условий для занятий избранным видом спорта, отсутствие мотивации, отсутствие полноценно питания и др.

Первым этапом подготовки сборной команды ВУЗа — является выявление спортсменов и привлечение их к занятиям в спортивных секциях. Второй этап — это мотивация спортсменов для выступлений на соревнованиях за ВУЗ. Третий этап — это формирование команды.

На первом этапе важно понять мотивацию студента, его цель, с которой он пришел в секцию, как он видит себя в перспективе спортивной деятельности. На начальном этапе тренировочного процесса тренер тестирует спортсмена, для оценки его физических данных, технической и тактической подготовке, индивидуальной («коронной») техники. В работе [1] определены показатели физической подготовленности, к которым относятся: челночный бег, прыжок в длину с места, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, кувырки вперед в группировке, перевороты на мосту, 10 бросков через бедро, в зависимости от квалификации разработаны шкалы оценок, что характеризует физическую подготовленность дзюдоистов.

Нагрузки на первых тренировках — минимальные, так как важно не перегрузить спортсмена форсированием нагрузок. У каждого спортсмена, если он активно занимался спортом до поступления в ВУЗ, уже сложилась индивидуальная техника, на базе которой разрабатывается план дальнейшей технической подготовки.

С тактической подготовкой сложнее, как показывает практика, спортсмены-единоборцы, тяжело меняют рисунок ведения поединка. Это относится к тем спортсменам, которые к моменту поступления в ВУЗ имеют опыт соревновательной практики, и разряд первый и выше. При освоении

новых технических действий, спортсменами, которые имели небольшой арсенал бросковой техники, меняется и тактический рисунок ведения поединка. Здесь наблюдается такая тенденция, что рост технических навыков опережает умение их тактического применения. Для вариативности реализации технических действий, необходимо проводить поединки не только с дзюдоистами из своей группы, но и выезжать на дни борьбы в другие спортивные клубы, что дает возможность реализации технических действий при различных тактических подходах к ведению поединка. По мере роста спортивного (тактико-технического) мастерства спортсмена, необходимо индивидуализировать план его тренировок, который должен отражать динамику его развития. Индивидуальный стиль ведения соревновательного поединка борцами, позволяет выявить особенности проявления значимых функциональных качеств борца и их адаптации к соревновательным нагрузкам.

Отрицательным моментом в студенческом спорте являются перерывы в тренировочном процессе на время сессии и прохождение производственной или плавательной практики. Если спортсмен самостоятельно не поддерживает физическую форму, то с нового учебного года или после возвращения с практики начинается период вработывания, что приводит к пропуску соревнований или неудачное выступление на соревнованиях. При самостоятельных тренировках, многие спортсмены, продолжают тренироваться по той же методике, по которой занимались до поступления в ВУЗ. Но по мере роста квалификации, развития физических качеств спортсмена, необходимо дифференцированно подходить к выбору средств и методов тренировки [2].

В работе [3] приведены результаты исследования, которые подтверждают наши наблюдения, что у борцов с не высокой квалификацией, в ряде случаев, преобладает ориентация на избегание неудачи, что приводит к защитной или контратакующей тактики ведения поединка, часто, из-за неведения борьбы такой дзюдоист, получает замечания «шидо». После проигрыша на соревнованиях борцы условно делятся на две группы — одни начинают интенсивно тренироваться, вторые ищут предлог для пропуска тренировок и участия в соревнованиях.

При хорошей технико-тактической подготовки спортсмен может проиграть менее подготовленному борцу из-за слабой психологической подготовки, отсутствия мотивации.

Психологическая подготовка рассматривается как психолого-педагогический процесс формирования и совершенствования значимых для спорта свойств личности, и лежащих в их основе, психических качеств. Это процесс формирования спортивного характера, который формируется и совершенствуется в течение всей спортивной карьеры, и проявляется не только в спорте, но и в повседневной жизни, труде, учении, общении.

Дзюдо, как и другие виды борьбы, отличаются от других видов спорта тем, что деятельность спортсмена проходит в вариативных конфликтных ситуациях, при плотном контакте с соперником. Дзюдоист должен быстро оценивать складывающиеся ситуации и реагировать на них точными, своевременными действиями, а также уметь своими действиями подготовить благоприятные для атаки моменты. Это предъявляет повышенные требования к свойствам внимания и мышления борца. Дзюдо накладывает определённый отпечаток на процессы мышления спортсмена, приближая его по всем параметрам к «оперативному мышлению», в основе которого лежат: выбор решения, быстрота мыслительных операций, способность к произвольному регулированию эмоционально-волевых состояний.

Студенческий возраст имеет свои психологические особенности, которые надо учитывать тренеру. Этому возрасту свойственна переоценка своих возможностей, что приводит к принятию неправильных решений. Это обусловлено тем, что многие студенты уехали на учебу в другой город, получили свободу в выборе поступков. Для многих самостоятельность стала серьезным испытанием, порой приводящая к совершению негативных поступков. Другая часть студенческой молодежи склонна к продолжению привычного образа жизни — тренировки, учеба, соревнования. У всех молодых людей различные модели поведения в коллективе, задача тренера, из группы студентов, занимающихся дзюдо или другим видом спорта, создать команду, имеющую единую цель.

Большое влияние на формирование спортивного, как и любого другого коллектива оказывает тренер. От поведения и поступков тренера зависит дисциплина и психологическая атмосфера в группе. Тренер должен следить за соблюдением студентами правил поведения при занятиях, негативные поступки не должны оставаться без внимания. Кроме социальных норм поведения на занятиях, тренер должен обучить спортсменов к соблюдению правил по избранному виду спорта.

Поставленная тренером цель, направленная на достижение результата, объединяет спортсменов. Результат достигается только при совместной деятельности — физическая подготовка, отработка технических и тактических действий. В единоборствах становление команды происходит в более длительный промежуток времени, чем в командных видах спорта, так как в единоборствах присутствует соперничество даже внутри команды, если борцы одной весовой категории.

Отношения соперничества или конкуренции в спорте многопланово. Соперником в спорте становится не только тот спортсмен, который непосредственно вышел бороться в определенной поединке, но и судьи и зрители. Однако основной соперник этот тот, с которым спортсмен встречается на татами. В отношении этого дзюдоиста, спортсмен находится в состоянии соревновательности, что является положительным моментом, а

отрицательным, является конкурентность, самоутверждение за счёт соперника. Оба момента находятся в динамическом соотношении, и выдвигание одного из них на первый план создает негативный или позитивный образ спортивной деятельности [4]. Другими словами, два спортсмена, стремятся к одной цели — к победе, но правила соревнований позволяют достичь цели только одному участнику. В этом и заключается суть любого единоборства, но если исключить соревновательный момент в тренировочном процессе, то это будет служить демотиватором, для занятий дзюдо и другим видом единоборства, так как для борца важно состязание [5]. В работе [6] рассмотрено взаимодействие с противником в процессе схватки как внешний и внутренний (на уровне эмоций) конфликт, который разрешает спор, кто более результативно овладевает спортивным мастерством, у кого лучше стратегия в организации учебно-тренировочного процесса, направления спортивной подготовки.

Для подготовки студентов для успешного выступления на соревнованиях необходимо сформировать команду, что позволит уменьшить или исключить конфликты внутри команды. Отсутствие конфликтных ситуаций улучшает психологический климат в команде и настраивает спортсменов на плодотворную работу. Соперничество, в отличие от конфликта вносит элемент здоровой конкуренции и позитивно влияет на качество тренировочного процесса.

ЛИТЕРАТУРА

1. Полева Н.В. Модельные характеристики физической подготовленности дзюдоистов / Н.В. Полева, О.И. Загrevский, Н.И. Подвербная // Вестник Томского государственного университета. — 2012. — № 355 — С. 136–139.
2. Анарбаев А.К. Схема подготовки борцов с учётом их квалификации и возраста / А.К. Анарбаев // Успехи современного естествознания. — 2013. — № 1, — С. 112–116.
3. Бабушкин Г.Д. Исследования отношения дзюдоистов к спортивной деятельности в соревновательный период / Г.Д. Бабушкин, А.П. Шумилин, А.А. Близневский // Омский научный вестник. — 2012. — № 4 (111). — С. 224–228.
4. Барабанова В.Б. Спорт: проблема человекоразмерности / В.Б. Барабанова: Автореф. док-ра философских наук, ФГОУ ВПО ЮФУ, 2009. — 46 с.
5. Чермит К.Д. Организационно-методические условия применения соревнования как метода и формы подготовки дзюдоистов на начальном этапе обучения / К.Д. Чермит, И.В. Вержбицкий, Е.Г. Вержбицкая // «Вестник Адыгейского государственного университета». 2015. — Выпуск 1 (157). — С. 193–201.

ЗНАЧЕНИЕ И ТРЕБОВАНИЯ ПРЕДЪЯВЛЯЕМЫЕ К СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКЕ ФУТБОЛИСТОВ

*Кузнецов Д. А., Милёхин А. В., Пяткина Н. А.,
Саратовский государственный аграрный университет
им. Н. И. Вавилова*

ABSTRACT

Success in game activity hours associated with the priority development of certain physical qualities, most often it is the speed and coordination ability. The achievements of the leading football teams confirm the need for equal development of all physical qualities and maintain this level throughout the season.

Keywords: strength training; dynamic forces; a static force; the development of physical qualities.

Успехи футбольной команды определяются в основном тремя основными факторами: технической подготовкой игроков, их тактическим мышлением и физической подготовкой.

Хороший тренер должен стремиться гармонично сочетать перечисленные факторы в ходе тренировок.

Силовая подготовка в современном спорте давно вошла в ежедневную тренировочную работу. Ее значение невозможно переоценить. По мере развития спорта силовая подготовка занимает все большее место в спортивной тренировке. Можно утверждать, что в истории спорта есть много случаев, когда именно силовая подготовка спортсменов меняла ход спортивных состязаний, превращая их в настоящее зрелище. Одним из примеров может служить баскетбол. Еще несколько десятков лет назад основным требованием к баскетболистам был их рост. Легкие, минимум координационных требований и возможность «работы» на желательной недоступной для соперников высоте, это были определяющие успеха баскетболистов. Сейчас они продолжают оставаться высокими, но при этом являются атлетами с высокоразвитой мускулатурой, очень координированы и самое главное подвижны. Все это произошло потому, что в свое время нашлись талантливые тренеры, которые правильно спрогнозировали вектор развития этой игры, резко увеличили объем силовых упражнений и тренировок. Данное отношение к подготовке баскетболистов позволило этим «великанам» показывать чудеса подвижности, эффективности контактной борьбы и т.д. Данный пример можно перенести практически на любой современный вид спорта, в которых силовая подготовка занимает все более

весомое, объемное и значимое место в подготовке спортсменов любой квалификации [6, 7, 8].

О значении силовой подготовки в футболе, в котором для выполнения разнообразных движений, всеми частями тела, необходимо наличие запаса прочности в мышцах и связках, сказано уже немало. Силовую подготовку футболиста следует рассматривать в двух направлениях. Во-первых, как необходимый фундамент для реализации технических действий, в большей степени сопряженных с помеховлиянием соперника, во-вторых, опять-таки, как основа предупреждения травматизма, как на соревнованиях, так и тренировочных занятиях. Очень важно для футболиста иметь хорошо развитый мышечный корсет, который будет защищать спортсмена от возможных травм, а так же будет позволять вести силовые единоборства с соперником [1, 2].

Практика работы и наблюдения за футболистами показывает разный уровень силовой подготовки у отечественных и зарубежных спортсменов. Особенно это заметно на крупных международных соревнованиях, где наши спортсмены уступают иностранцам по количеству силовых единоборств вообще и по числу выигранных единоборств. Более того, очевидно стремление футболистов избежать силового контакта, что отражается, в том числе, в особенностях владения мячом. Даже визуально можно наблюдать разницу в уровне силовой подготовки, наблюдая и сравнивая Чемпионат Англии и России. Футболисты, выступающие в Английской лиге, не только выглядят атлетами, по сравнению с отечественными спортсменами, но и выполняют намного больший объем физической работы на поле с большей мощностью на протяжении всего матча. Одним из показателей силовой подготовки игроков, выступающих в чемпионате Англии, является то, что на тренировке, практически каждый из них способен жать штангу лежа весом в сто килограмм. А в нашем Чемпионате, наоборот сложно найти таких спортсменов. Нужно ли это футболистам? Вопрос не бесспорный. Но судя по тому, что зрелищность этих чемпионатов не сопоставима, думаю нужно [9].

Слабая силовая подготовка футболистов в целом приводит к частым случаям травм, связанных с порывом или надрывом мышц задней поверхности бедра и паха и другим травмам. По статистике около тридцати процентов травм футболисты получают во время бега, финтов, резких остановок и разворотов. Футбол лидирует по числу травм вообще, намного опережая баскетбол. Когда одинаковые травмы повторяются, то причину следует искать в неправильно организованном учебно-тренировочном процессе. Очевиден перекосяк в развитии физических качеств, который вызван несоблюдением основных особенностей и закономерностей развития физических качеств. Мы отметим некоторые: взаимосвязь и взаимозависимость развития физических качеств, т.е. развитие одних качеств непременно скажется на развитии других. Эта зависимость может быть

положительная и отрицательная. Трудность заключается в оптимальном сочетании силовых заданий и других видов подготовки. Данным положением мы хотели отметить, что возможен негативный эффект от избыточного обращения к силовой подготовке, но при недостаточной силовой подготовке негативный эффект будет гораздо больше и разрушительнее, он скажется на быстроте, координационных способностях, в определенной степени затронет и выносливость спортсмена. Следующая закономерность, которую мы бы хотели особо отметить, зависимость уровня развития физических качеств с технической и тактической подготовкой. В реализации спортивной техники имеют значение все физические качества, но с определенного уровня спортивного совершенства очевиден факт определяющего значения силы в выполнении технических действий, особенно осложненных ситуациями единоборства. В данном примере, очевидно, что практически при любом уровне развития физических качеств, победителем из данного единоборства выйдет спортсмен имеющий преимущество в силовой подготовке. Следующая закономерность, которую мы хотим особо отметить, сочетание статических и динамических заданий при реализации силовой подготовки. Перекос в применении обозначенных средств, не только не приводит к желаемой эффективности занятий, а может принести обратный эффект [2, 3, 4].

В настоящее время в российском футболе, при выборе средств силовой подготовки происходит небольшой перекоп в сторону упражнений, в которых мышцы работают статически. Происходит вытеснение из тренировок футболистов динамических упражнений в пользу стретчинга, которые так же выполняются в статическом режиме. Бесспорно, стретчинг, как средство для растяжки и силовые упражнения в статике сами по себе нужны и полезны. Использование их в начале и заключительной части тренировки очень нужно, в то же время, очевидно, что данные упражнения не соответствуют характеру двигательной деятельности, предъявляемому к этому виду спорта. Поэтому, динамические упражнения на развитие силы не только нельзя исключать из подготовки футболистов, или сокращать их, они должны занимать приоритетное место [5].

Так же следует отметить значение игры для физической и силовой тренировки. Футболисты по своей сути в первую очередь игроки, поэтому в каждой такой тренировке должна присутствовать игра. Игры с силовым уклоном, не только обогащают тренировки, но и влияют на спортивную форму, а так же помогают улучшить взаимодействие футболистов с мячом на фоне усталости. Именно развитие координационных способностей в затруднительных условиях, требующих проявления силовых качеств, на фоне усталости, и с определенной долей координационной сложности является наиболее эффективным способом решения тренировочных задач [2, 3].

Основной фундамент в силовой подготовке закладывается в подготовительном этапе, и к началу соревновательного периода достигает максимума. Но как показывает практика, на весь соревновательный сезон его не хватает. И какие бы силовые нагрузки в подготовительном периоде не были, впрок силовой подготовкой не запасешься. Поэтому в течение всего сезона следует продолжать поддерживать уровень силовых качеств за счет соответствующего изменения физической нагрузки, как статической, так и динамической направленности. Иначе уровень силовых качеств футболистов будет неизменно падать, что непременно отразится на качественных показателях игры.

ЛИТЕРАТУРА

1. Беглов М.В. Проблемы и перспективы развития студенческого спорта в Саратовской области // Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи: Материалы VII межвузовской научно-практической конференции. — Саратов, 2015. — С. 10–14.

2. Гарина О.Г., Милехина И.А., Милёхин А.В. Специфические особенности реализации спортивной деятельности в условиях высшего учебного заведения: Учебное пособие. — Саратов: Изд-во «Наука», 2012.

3. Гордеева Е.Н., Гордеев И.В. Функциональная диагностика физического развития и физической подготовленности студентов // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: Материалы IV Международной научно-практической конференции (Чебоксары 11 декабря 2014 г.). — Чебоксары, 2014. — С. 656–658.

4. Кокорина Т.Ю., Епифанова Л.А. Психологические проблемы физической культуры и спорта // Фундаментальные и прикладные исследования в условиях реформирования: Материалы международной научно-практической конференции (22 ноября 2015).

5. Милехин А.В., Милехина И.А. Педагогический такт как основа эффективности учебного процесса (на примере физической культуры) // Аграрная наука в XXI веке: проблемы и перспективы: Материалы VIII всероссийской научно-практической конференции. Под редакцией И.Л. Воротникова. — 2014. — С. 522–528.

6. Скосырева Е.Н., Кузнецов Д.А., Пяткина Н.А., Милёхин А.В. Педагогические аспекты оценивания успеваемости на занятиях физической культурой с позиций темпоральности // Фундаментальные и прикладные исследования в высшей аграрной школе. Сборник научных статей. Вып.2 — Саратов: ООО «ЦеСАин», 2014 — 183 с.

7. Милёхин А.В. Темпоральные особенности реализации спортивной деятельности в условиях высшего учебного заведения // Материалы двадцать третьих Страховских Чтений: Сборник научных трудов. Вып. 22. — Саратов: ИЦ «Наука», 2014. — С. 48–60.

8. Милёхин А.В. Темпоральные особенности реализации спортивной деятельности в условиях высшего учебного заведения // Материалы двадцать третьих Страховских Чтений: Сборник научных трудов. Вып. 22. — Саратов: ИЦ «Наука», 2014. — С. 48–60.

9. Милехин А.В., Милёхина И.А. Модернизация учебных занятий в вузе по дисциплине «Физическая культура» // Аграрная наука в XXI веке: Проблемы и перспективы. Сборник статей IX Всероссийской научно-практической конференции. — Саратов: «Буква», 2015. — С. 314–317.

УДК 796.015.134:796.92

МЕСТО АНАЛИЗА СПОРТИВНЫХ ДВИЖЕНИЙ В ТВОРЧЕСКОМ ПОДХОДЕ К ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ (НА ПРИМЕРЕ ЛЫЖНЫХ ГОНОК)

*Милёхин А. В., Скосырева Е. Н., Пяткина Н. А.,
Саратовский государственный аграрный университет
им. Н. И. Вавилова*

ABSTRACT

The article discusses the issues of intensifying the attention of athletes and sports teachers to a creative approach in the organization of sports activities. The effectiveness of the teaching process and professional climbing any athlete to be in direct correlation with the ability to effectively identify emerging problematic situations in all components of sports activities and find new, optimal ways to overcome them.

Keywords: creativity; professional development; sports activities; technical training.

С. Л. Рубинштейн впервые указал на характерные особенности изобретательского творчества: «Специфика изобретения, отличающая его от других форм творческой интеллектуальной деятельности, заключается в том, что оно должно создать вещь, реальный предмет, механизм или приём, который разрешает определенную проблему. Поэтому в процессе изобретения нужно исходить из контекста действительности, в который требуется ввести нечто новое, и учесть соответствующий научный контекст. Этим определяется общее направление и специфический характер различных звеньев в процессе изобретения».

Новый спортивный результат — это «изобретение» спортсмена, показанное им впервые, ранее такого сделать не удавалось. Показанный более высокий спортивный результат всегда является только «верхушкой айсберга» той творческой работы, которую проделали спортсмен,

работающий с ним тренер, а порой и множество других людей. Даже свой предыдущий результат повторить в спортивной деятельности является порой проблемой, а что уже говорить о новом, более высоком достижении. Превзойти старое это всегда проблема. С данных позиций спортивная деятельность может рассматриваться как широкое поле проблемных ситуаций, а соответственно столь же широкое поле для их творческого решения.

Применительно к спортивной деятельности понятие творчества не может быть связано только с окончательным его продуктом, результатом. Спортивный результат, может стать творческим событием для отдельного спортсмена, но в рамках спортивного общества он, скорее всего, уже многократно повторялся, а исключением являются мировые достижения. Творчество начинается там, где возникает проблемная ситуация. Простейшее определение проблемной ситуации — это ситуация, в которой есть выбор из двух и более вариантов ее дальнейшего развития. На первый взгляд, выполнение спортивного движения типичный пример простейшей проблемной ситуации, два варианта: правильно или неправильно выполнено движение. Ситуация ещё более упрощается при правильном выполнении движения, так как казалось бы достигнута желаемая цель. При неверном выполнении движений всегда, по крайней мере, у преподавателя, существует цель-эталон, норматив выполнения, в соответствии с которым и необходимо устранить ошибку и эта задача на первый взгляд может показаться простой — необходимо изменить пространственные и временные характеристики всего движения или определенной его части [1].

Данным вступлением мы хотели выделить бытующее порой представление об ограниченности творческого поля в технической подготовке спортсменов, особенно в видах спорта циклического характера и имеющих давнюю историю развития. Казалось бы, все действия давно определены и опробованы, шаблоны и рекомендации готовы на все случаи, но только не в спортивном совершенствовании. Даже о правильно выполненном движении можно говорить только как о ступени к еще более эффективному, совершенному его исполнению, также необходимо отметить практическое отсутствие однообразных условий для выполнения упражнений, они постоянно изменяются.

Итак, существует цель спортивной деятельности — результат, техника выполнения, реальное ее проявление и момент времени, сложившийся (эмпирический, научный) набор средств и методов для достижения цели. Так что же является причиной обращения к тем или иным действиям, средствам, методам и т. п., направленным на достижение поставленных целей. Знания и опыт — только инструмент в этой работе, а направляет и «двигает» ее, на наш взгляд, несоответствие ожидаемой и реальной ситуации. Ситуация ожидаема, всячески подготавливается спортсменом и тренером, но реальное

ее воплощение непременно содержит определенные, порой незначительные отличия. Последующие действия, направленные на техническое совершенствование, какого бы характера они не были, должны опираться и строиться на основании учета причин выявленного несоответствия. Из данного заключения следует, что мыслительные операции, связанные с определением новых путей достижения поставленной (планируемой) цели, что и определяется как творчество, должны непременно иметь своей основой использование анализа проделанной работы. План, подготовка, выполнение действия и его анализ могут быть перспективными, оперативными, общими, частными, тщательными, ситуативными и т.д., в зависимости от задач стоящих перед спортсменом и опытом которым он располагает, но то, что анализ в какой-либо форме должен присутствовать в любой момент спортивной деятельности, несомненно. Анализ выполняемого движения должен создавать у спортсмена не просто представление о несоответствии выполненного упражнения заранее планируемому, хотя это и является существенным фактором, главное же, выявление причин, определивших данное несоответствие. От того, насколько точно будут определены и обозначены причины технической ошибки, будет зависеть эффективность следующего творческого действия — выбора оптимального для спортсмена способа исправления ошибочных действий [2].

Гибкие, творческие, своевременные, точные — вот определение действий по применению средств для устранения технических ошибок. Они должны последовать незамедлительно после появления ошибки, направляться на исправление конкретного дефекта, не повлечь за собой появление ошибки иного рода, быть индивидуально и ситуативно оправданными.

Даже этот небольшой перечень требований к процессу совершенствования техники движений подразумевает огромное многообразие вариантов действий.

Необходимо отметить такую особенность формирования двигательного навыка в лыжных гонках как относительную однообразность движений лыжника, которая влечет за собой типичные ошибки и, как следствие методы борьбы с ними: однообразные, укоренившиеся действия по их исправлению. Причем, данная особенность вызвана сложившимся стереотипом, своего рода реакцией тренера, а впоследствии и спортсмена, на сам факт ошибки, ее реальное проявление, т.е. на то, что лежит наверху, скрытые, глубинные причины очень часто выпадают из зоны внимания.

Такой подход к технической подготовке не отвечает принципу целенаправленности, т.к. одну и ту же ошибку могут спровоцировать различные причины, они могут иметь физический, физиологический, психический характер, выявляя и конкретизируя их, исключается

возможность хаотичного, требующего больших нерациональных затрат времени и сил, поиска средств для исправления выявленных недостатков.

Разговор о технической подготовке спортсменов-лыжников, на наш взгляд, необходимо продолжить уяснением роли качественного анализа выполняемых упражнений и движений. Целый ряд причин объективного характера «требуют» все более качественного, «тонкого» анализа выполняемых движений: это и усложняющаяся техника передвижения, качественные изменения в подготовке трасс, инвентаря, высокие требования к техническому мастерству, «омоложение» спорта, характерные особенности лыжного спорта, связанные с выполнением циклической работы в больших объемах в постоянно изменяющихся условиях выполнения. [3]

Эти причины как бы подразумевают эффективное обращение к качественному биомеханическому анализу движений на определенном, довольно высоком этапе овладения техникой передвижения на лыжах. Тщательный анализ-разъяснение особенностей, биомеханических тонкостей того или иного упражнения, действия, технического приема на начальном этапе обучения, скорее исключение, чем правило. Решение тех или иных технических задач, особенно на начальном этапе становления спортивной техники, ставится в прямую зависимость от наиболее простого и доступного объяснения упражнения и движения и, такого же, минимально простого контроля за правильностью их выполнения. Поэтому, на первый план выходит обращение и пользование внешними признаками правильности выполнения заданий (движений, упражнений). При обучении технике передвижения на лыжах особенно распространено применение пространственных ориентиров правильности выполнения технических приемов: вынос рук до уровня глаз, постановка маховой ноги около опорной, выполнение отталкивания до полного выпрямления рук и ног, наклоны туловища — все это «увязывается», соотносится с положением одних звеньев тела относительно других [3].

Положительные моменты «работы» данной схемы: конкретные и четкие границы начала и окончания движения различных частей тела, возможность, в некоторых случаях, визуально контролировать правильность выполнения движений.

Но стоит отметить и негативные ее проявления и, в первую очередь то, что работа с пространственными ориентирами более удобна преподавателю, визуально контролировать выполняемые движения более выгодно ему, чем спортсмену, которому данная процедура в определенной степени неудобна, т.к., движение рук и ног при окончании отталкивания наблюдать затруднительно, а порой невозможно.

Из этого факта можно заключить, что данное обращение к технической подготовке не только исходит от тренера, но и в определенной мере, «навязывается» им своим подопечным.

Следующим негативным моментом является поверхностный характер фиксирования ошибок, допущенных при выполнении движения, выражающийся в элементарном фиксировании отклонений от заданных параметров, т.е. констатируется сам факт ошибки, а не ее причина. Исправлять пространственные ошибки чаще всего пытаются методическими указаниями, имеющими опять-таки пространственные характеристики, как-то: выше руку, дальше толчок, постановку маховой ноги осуществить около ботинка опорной, руки выносить вперед на ширину плеч, таким образом, пытаясь «загнать» пространственными рамками несовершенную технику в общепринятые нормы.

Выявление и исправление двигательных ошибок — важнейшая задача технической подготовки и деятельность, занимающая значительную часть спортивного времени как у тренера, так и у спортсмена [6].

Необходимо отметить некоторые особенности двигательной ошибки, которые имеют «сквозной» характер, так как сопровождают ее весь период занятия спортом при любом уровне спортивной квалификации. Во-первых, понятие «двигательная ошибка» подвижно, динамично. Каждому уровню спортивного совершенствования характерны свои типичные ошибки. Исправив грубые двигательные ошибки, на начальном этапе овладения техникой передвижения на лыжах, спортсмен «открывает» для себя в технике выполняемых им движений еще большее количество более мелких ошибок, в процессе избавления от которых выше приведенная ситуация вновь повторяется на еще более качественном уровне, и так оправдывая термин «техническое совершенствование» — беспредельно. Во-вторых, двигательная ошибка, когда-либо имевшая место быть, и будучи исправленной, может неожиданно проявиться, и причин тому множество: начало подготовки на снегу, несбалансированное развитие физических качеств, функциональное состояние и т.д. В-третьих, выявление двигательной ошибки будет зависеть от восприятия спортсменом предмета наблюдения, его движения, пространственных и временных его характеристик. Следует особо отметить, что любое движение — это перемещение в пространстве и во времени, поэтому две эти характеристики равнозначно кодируют движение, чтобы «прочитать» его необходимо знать одинаково хорошо оба кода. Совершенное владение одной составляющей, несущей информацию о движении, не принесет должного эффекта в применении, да и назвать его совершенным, в силу приведенного выше довода, возможно с большой натяжкой [4].

В среде тренеров, работающих с лыжниками-гонщиками, довольно распространено явление, когда преподаватель чрезмерно «опекает» становление техники передвижения, сознательно относясь к данной задаче как сверхважной, тонкой и сложной, он, на наш взгляд, стремится принять на себя возможный, а порой и невозможный, максимум контрольно-

корректирующих функций. Этим они пытаются, во-первых, оградить своих подопечных от контроля за непривычно большим для них объемом информации по отслеживанию особенностей выполнения технических приемов и, во-вторых, опять же, в «благородных» целях обеспечения комфортности в процессе исправления ошибок, давать конкретные, готовые рекомендации по их исправлению [5].

Несомненная польза такой постановки работы на начальном этапе, по мере спортивного роста будет все более тормозить его. И этому есть веские доводы: возможности тренера любой квалификации несравненно далеки от возможностей обучаемого по контролю за выполняемыми им движениями и условиями их выполнения; получение от тренера готовых рекомендаций по исправлению ошибок не способствует уяснению спортсменом и выявлению им самим причин, которые послужили их появлению.

Каково происхождение двигательных ошибок необходимо знать и тренеру, и спортсмену, для того, чтобы эффективно с ними бороться, оставаясь без соответствующих знаний, выполняя лишь установку тренера, спортсмен выпадает из процесса активного исправления двигательной ошибки.

Структура двигательного действия не может ограничиваться только биомеханическим рисунком. Внешне одинаковые и сходные движения отличаются по своей внутренней, психологической структуре выполнения у каждого спортсмена, отметить, оценить и использовать ее наиболее достоверно и полно, возможно только самому спортсмену. Регулярное применение анализа выполняемых движений позволяет: объективировать суждения спортсмена, повысить долю сознательного и самостоятельного в обучении, развивать интеллектуальные возможности.

О творческом подходе к тренировочной работе можно говорить тогда когда спортивный педагог не только свою работу организует в творческом направлении, в первую очередь необходимо активизировать творческую активность спортсменов и поддерживать ее на всем пути спортивного становления.

Составляющими педагогического творчества учителя физической культуры и тренера-преподавателя являются:

- опыт творческой деятельности, придающий уверенность в правильности выбранного подхода, в общении с учащимися и непосредственного взаимодействия с обучаемыми (обусловлен творческим потенциалом личности);
- психолого-педагогические и специализированные знания;
- креативность, новые идеи, позволяющие находить и применять оригинальные и нестандартные решения;

— двигательный опыт, как специфический показатель, без которого невозможно говорить о профессиональной пригодности спортивного педагога.

ЛИТЕРАТУРА

1. Страхов В.И., Ткачева М.С., Милёхин А.В. Спортивная моторика: учебно-методическое пособие. — Саратов: Изд-во «Наука», 2012.
2. Страхов В.И. Внимание к движениям. Монография. — Саратов: ИЦ «Наука», 2012. — С. 122–257.
3. Калмыков С.Г., Кузнецов Д.А., Милёхин А.В., Пяткина Н.А. Методика обучения технике лыжных ходов в аспекте темпорального фактора: учебное пособие. — Саратов: Издательство Саратовский ГАУ им. Н.И.Вавилова, «ИЦ «Наука», 2014. — 100с.
4. Милёхин А.В. Темпоральные особенности реализации спортивной деятельности в условиях высшего учебного заведения. // Материалы двадцать третьих Страховских Чтений: Сборник научных трудов. Вып. 22. — Саратов: ИЦ «Наука», 2014. — С. 48–60.
5. Пяткина Н.А., Гусельникова Е.В. Личностно-мотивационный компонент в освоении общекультурных компетенций дисциплины «Физическая культура» // Наука и общество в современных условиях: материалы II Международной научно-практической конференции (Уфа, 20-21 октября 2014 г.). — Уфа: РИО ИЦИПТ, 2014. — С.11–14.
6. Скосырева Е.Н., Кузнецов Д.А., Пяткина Н.А., Милёхин А.В. Педагогические аспекты оценивания успеваемости на занятиях физической культурой с позиций темпоральности // Фундаментальные и прикладные исследования в высшей аграрной школе. Сборник научных статей. Вып.2 — Саратов: ООО «ЦеСАин», 2014 — 183 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ

¹Насырова Т. Ш., ²Дудус А. Н.,

¹Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, ²Санкт-Петербургский институт повышения квалификации работников федеральной службы исполнения наказаний

ABSTRACT

This article talks about the application of the methods of circuit training. The study was conducted on the influence of circuit training power focus on improving the physical fitness of students. Formed control and experimental groups. Conclusions about the effectiveness of the inclusion of circuit training in classes with students.

Keywords: Circuit training; students; strength training; deadlift dynamometry; carpal dynamometry.

Круговая тренировка — это организационно-методическая форма занятий, направленная на преимущественное развитие скоростно-силовых качеств. Круговая тренировка была разработана в 50-х годах английскими специалистами физического воспитания Р. Морганом и Г. Адамсоном как новая организационная форма эффективного использования физических упражнений. Её возникновение было обусловлено необходимостью одновременного охвата занимающихся работой в условиях ограниченного количества мест занятий, снарядов и другими причинами организационного и методического порядка. В первоначальных её вариантах была заложена идея лишь слитного, непрерывного выполнения определенных физических упражнений. В качестве одной из ещё более ранних предпосылок такого способа ведения занятий можно указать «поточную» организацию процесса упражнения, издавна применявшуюся в различных системах гимнастики (при выполнении элементарных движений в разминке и т. д.). Идея объединения ряда разнородных упражнений в одну целостную тренировочную нагрузку оказалась весьма продуктивной. Если при раздельном использовании циклических движений они зачастую дают сугубо ограниченный эффект, то, объединяя их, можно теми же средствами достигать комплексного развития физических способностей и успешнее содействовать повышению общей работоспособности организма. Дальнейший шаг в разработке методики круговой тренировки был связан с использованием строго регулируемых интервалов отдыха, чему способствовали идеи так называемой

«интервальной тренировки», развитые Рейнделлом, Роскаммом (1962) и другими, применительно к циклическим видам спорта (бегу на средние и длинные дистанции, велосипедному спорту и др.). Эти идеи оказались доступными (с соответствующими коррективами) и к ациклическим упражнениям, выполняемым по типу циклической работы в форме круговой тренировки. В результате возникли ее интервальные варианты.

В России к идее круговой тренировки в физическом воспитании студентов впервые пришёл преподаватель Одесского государственного электротехнического института связи Б.Д. Фрактман (1955), стремясь к увеличению общей и моторной плотности занятий физическими упражнениями. Предложенный им вариант получил название «метод дополнительных упражнений» [1].

В основе традиционной круговой тренировки лежат 3 метода:

1. Непрерывно-поточный, который заключается в выполнении упражнений слитно, одно за другим, с небольшим интервалом отдыха. Особенность этого метода — постепенное повышение индивидуальной нагрузки за счет повышения мощности работы (до 60% максимума) и увеличения количества упражнений в одном или нескольких кругах. Одновременно сокращается время выполнения упражнений (до 15–20 с) и увеличивается продолжительность отдыха (до 30–40 с). Этот метод способствует комплексному развитию двигательных качеств.

2. Поточно-интервальный метод, основанный на 20–40-секундном выполнении простых по технике упражнений с мощностью работы 50% от максимальной на каждой станции с минимальным интервалом отдыха. Здесь интенсивность достигается за счёт сокращения контрольного времени прохождения 1–2 кругов. Такой режим развивает общую и силовую выносливость, совершенствует дыхательную и сердечно-сосудистую системы.

3. Интенсивно-интервальный, который используется с ростом уровня физической подготовленности занимающихся. Упражнения в данном режиме выполняются с мощностью работы до 75% от максимальной и продолжительностью 10–20 с, а интервалы отдыха остаются полными (до 90 с). Подобный метод развивает максимальную и «взрывную» силу [2].

В последнее время большое значение придаётся повышению эффективности физического воспитания студентов ВУЗов. Метод круговой тренировки приобрёл особое значение на занятиях по физическому воспитанию. Этот метод позволяет студентам выполнять упражнения одновременно с использованием большого количества спортивного инвентаря и оборудования [3].

Целью нашего исследования являлось определение эффективности круговой тренировки силовой направленности для совершенствования физической подготовленности студентов Санкт-Петербургского

государственного университета промышленных технологий и дизайна (СПбГУПТД). Нами был проведён эксперимент, в котором участвовали 85 студентов-мужчин 1 и 2 курса очного отделения, без отклонений в состоянии здоровья. Из них в контрольную группу вошли 25 студентов, в экспериментальную группу — 60. В исследовании использовались следующие методы: тестирование физических качеств, педагогический эксперимент, стато-математическая обработка полученных данных. Исследование проводилось на базе СПбГУПТД с сентября 2015 г. по июнь 2016 г. Программа состояла, как правило, из 7–8 упражнений (соответственно, 7–8 мест — станций), которые обеспечивали последовательное воздействие на все основные группы мышц и нагрузку на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Занимающиеся равномерно распределялись по всем «станциям» и по сигналу преподавателя все одновременно начинали выполнять упражнение, соответствующее данной «станции».

Тестирование студентов контрольной и экспериментальной группы проводилось дважды — в начале и в конце эксперимента. При проведении тестирования использовались 2 теста с помощью специальных измерительных устройств: 1. становая сила (с применением станового динамометра), 2. кистевая динамометрия (с применением кистевого динамометра).

Результаты сравнительного анализа показали, что наилучших результатов добились группы, занимавшиеся с применением элементов круговой тренировки. Сравнивая средние результаты контрольной и экспериментальной групп, можно отметить, что существенно увеличились показатели становой силы (на 10%) и сила мышц левой и правой руки (на 20%) у студентов экспериментальной группы.

По результатам исследования сделаны выводы:

— практические занятия со студентами основного медицинского отделения по методике круговой тренировки оказались эффективнее общепринятых методов;

— включение круговой тренировки в основную часть занятия быстрее развивает силовые способности студентов;

— плотность занятия при круговой тренировке возрастает по сравнению с плотностью урока, проводимого по общепринятой методике, что позволяет развивать не только физические качества, но и сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. — Минск: Высшая школа, 1980.

2. Романенко В.А., Максимович В.А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой. — М.: Физкультура и спорт, 1986.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательский центр «Академия», 2001.

УДК 796.81

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПОДГОТОВКИ ЖЕНСКИХ СБОРНЫХ КОМАНД ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОРЬБОЙ

¹Неробеев Н. Ю., ²Неробеева Л. В., ³Неробеева О. В.,

¹Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, ²Санкт-Петербургский государственный экономический университет, ³Санкт-Петербургский государственный университет

ABSTRACT

The article contains results of empirical and experimental research of different aspects of highly qualified female wrestlers physical, technique and tactic training in connection with sexual dimorphism.

The analysis and interpretation of the results determined specific [in comparison with training of male wrestlers] characteristics of a training process for free style female wrestlers which is reflected in physical, technique and tactic aspects of training process.

The defined characteristics allowed formulating two blocks of innovative characteristics for a training of female wrestlers in connection with the influence of sexual dimorphism.

The implementation of the developed concept of female athletes training has confirmed its high efficiency in some of the leading sport wrestling organizations of St.Petersburg.

Keywords: method; female wrestlers; physical training; technique and tactic training; sexual dimorphism; innovative aspects; training process free style wrestling; analysis; physical quality; competitive activity.

Олимпийское признание участия женщин в соревнованиях по вольной борьбе, а также интенсивное освоение ими почти всех других видов единоборств требуют научно обоснованной разработки планов и программ различных этапов учебно-тренировочного процесса с учетом влияния морфофункциональных параметров.

По мнению известных специалистов в области медицинской антропологии В.Г. Ковешников и Б.А. Никитюка (1992), наибольшие

различия между мужчинами и женщинами имеются по показателям длины тела, соотношениям мышечной и жировой массы, параметрам силовых качеств, показателям функций внешнего дыхания. Эти и многие другие морфологические особенности тесно взаимосвязаны с функциональными проявлениями полового диморфизма. Такая взаимосвязь предопределяет специфику протекания процессов адаптации организма мужчин и женщин к объемным и интенсивным физическим нагрузкам. При этом принципиально важную роль имеет степень насыщения организма половыми гормонами (женщин — эстрогенами, мужчин — андрогенами), которая решающим образом предопределяет биологический эффект их реализации (Соха Т.К., 1995).

Более тщательное изучение признаков полового диморфизма позволяет говорить о существовании двух вполне объективно выраженных вариантов соматотипа женщин: феминного и маскулинного (Соболева Т.С., 1999). Женщина феминного соматотипа имеет все признаки типично женского телосложения: широкий таз, узкие плечи, невысокие показатели длины тела и длины ноги, небольшие поверхностные и объемные размеры тела, большое содержание жировой массы тела, в которой происходит синтез эстрогенов. Достаточное количество этих половых гормонов во многом предопределяет степень выраженности феминных признаков женщины.

Противоположностью женщине феминного типа является маскулинная женщина, соматотип которой формируется как под воздействием наследственных факторов, так и под влиянием внешней среды. Этот соматотип характеризуется высоким или выше среднего ростом, широкими плечами, узким тазом, низким содержанием жировой ткани и большим содержанием мышечной массы (Соболева Т.С., 1999). По всей вероятности, маскулинный соматотип формируется у женщин при излишней выработке андрогенов (мужских половых гормонов) и в женском спорте встречается значительно чаще, чем в целом в популяции. Вместе с тем следует отметить, что если во многих видах спорта известны относительно точные соотношения количества спортсенок феминного и маскулинного соматотипов, то в исследованиях в области борьбы лишь в работе О.А. Угольниковой (2009) имеется упоминание о необходимости учета этого соотношения. Большинство остальных исследований, проведенных в целях повышения эффективности подготовки женщин-борцов, направлено на изучение различных аспектов учебно-тренировочного и соревновательного процессов без учета индивидуальных и групповых морфофункциональных характеристик занимающихся, включая определение соматотипа.

Так, результаты исследований В.Г. Манолаки (1993), А.В. Иванова (1994), Б.И. Тараканова и А.В. Иванова (2001) показали, что тренировочный процесс женщин-борцов можно и нужно строить по мезоциклам подготовки с учетом влияния фаз овариально-менструального цикла спортсенок.

Однако, по мнению известных спортивных медиков (Л.Г. Шахлина, 1999; Т.С. Соболева, 1999), такое построение учебно-тренировочного процесса возможно лишь для спортсменок с феминным соматотипом, у которых ОМЦ носит регулярный характер, который весьма редко встречающийся у спортсменок высокой квалификации. Вместе с тем женщины маскулинного соматотипа с частыми нарушениями регулярности и протекания различных фаз ОМЦ могут тренироваться на основе общих закономерностей спортивной подготовки, по сути дела так же, как мужчины.

При этом становится очевидным, что эффективное планирование и осуществление учебно-тренировочного процесса женщин-борцов должны базироваться на предварительном определении соматотипа спортсменок и морфофункциональных характеристик, включая диагностику типа телосложения, длины тела и рук, соотношения мышечной и жировой массы, параметров силовых качеств. Следует подчеркнуть, что информация о перечисленных характеристиках женщин-борцов крайне необходима по двум причинам: во-первых, до сих пор не установлено процентное соотношение спортсменок высокой квалификации феминного и маскулинного типа и, во-вторых, во всех женских видах борьбы принято деление участниц на весовые категории. Вторая из указанных причин значительно усложняет диагностику большинства параметров, которую следует осуществлять дифференцированно, с учетом всех факторов, связанных с весоростовыми показателями женщин-борцов.

Еще одним важным аспектом оптимизации учебно-тренировочного процесса спортсменок, занимающихся борьбой, является так называемая гиперандрогения, свидетельствующая об изменениях в женском организме оптимального соотношения эстрогенов и андрогенов при значительном увеличении числа последних (Соболева Т.С., 1999). Гиперандрогения усиливает маскулинизацию организма спортсменок, причем основной причиной такого усиления является физическая нагрузка, которая воздействует на надпочечники, повышая секрецию и выброс андрогенов. В то же время значительное количество спортсменок высокой квалификации маскулинного соматотипа в спортивной практике обусловлено не только нагрузочной гиперандрогенией, но и длительным селективным отбором женщин этого соматотипа для занятий спортом, в том числе и борьбой.

Таким образом, для повышения эффективности подготовки женщин-борцов с учетом морфофункциональных характеристик необходимо решение следующих задач:

- определение соотношения спортсменок феминного и маскулинного соматотипов в соответствии с видами борьбы и весовыми категориями;
- изучение динамики спортивных достижений женщин-борцов в зависимости от различий соматотипов;

- установление уровня возможности достижения высоких результатов в видах спортивной борьбы для спортсменок феминного соматотипа;
- определение степени влияния занятий борьбой на увеличение признаков маскулинизации спортсменок под воздействием нагрузочной гиперандрогении.

В комплексе методов, направленных на совершенствование двигательных навыков и развитие физических качеств спортсменов, видное место занимают повторный и интервальный методы. От правильного их сочетания в значительной степени зависит эффект учебно-тренировочного процесса, причем повторный метод входит в группу стандартно-прерывных упражнений, а интервальный метод является разновидностью вариативно-прерывных упражнений (Курамшин Ю.Ф., 2003).

В практике спортивной борьбы широко применяются оба указанных метода. Более того, приоритетное использование одного из них и ограниченное применение другого принципиально определяют стратегию тренировки на том или ином этапе подготовки с учетом квалификации, возраста и пола борцов (Авдеев Ю.В., Тараканов Б.И., Воробьев В.А., Неробеев Н.Ю., 2009).

На первый взгляд, оба названных метода похожи друг на друга и характеризуются неоднократным выполнением интенсивных тренировочных заданий через интервалы отдыха. Вместе с тем при использовании повторного метода тренировки интервалы отдыха не имеют строгого регламента, зависят от объема и интенсивности нагрузки и обеспечивают относительно полное восстановление работоспособности занимающихся. Реализация интервального метода осуществляется путем четкого ограничения интервалов отдыха с таким расчетом, чтобы каждая новая серия тренировочных заданий начиналась в стадии неполного восстановления (Курамшин Ю.Ф., Петровский В.В., 2003).

Вполне очевидно, что степень воздействия тренировочных нагрузок на организм спортсменов существенно возрастает при использовании интервального метода, который является приоритетным в подготовке борцов высокой квалификации. Этот приоритет сформировался в практике вольной и греко-римской борьбы еще в «советские» времена и принес широко известные позитивные результаты в виде большого количества борцов, завоевавших чемпионские звания и призовые места на крупнейших международных соревнованиях, включая Олимпийские игры. Отметим также, что в тренировке борцов чаще всего применяется так называемый интенсивный интервальный метод, который характеризуется высокими показателями частоты сердечных сокращений, составляющими 170–180 уд./мин, достаточно длительной продолжительностью тренировочных заданий (от 2 до 4 минут), сокращенными и четко

ограниченными интервалами отдыха (от 30 с до полутора минут). Реализация такого метода тренировки борцов позволяет обеспечить весьма высокую плотность нагрузки, повысить уровень выносливости, точно дозировать величину тренировочной нагрузки.

Однако у интервального метода существует и несколько негативных характеристик: повышенное физическое и психическое напряжение занимающихся, монотонность чередования нагрузки и отдыха, снижение тренировочного эффекта при постоянном использовании и, самое главное, весьма частое переутомление и перенапряжение борцов как результат совокупного воздействия перечисленных отрицательных факторов.

Все эти недостатки интервального метода тренировки борцов отчетливо проявились в конце прошлого века при интенсивном освоении женщинами вольной борьбы. Специалисты-практики этого вида борьбы, никогда ранее не тренировавшие женщин, полностью экстраполировали средства и методы подготовки борцов мужчин в учебно-тренировочный процесс спортсменок, что дало как позитивные, так и негативные результаты. Одним из наиболее негативных таких результатов оказался низкий эффект реализации интервального метода тренировки при совершенствовании технико-тактических действий и развитии специальной выносливости женщин-борцов. Применение этого метода приводило к быстрой усталости спортсменок даже высокой квалификации, снижению мотивации, отрицательным психическим состояниям, небрежному выполнению тренировочных заданий.

По всей вероятности, такая отрицательная реакция со стороны организма женщин-борцов объясняется существенно более низкими показателями деятельности сердечно-сосудистой системы спортсменок (масса сердца меньше на 10–15%, объем полостей сердца — на 20–25% по сравнению с мужчинами). Это, в свою очередь, предопределяет более низкие параметры физической работоспособности и аэробной производительности женщин в ответ на такие же тренировочные воздействия, которые приняты в мужском спорте, в том числе и в вольной борьбе (Тараканов Б.И., Иванов А.В., 2000).

В связи с указанными обстоятельствами нами предлагается значительно снизить применение в практике женской вольной борьбы интервального метода тренировки, заменив его на повторный метод, который позволяет более эффективно совершенствовать технико-тактические действия и развивать физические качества спортсменок. Говоря более конкретно, очевидными преимуществами повторного метода являются: возможность выработки необходимого соревновательного стереотипа в соответствии с регламентом поединков, высокая целесообразность работы по стабилизации технико-тактических навыков с достаточно высокой скоростью выполнения, развитие специальной скоростной выносливости, точное

дозирование нагрузки, совершенствование механизмов энергообеспечения работы мышц при недостатке кислорода. Вместе с тем достаточно большие интервалы отдыха способствуют восстановлению работоспособности спортсменок к началу выполнения следующих тренировочных заданий, что значительно повышает интенсивность их выполнения. Таким образом, повторный метод позволяет реализовать весомые объемы тренировочных нагрузок при сохранении большой интенсивности, не вызывая при этом негативных реакций переутомления организма спортсменок (Угольников О.А., 2009).

Отметим также, что такой подход к приоритету в использовании повторного метода был эффективно применен в практике подготовки женской сборной команды Санкт-Петербурга в середине 1990-х годов, что позволило тогда спортсменкам этой сборной быть одними из сильнейших в России. Кроме того, повторный метод тренировки более широко использовался в тот же период и при подготовке женской сборной команды России к крупнейшим международным соревнованиям, а высокий эффект применения этого метода подтвердился первыми командными местами российских спортсменок в чемпионате Европы 1993 года и чемпионате мира 1995 года.

Обобщая изложенные выше факты и предложения, можно заключить:

- степень эффективности учебно-тренировочного процесса спортсменок, специализирующихся в вольной борьбе, во многом определяется целесообразностью соотношений в применении основных методов подготовки с учетом их квалификации, возраста и спортивного стажа;
- интервальный метод тренировки, занимающий весомое место в подготовке борцов мужчин высокой квалификации и дающий значительный позитивный эффект, не имеет такого эффекта при его использовании в учебно-тренировочном процессе борцов женщин;
- при подготовке спортсменок в вольной борьбе более целесообразно применять повторный метод тренировки, позволяющий выполнять большие объемы тренировочных нагрузок при сохранении достаточно высокой интенсивности и без проявлений негативных реакций организма спортсменок;
- опыт приоритетного использования повторного метода тренировки в практике подготовки женщин борцов высокой квалификации подтвердил наше предположение о высоком эффекте реализации этого метода, хотя разработка более точных рекомендаций по его применению требует дальнейших научных изысканий и экспериментальной апробации.

ЛИТЕРАТУРА

1. Авдеев Ю.В. Сравнительный анализ особенностей соревновательной деятельности высококвалифицированных борцов вольного стиля разного пола / Ю.В. Авдеев, Б.И. Тараканов, В.А. Воробьев, Н.Ю. Неробеев // Ученые университета имени П.Ф. Лесгафта. — 2009. — №6 (52). — С. 6–9.
2. Апойко Р.Н., Тараканов Б.И. Динамика характеристик соревновательной деятельности спортсменок в современной вольной борьбе / Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. — 2014. — № 12 (118). — С. 9–13.
3. Апойко Р.Н. Эволюционные тенденции снижения продолжительности и изменений регламента поединков в греко-римской и вольной борьбе / Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. — 2015. — № 5 (123). — С. 18–24.
4. Ковешников В.Г. Медицинская антропология / В.Г. Ковешников, Б.А. Никитюк. — Киев: Здоров'я, 1992. — 192 с.
5. Курамшин Ю.Ф. Методы, направленные на совершенствование двигательных навыков и развитие физических способностей / Ю.Ф. Курамшин // Теория и методика физической культуры: Учебник. — М.: Советский спорт, 2003. — С. 69–82.
6. Манолаки В.Г. Методика подготовки дзюдоисток различной квалификации / В.Г. Манолаки — СПб.: Изд-во СПбГУ, 1993. — 180 с.
7. Неробеев Н.Ю., Неробеева Л.В. Техническая подготовка в системе тренировки юных девушек-борцов / Сборник докладов // Россия в поисках новой модели взаимодействия государства и рынка, 2013. — С. 282–284
8. Неробеев Н.Ю., Неробеева Л.В. История и современные этапы развития женского спорта на примере спортивной борьбы: Учеб. пособие. — СПб.: Изд-во «ЛЕМА», 2016. — 74 с.
9. Соболева Т.С. О проблемах женского спорта / Т.С. Соболева // Теория и практика физической культуры. — 1999. — №6. — С. 56–63.
10. Соха Т. К проблеме диморфизма в современном спорте / Т. Соха // Наука в олимпийском спорте. — Киев. — 1995. — №2(3). — С. 24–30.
11. Тараканов Б.И., Неробеев Н.Ю., Апойко Р.Н. Формирование системы подготовки спортсменок в вольной борьбе как важное направление деятельности научно-педагогической школы кафедры теории и методики борьбы / Научно-педагогические школы университета // Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта. — СПб, 2014. — С. 52–63.
12. Угольникова О.А. Особенности физической и функциональной подготовки спортсменок, занимающихся вольной борьбой: Учебное пособие / О.А. Угольникова. — Новокузнецк: СибГИУ, 2009. — 81 с.

ВЛИЯНИЕ РАЗМИНКИ НА ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВАТЕРПОЛИСТОК

Осипов Г. В., Зеленова И. М.,

Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна

ABSTRACT

This article discusses the impact of warm-up on the quality of the games women's team masters water Polo «Diana» serving in the championship of Russia, which is based on students of universities of St. Petersburg.

Keywords: water polo; workout; special endurance.

Водное поло – один из популярных видов спорта. Данный вид является командной игрой и развивает такие качества как ловкость, выносливость, быстрота, умение ориентироваться в быстро меняющейся игровой обстановке на игровом поле. Современный уровень развития игры требует от ватерполисток умение проявлять, в первую очередь, коллективные качества, но не следует забывать о высокой физической, технической, теоретической и морально-волевой подготовки.

Решение современных задач, стоящих перед водным поло постоянно диктует необходимость изучения с последующим совершенствованием методик подготовки ватерполистов.

Развитие водного поло требует от каждого игрока максимального проявления своих индивидуальных качеств и использования их в спортивной игре. Для решения данной задачи необходимо совершенствовать методику проведения тренировки и, в частности, правильной и эффективной постановки разминки спортсмена. Умение правильно разминаться играет большое значение для профессионального роста игрока как спортсмена. Во время разминки совершенствуется мастерство спортсмена и всей команды в целом.

Каждую подготовку к тренировке или матчу спортсменка начинает с разминки. Выполнение задач, поставленных тренером перед тренировочным процессом и перед участием в соревнованиях находится в прямой зависимости от качественно выполненных разминочных упражнений.

У ватерполисток разминка делится на две полноценных части. Первая (общая) проводится в зале сухого плавания. Продолжительность общей разминки 7–10 минут. Общая часть разминки состоит из различных гимнастических упражнений, которые способствуют подготовке мышц к предстоящей работе, что позволяет усилить кровоснабжение мышц.

В разминку включаются упражнения на растяжку, которые помогают лучше подготовить мышцы, связки и суставы и снизить вероятность растяжений.

Вторая, специальная, проводится в чаше бассейна непосредственно в воде. Продолжительность специальной разминки должна быть не менее 30 минут.

К основной, самой напряженной рабочей части тренировки спортсменов должна подготовить, обеспечить «вхождение» организма в рабочее состояние, специальная разминка. Спецификой этой разминки является то, что она включает в себя плавательную подготовку и выполнение ватерпольных упражнений без мяча и непосредственно выполнение ватерпольных упражнений с мячом, где повышенное внимание уделяется точности пасам и броскам по воротам.

Целесообразность использования каких-либо упражнений в разминке определяется пользой, которую они могут принести для повышения функциональных возможностей организма.

Разминка способствует понижению травмируемости. Мышцы, не растянутые должным образом в процессе разминки, могут надорваться при резких движениях и усилиях, для выполнения которых требуется хорошая предварительная растяжка. Качественно выполненная разминка понижает риск растяжения связок.

Подготовленная к тренировке и соревновательной деятельности ватерполистка за счет качественной разминки тратит на 20–30 % меньше энергии по сравнению с тем, кто приступает не размявшись.

В разминку включается плавание с помощью ног, с помощью рук, плавание на наименьшее количество гребков. Очень эффективными являются упражнения с задержкой дыхания, проплывание небольшой дистанции с наименьшим количеством дыхательных циклов. Осуществляется плавание со средней скоростью с отдыхом между повторениями, плавание со скоростью 80% от максимальной или проплывание отрезков с постепенным наращиванием скорости от средней до приближающейся к максимальной, плавание с максимальной скоростью на короткие дистанции.

Игроками команды производится выполнение ватерпольных упражнений без мяча: уделяется внимание стартам с места, выпрыгиванию, переворотам в движении, поворотам при смене движения.

Следующим этапом проведение разминки является выполнение упражнений с мячом, которые подготавливают спортсменов к сложной игровой деятельности в постоянно изменяющихся условиях. Производятся пасы на различные расстояния и броски по воротам в статическом положении и в движении.

Полноценная тренировка, равно как и участие в соревнованиях, требует не только тщательной разминки, но и заминки (откупывания), которая

производит восстановление работы систем организма после нагрузки, и ускоряет последующее восстановление мышц.

УДК 614.446.1:612.135

НОВЫЕ РЕЗЕРВЫ ПОВЫШЕНИЕ АДАПТАЦИОННОГО РЕСУРСА ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНОВ В ХОДЕ ТРЕНИРОВОК И НА СОРЕВНОВАНИЯХ

Столяров С. М.,

ИП Столярова Т. И. Нижегородская область, с. Дивеево

ABSTRACT

Research author, Stolyarov Sergei Mikhailovich showed a new increase in physiological reserve resource of the athlete. The widespread use of digital equipment produces the constant action of electromagnetic radiation on humans. Reduced function of the adrenal glands, there are chronic fatigue, insomnia. The consequence of these processes has been the growth in the incidence of sudden cardiac death in young athletes.

The author offers a solution that is proven for 10 years. This use of protection devices against electromagnetic radiation. We give positive results within four years. The studies used methods and electro cardiography.

Keywords: Sudden cardiac death; adrenal exhaustion; electromagnetic radiation of digital devices; radiation protection.

При внезапной сердечной смерти (ВСС) происходит резкое прекращение работы сердечной мышцы. Предположительно, это обусловлено появлением фибрилляции желудочков или остановкой сердца, если отсутствуют признаки, говорящие о другом диагнозе. В США регистрируется более 250000 случаев внезапной сердечной смерти в год. По данным ВОЗ, частота внезапной сердечной смерти составляет 30 случаев в неделю на 1 млн. населения, т.е. в РФ можно ожидать более 4 500 случаев.

В настоящее время внезапная смерть (ВС) у молодых спортсменов — одна из актуальных проблем в клинической и спортивной кардиологии. В определение «ВС в спорте» входят случаи смерти, наступившей непосредственно во время нагрузок, а также в течение 1–24 ч с момента появления первых симптомов, заставивших изменить или прекратить свою деятельность [2]. ВС спортсменов может быть связана или не связана со спортивной деятельностью [3]. В руководстве по предупреждению внезапной сердечной смерти (ВСС) и желудочковых тахикардий ведущих американских кардиологических организаций спортсмены выделены в отдельную группу, определенную как «специфическая популяция с особым

риском ВСС» [4]. Американский Регистр ВС молодых спортсменов (Sudden Death in Young Athletes Registry) с 1980 по 2006 г. зарегистрировал 1866 ВС и 85 случаев нефатальной остановки сердца во время занятий спортом, которые отмечались в 38 видах спорта. Частота ВС достоверно увеличивалась ежегодно на 6% в год.

По мере убывания частоты выявления симптома, внезапно погибшие спортсмены жаловались на боли в грудной клетке, нарастающее утомление, неспецифические желудочно-кишечные расстройства, «жжение» в области сердца, чувство нехватки воздуха, боли в ушах или шее, неясные недомогания, простудные заболевания верхних дыхательных путей, головокружение и/или сердцебиение, сильную головную боль.

Проблему в профилактике ВС создаёт отсутствие достоверной и простой методики диагностирования состояний предшествующих самому событию.

Наша работа открывает причину значительного снижения адаптационного ресурса и предпосылок возникновения ВС у значительной части современных студентов-спортсменов. Более десяти лет изучается процесс всё большего применения в нашей жизни электронных цифровых устройств — сотовых телефонов, планшетов, ноутбуков и расширенное применение беспроводного доступа в Интернет по wi-fi. Изучение особенностей действия электромагнитного излучения указанной техники на организм человека показало, что это излучение стало ведущим фактором, который обеспечивает практически всему населению и, конечно спортсменам, постоянное пребывание в состоянии повышенного стресса.

При наличии технологии обеспечивающей быстрое устранение действия цифрового электромагнитного излучения, мы получили возможность определить изменения состояния человека в конкретной ситуации. Имеется в виду возможность получить данные о функциональном состоянии при действии излучения и при отсутствии его действия в любой производственной и бытовой обстановке.

Применение в исследованиях очень разных методов — кардиоинтервалометрии и электропунктуры, получение коррелированных результатов подтвердило правильность выводов.

Воздействие электромагнитного излучения стало доминирующим фактором, создающим хронический стресс, подавляющим адаптационный ресурс организма, создающим современную эпидемию бессонницы.

Для темы данной статьи, основным полученным результатом, стало подтверждение широкого распространения у населения состояния истощения надпочечников.

Имеющиеся в организме человека органы чувствительные к действию излучения, реагируют изменением своих функций. В частности гипофиз даёт

сбои в регулировании гормонального статуса. В нервной системе возникает стресс на всё время воздействия излучения цифровых устройств.

Ещё в 1919 году итальянский профессор медицины, по имени Никола Пенде, провел обзор существующих исследований в области истощения надпочечников. Он подчеркнул, что «Особенно важным является гормональный дисбаланс и состояния, находящиеся в пограничной области между здоровьем и болезнью, и, которые представляют собой либо легкие, либо скрытые эндокринопатии... Уже понятно, что для каждой из наиболее известных эндокринных желез, в дополнение к выраженным нарушениям, должны быть признаны небольшие степени нарушения функции».

Современный студент широко применяет в своей деятельности и жизни электронные устройства и постоянно подвергается воздействию электромагнитных излучений. Такая ситуация формирует в его организме состояние хронического стресса в течение недель и месяцев. Постоянное требование от гипофиза к надпочечникам производить гормоны стресса адреналин и кортизол, приводит последние к истощению, резкому снижению возможности вырабатывать требуемое количество указанных гормонов.

Для подтверждения описанной ситуации, стоит обратить внимание, насколько популярны у молодёжи кофеиновые стимуляторы: кофе, кока-кола, энерджайзеры и другие. Указанные кофеиновые стимуляторы применяются для получения состояния нормальной дневной активности, которую не могут обеспечить сниженной производительностью истощённые надпочечники.

Наши исследования в группе пользователей (более 200 человек имеющих разный возраст от 12 до 75 лет, проживающих в разных городах), показали, нарушения функции надпочечников у 93% обследуемых. Последующие обследования, при устранении электромагнитного воздействия показали качественное изменение ситуацию. При снижении электромагнитной нагрузки от электронных устройств в быту и на работе в течение 7-30 дней происходит значительное или даже полное восстановление функционирования надпочечников у всех обследуемых. Одновременно происходит рост показателей адаптационного ресурса при обследовании кардиографом, методом кардиоинтервалометрии.

Из данных опросов (более 2000 человек) проводимых в течение четырёх лет подтверждается:

- улучшение качества сна (95%),
- исчезает состояние хронической усталости (80%),
- устранение хронических головных болей (65%),
- нормализация артериального давления (50%),
- снижение инфекционных заболеваний органов дыхания (55%),
- улучшается перистальтика кишечника (40%).
- нормализуется венозное кровообращение (женщины старше 45 лет).

Дальнейший мониторинг научных трудов, опрос обследуемых пациентов показал, что дисфункция надпочечников, как диагноз фактически отсутствует в практической медицине. Особенно при её начальных и средних стадиях.

Дисфункции надпочечников охватывает несколько систем и аспектов нашего здоровья. Это требует от врачей, определенное понимание того, как различные части тела работают вместе. Они также должны знать, как разные системы (т.е. нервная, эндокринная, пищеварительная, репродуктивная) вместе влияют на наше здоровье и благополучие.

В процессе спортивных тренировок, регулярных спортивных нагрузок необходимо контролировать состояние надпочечников и проводить профилактические мероприятия по восстановлению их ресурса.

При отсутствии данных о степени истощения надпочечников конкретного студента-спортсмена возникают ошибки в определении оптимального объёма тренировочных нагрузок, снижается эффективность тренировок. Суммирование нагрузок на надпочечники от тренировок и электромагнитного излучения значительно увеличивают риск возникновения кризисов здоровья, в виде простудных заболеваний с осложнениями, глубокой усталости и внезапной сердечной смерти.

Эффективным и доступным средством устранения хронического стресса от электромагнитных излучений является применение защитных фильтров «Агеон». Данные приборы производятся с 2006 года. Широкое применение в России началось с января 2015 года.

Именно их применение в различных категориях населения подтвердило, что (в среднем) хронический стресс от электромагнитных излучений создаёт более 70% усталости в общей картине хронической усталости. Для молодёжи от 18 до 25 лет, которая большую часть периода роста прожила под постоянным действием стрессового электромагнитного излучения, часть такой усталости составляет 85–90%.

Применение приведённой в статье информации, в сотрудничестве с автором, позволит оптимизировать тренировочные нагрузки, с ростом показателей иммунитета и адаптационного ресурса, обеспечить рост и стабильность спортивных показателей.

Рассчитывать на высокие спортивные результаты, стабильность здоровья молодых спортсменов, без учёта широкого распространения электронных устройств, постоянно воздействующих электромагнитным излучением на организм молодого студента-спортсмена есть неполноценная позиция, приводящая к кризисам здоровья спортсмена.

Без учёта нового фактора снижающего физиологические показатели спортсменов, происходит потеря временных и материальных ресурсов потраченных на развитие его показателей, при возникновении кризисов здоровья.

Широкое применение защитной технологии, фильтров «Агеон» в жизни спортсменов позволяет повысить готовность его организма к тренировочным нагрузкам (выносливость), нормализовать режим сна, стабилизировать психоэмоциональное состояние, в разы снизить случаи инфекционных заболеваний.

Приглашаем заинтересованные организации и лица к сотрудничеству для повышения спортивных результатов, устранения вероятности ВСС, повышения стабильности тренировочного процесса.

ЛИТЕРАТУРА

1. Макаров Л.М. Внезапная смерть у молодых спортсменов // Кардиология, 2010 — № 50(2). — С. 78–83.
2. Baldesberger S., Bauersfeld U., Candinas R. et al. Sinus node disease and arrhythmias in the long-term follow-up of former professional cyclists. *Eur Heart J* 2008; 29: 71–78.
3. Friedman M., Manwaring J.H., Rosenman R.H. et al. Instantaneous and sudden deaths. Clinical and pathological differentiation in coronary artery disease. *JAMA* 1973; 225: 1319–1328.
4. Дембо А.Г., Земцовский Э.В. Спортивная кардиология. — Л: Медицина, 1989 — 464 с.
5. Priori S.G., Aliot E., Blomstrom-Lundqvist C. et al. Task Force Report Task Force on Sudden Cardiac Death of the European Society of Cardiology. *Eur Heart J* 2001; 22:1374–1450.
6. Капустин А.В., Павлов Н.Н. К диагностике смерти от рефлекторной остановки сердца // Суд-мед эксперт, 1987. — № 30. — С. 10–12.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ ОЦЕНКИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВРАТАРЯ В СОВРЕМЕННОМ ЖЕНСКОМ ВОДНОМ ПОЛО

*Фролов С. Н., Кучерявенко Е. П.,
Российский Государственный Университет Физической Культуры,
Спорта, Молодежи и Туризма (ГЦОЛИФК)*

ABSTRACT

The topicality of the work lies in the necessity of specific criteria that should be focused on during the selection of players of this role in the women's water polo. This knowledge has an undoubted theoretical and practical interest. Besides, the identification and registration of model indices of preparedness is essential for rational construction of training process.

The purposes of the present work are to identify indices of various aspects of preparedness of skilled goalkeepers that can be taken as the model and develop the methodology of assessing the technical and tactical parameters of competitive goalkeepers' activity.

The tasks of the research are fulfilled correctly.

New original data that describe the activity of a goalkeeper in contemporary women's water polo are obtained in this research, based on the analysis of a large factual material.

The proposed methodology of assessing the goalkeepers' grading is on the basis of the experts' opinions obtained by the questionnaire. Indices of various aspects of preparedness are obtained as the result of usage of informative and well-grounded survey methods.

The object of this research is the number of the strongest athletes of female water polo teams participating in the international and national competitions.

The developed model characteristics and the proposed methodology of assessing the technical and tactical activities can be used to guide the selection of players of this role for highly skilled teams. The proposed methodology of assessing the technical and tactical activities can be used for controlling the quality of a goalkeeper's game.

Keywords: water polo; goalkeeper; modal characteristics; game actions; reflection of throws; quality assessment activities.

Современное водное поло достигло высокого уровня. Актуальность предпринятого исследования определяется тенденцией интенсификации игровых действий в современном водном поло. Увеличивается длительность игры, уменьшается время контроля мяча без броска по воротам.

Современные правила приблизили зону атаки на 5-ти метровую дистанцию. Всё это в конечном итоге ведёт к увеличению количества атакующих действий, что значительно повышает роль ватерпольного вратаря.

Наиболее из важных фигур в водном поло является вратарь, функции и значение которого для победы и успеха игровой деятельности команды трудно переоценить. Поэтому к нему предъявляются большие требования, он не должен допускать ошибок, так как их редко можно исправить.

Приступая к работе, мы поставили перед собой цель — выявить характеристики вратаря в женском водном поло, включающие в себя: антропометрические показатели, психофизиологические характеристики, показатели физической работоспособности и игровой эффективности. Была поставлена задача усовершенствовать методику оценки качества игры ватерпольного вратаря.

Исходя из цели и рабочей гипотезы были поставлены следующие конкретные задачи:

1. Изучить структуру технико-тактических действий вратаря в современном женском водном поло;
2. Выявить уровень подготовленности ватерпольных вратарей высокой квалификации;
3. Разработать методику бальной оценки результатов технико-тактических действий вратаря в водном поло;
4. Вывести теоретические и практические рекомендации.

В работе были использованы следующие методы исследования:

1. Анализ литературных источников.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Анкетирование.
4. Методы математической статистики.

Организация исследования проводилась в три этапа. На первом этапе после выбора темы, разработки гипотезы, определение целей и постановки задач был разработан план проведения исследований. Анализировалась основная и дополнительная литература по интересующей нас теме. Проводились беседы и интервью с ведущими специалистами, тренерами и спортсменками. Уточнялась стратегия проведения исследования.

На втором этапе осуществлялся сбор данных по результатам углублённых медицинских обследований (УМО), этапных комплексных обследований (ЭКО), текущих обследований (ТО), обследования соревновательной деятельности (ОСД) комплексной научной группой (КНГ) сборной женской команды России. Проводилось анкетирование специалистов и спортсменок. Анализировались протоколы соревнований и видеозаписи матчей розыгрыша Кубка России сезона 2015 года (город Ханты-Мансийск) Всемирной Универсиады 2015 года (город Кванджу,

Республика Корея), Первенства Мира среди молодежи 2015 года (город Волос, Греция). Всего было проанализировано тридцать игр.

В обследовании соревновательной деятельности приняло участие 67 вратарей. В УМО, ТО, ЭКО приняло участие 8 вратарей. Уровень спортивной квалификации от мастера спорта (5 человек) до мастера спорта международного класса (2 человека), один вратарь удостоен высокого звания заслуженного мастера спорта России. Возраст обследованных спортсменов от 21 года до 31 лет.

В анкетировании приняло участие 21 респондент, со средним стажем спортивной деятельности в области водного поло 11 лет.

На третьем этапе полученные данные подвергались обработке корректными методами математической статистики и анализировались. Разрабатывались модельные характеристики различных сторон подготовленности ватерпольных вратарей высокой квалификации и методы бальной оценки игрового творчества.

Все технические действия вратаря, направленные на отражения бросков соперника по воротам, могут быть условно подразделены в зависимости от итогового усилия на четыре группы действий. При отражении атак соперника, в зависимости от сложности технико-тактических условий вратарь может мяч парировать (отбить) и принять (отразив бросок, сохранить мяч у себя). И то и другое действие он может выполнить как одной, так и двумя руками. Полученные нами данные позволяют заключить, что для ватерпольного вратаря в современном женском водном поло одинокого важно уметь принимать и парировать броски как одной, так и двумя руками (рис. 1).

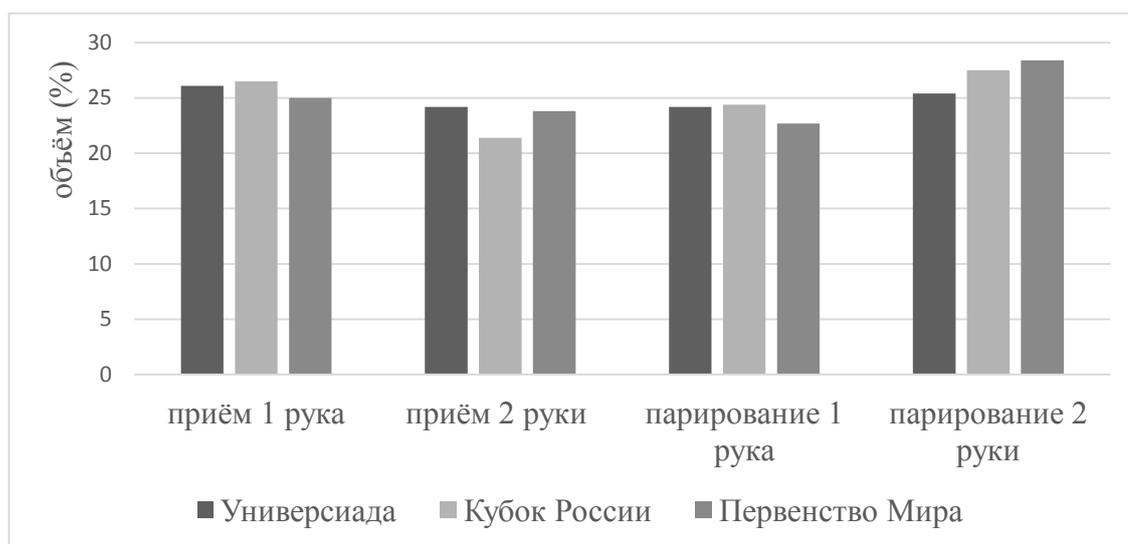


Рисунок 1. Профиль игровых действий вратаря направленных на нейтрализацию бросков по воротам

По результатам анкетирования нами была разработана шкала бальной оценки результатов игровой деятельности вратаря. В таблице 1 представлены средневзвешенные оценки, соответствующие различным игровым ситуациям, и результаты их завершения. Так, например, при пяти бальной системе оценки перехват мяча у соперника оценивается в 3,6 положительных балла. Парирование броска соперника при реализации численного превосходства, выполняемого из 6-ой игровой зоны, оценивается в 4,3 десятых балла. Пропущенных в тех же условиях мяч оценивается в минус 3 балла. Аналогичным образом могут быть оценены все действия ватерпольного вратаря.

Таблица 1. Интегральные бальные оценки технико-тактических действий вратарей

Технико-тактические действия и результаты их применения в игре		оценка	
перехват мяча у соперника		3,6	
отбор мяча у соперника в единоборстве		3,6	
выход из ворот для единоборства с атакующим	успешный (мяч отобран)	4,4	
	неуспешный (мяч пропущен)	-3,09	
занимает оптимальную позицию для обороны ворот		4,2	
ошибается в выборе позиции для обороны ворот		-3,04	
нейтрализация 5-ти метрового штрафного броска		4,0	
пропущенный мяч с 5-ти метрового штрафного броска		-2,5	
парирование бросков соперника при реализации численного превосходства	зоны	1	3,6
		2	3,9
		3	4,04
		4	4,09
		5	4,1
		6	4,3
пропущенный мяч в условиях численного превосходства	зоны	1	-2,8
		2	-2,4
		3	-2,9
		4	-2,9
		5	-2,9
		6	-3,04
нейтрализация бросков соперника в условиях позиционной атаки из-за 5 м зоны		3,0	
пропущенный мяч в условиях позиционной атаки из-за 5 м зоны		-3,04	
нейтрализация бросков соперника в условиях позиционной атаки «со столба»		4,3	
пропущенный мяч в условиях позиционной атаки «со столба»		-2,5	
нейтрализация бросков соперника в условиях маневренной атаки		3,8	

(броски в движении)	
пропущенный мяч в условиях маневренной атаки (броски в движении)	-2,4
нейтрализация бросков по воротам в условиях проведения контратакующих действий соперника	4,0
пропущенный мяч в условиях проведения контратакующих действий соперника	-2,8
голевая передача мяча	4,1
нейтрализация навесных бросков	4,0
пропущенный гол, заброшенный, навесным броском	-2,9
нарушение правил, приведшее к удалению из воды без гола в свои ворота	-2,
нарушение правил, приведшее к удалению из воды с голевым завершением в свои ворота	-3,0
нарушение правил, приведшее к наказанию 5 м штрафным броском	-3,3
ошибка при проведении оборонительных действий	-2,6
ошибка при проведении оборонительных действий, приведшая к взятию своих ворот	-3,0
неточная передача мяча, приводящая к потере мяча командой	-3,6
неточная потеря мяча, приводящая к потере игрового преимущества	-3,5

Для интегральной бальной оценки, нами было предложено использовать формулы, из разработанной на кафедре теории и методики спортивного и синхронного плавания, аквааэробики, прыжков в воду и водного поло РГУФКСМиТ, ОСД «Профиль» (Фролов С.Н., 2007 год). В соответствии с этой методикой, предлагается вычислять четыре основных бальных показателя: коэффициент активности (КА) = сумма баллов за все технико-тактические действия, коэффициент надежности (КН) = сумма баллов за все положительные действия, коэффициент брака (КБ) = сумма баллов за все отрицательные действия, коэффициент полезных действий (КПД) = КН–КБ.

Выводы:

1. В современном женском водном поло при нейтрализации атак соперника одинаково важно уметь принимать и парировать броски как одной, так и двумя руками. Приёму мяча, при прочих равных условиях по-прежнему отдается предпочтение.

2. Разработанная шкала бальной оценки результатов игровой деятельности ватерпольного вратаря позволяет объективизировать распространенную ныне эмпирическую систему. Для этого предлагается использовать четыре интегральных бальных показателя (ИА; ИН; ИБ; КА).

3. Разработанная шкала бальной оценки игровых действий может быть рекомендована для использования в процессе обследования соревновательной деятельности (ОСД) на соревнованиях различного уровня.

ЛИТЕРАТУРА

1. Фролов С.Н. Диагностика соревновательной деятельности на основе компьютерной методики оценки технико-тактических показателей в водном поло: Автореф. дис. ... канд. пед. наук : РГУФКСиТ. — М., 2007. — 23 с.

УДК 797.253

МОДЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ЖЕНСКИХ ВАТЕРПОЛЬНЫХ КОМАНД ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Фролов С. Н., Софичева А. М.,

*Российский Государственный Университет Физической Культуры,
Спорта, Молодежи и Туризма (ГЦОЛИФК)*

ABSTRACT

A research work on the problems of selection in different sports considering model characteristics of athletes, as the benchmarks on which to rely in the search for future Champions. In water Polo, this aspect is not investigated enough. Analysis of available research and teaching materials enables us to establish a clear shortage of such works in the women's water Polo. It seems to us that the study of the informative criteria, that should guide you in the selection of the women's water polo has a definite theoretical and practical interest. Identification and control of technical and tactical indicators of competitive activity that determine the final result of the match is crucial for the rational construction of training process.

Keywords: water polo; selection; model; modeling a characteristic of an athlete; the technical and tactical actions; competitive activity.

Каждый вид спорта выдвигает специфические требования к развитию различных сторон подготовленности спортсменов. Не являются исключением и спортивные игры, где в оптимизации нуждается процесс многолетней подготовки.

Многие научно-исследовательские работы, затрагивающие проблемы отбора в различных видах спорта, рассматривают модельные характеристики спортсменов как ориентиры, на которые можно опираться в процессе поиска будущих чемпионов. В водном поло этот аспект исследован не достаточно. Анализ доступных нам научно-методических материалов позволяет констатировать явный дефицит подобных работ в женском водном поло. Нам представляется, что изучение информативных критериев, на которые следует ориентироваться при отборе в женском водном поло, имеет несомненный

теоретический и практический интерес. Выявление и учет технико-тактических показателей соревновательной деятельности, которые определяют конечный результат матча, имеет важнейшее значение для рационального построения тренировочного процесса.

Изучение модельных характеристик тренировочной и соревновательной деятельности обусловлено тем, что, зная эти характеристики, можно планировать общую стратегию подготовки, которая включает подбор рациональных средств и методов подготовки, планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, а также выбор эффективных вне тренировочных факторов, помогающих оптимизировать эти параметры. При разработке модельных характеристик важно единообразие в понимании отдельных эпизодов специалистами [1].

Под спортивной техникой (техникой вида спорта) следует понимать совокупность приёмов и действий, обеспечивающих наиболее эффективное решение двигательных задач, обусловленных спецификой конкретного вида спорта, его дисциплины, вида соревнований. Специализированные положения и движения спортсменов, отличающиеся характерной двигательной структурой, но взятые вне соревновательной ситуации, называются приёмами [2].

Под спортивной тактикой следует понимать способы объединения и реализации двигательных действий, обеспечивающие эффективную соревновательную деятельность, приводящую к достижению поставленной цели в конкретном старте, серии стартов, соревновании.

Для тактики действий в спорте характерным является применение традиционных или новых приемов, разрабатываемых тренерами и спортсменами исходя из индивидуальных особенностей спортсменов, современных тенденций спорта и т. д. [3].

Анализ последних исследований и публикаций в сфере водного поло свидетельствует о дефиците работ посвященных выявлению модельных значений уровня технико-тактической подготовленности.

Теоретическая значимость предпринятого исследования заключается в выявлении ключевых показателей определяющих содержание блок-схемы модели подготовленности ватерполисток высокой квалификации по разделу технико-тактической подготовки.

Практическая значимость исследования заключается в разработке шкал оценки конкретных технико-тактических показателей соревновательной деятельности женских ватерпольных команд высокой квалификации.

Гипотеза исследования. Предполагается, что разработка и внедрение в практику модельных характеристик показателей технико-тактических действий женских ватерпольных команд высокой квалификации, позволит оптимизировать оценку эффективности индивидуальных, групповых и

командных действий и корректировать тренировочные программы с целью повышения спортивных достижений.

Приступая к работе, мы поставили перед собой цель, выявить оптимальные значения технико-тактических параметров игровой соревновательной деятельности женских ватерпольных команд высокой квалификации, которые можно принять за модельные.

Избрав тему исследования, мы исходили из предположения о том, что необходимым условием высокого результата на международных соревнованиях является достижение командой конкретных значений технико-тактических параметров игровых действий. Выявление этих значений может стать ориентиром при построении учебно-тренировочного процесса по разделу технико-тактической подготовки. Кроме того сопоставление достигнутых параметров с модельными значениями позволит оптимизировать и корректировать тренировочный процесс и планы игровых действий команд.

Исходя из цели и гипотезы, в работе были поставлены следующие конкретные задачи:

1) Выявить основные технико-тактические показатели игровых соревновательных действий женских ватерпольных команд высокой квалификации.

2) Определить особенности технико-тактической структуры игровых действий женских ватерпольных команд высокой квалификации.

3) Выявить взаимосвязь между рассматриваемыми показателями.

4) Разработать модельные характеристики технико-тактических показателей женских ватерпольных команд высокой квалификации.

Методы исследования: анализ литературы; анализ документальных материалов; педагогическое наблюдение (исследование соревновательной деятельности; методы математической статистики).

Организация исследования. Объектом исследования являлись сильнейшие женские команды мира и Европы по водному поло, участницы Чемпионата Мира по водным видам спорта (Испания, г. Барселона. 2013 год) и Чемпионата Европы (10–24 января 2016 года, Белград, Сербия). Анализировались протоколы соревнований. Всего в исследовании приняло участие 221 спортсменка, возраст от 18 до 39 лет. Было проанализировано 96 игр.

Протокол игры имел следующий вид (рис. 1.). Представленная форма протокола утверждена FINA для всех крупнейших международных соревнований, для сбора и дальнейшего анализа технико-тактических характеристик игровой соревновательной деятельности.

В протоколе специальным судьей-наблюдателем фиксируются все броски по воротам и эффективность их применения в тех или иных условиях А (Actionshot) — броски с игры; С (Centreshot) — броски с центра; Х

Таблица 1. Средние игровые характеристики объемов и эффективности соревновательной деятельности

Показатели	Модельные значения по итогам ЧМ 2013 (среднее значение за матч)		
	1–3 места	4–8 места	9–16 места
Дистанция за матч, м	1691	1674	1715
Время владения за турнир, с	22,46	22,83	23,47
Кол-во владения за турнир	42,28	41,84	42,87
Эффективность бросков, %	45,26	37,92	25,7
Эффективность ЧП (6*5), %	35,42	30,50	25,96
Эффективность ЧМ (5*6), %	84,29	71,67	65,86
Заброшенных мячи	13,19	11,62	6,62
Попущенные мячи	6,38	9,17	13,78

Аналогичная картина прослеживается в показателях времени и количества владений за турнир, таким образом, в современном женском водном поло, в среднем время на одну атаку команда затрачивает 22 секунды, владея мячом 42 раза.

Подтверждается ранее доказанное положение о тесной взаимосвязи эффективности бросков с итоговым результатом матча, как следует из представленных данных, команда призеров значительно превышает своих конкурентов.

Аналогичная тенденция характерна для показателей эффективности и реализации численного превосходства и обороны в условиях численного меньшинства.

Результативность атакующих действий и эффективность обороны находится в прямой зависимости от уровня мастерства команд.

Для лучших команд мира характерна результативность на уровне 13 заброшенных мячей и надежность обороны мене 7 пропущенных мячей.

В таблице 2 представлены, рассчитанные нами по итогам Чемпионата Мира, значения. Для разработки модельных характеристик показатели команд можно распределить на 3 группы.

По большинству рассматриваемых технико-тактических показателей различие между первой тройкой команд и занявшими с 4 по 8 место и с 9 по 16 места оказываются достоверно значимыми. Аналогичная картина наблюдается при сравнении команд с 4 по 8 и с 9 по 16 место. Поэтому весь диапазон рассчитанных значений мы разделили на 3 группы:

- За высокий диапазон мы приняли усредненные значения команд-призеров.

- В качестве приемлемого диапазона предложили рассмотреть показатель команд, занявших с 4 по 8 место.
- За не удовлетворительный диапазон предложено считать результат команд, занявших места ниже 8-го.

Таблица 2. Модельные характеристики соревновательной деятельности ватерполисток

Показатели		Модельные значения по итогам ЧМ 2013 (в среднем за матч)		
		Высокий	Приемлемый	Низкий
Заброшенные				
С игры	A	4,4–3,7	3,7–1,8	<1,8
Со столба	C	2,5–1,9	1,9–0,7	<0,7
При ЧП	X	3,1–2,5	2,5–1,8	<1,8
Со свободного	5m	1,7–1,33	1,33–1,28	<1,28
Штрафной бросок	PS	1,2–0,6	0,6–0,5	<0,5
С контратаки	CA	1,3–1,0	1,0–0,4	<0,43
Пропущенные				
С игры	A	1,3–3,2	3,2–4,5	>4,53
Со столба	C	1–1,3	1,3–2,4	>2,4
При ЧП	X	2–2,14	2,14–2,93	>2,93
Со свободного	5m	1,37–1,46	1,46–1,52	>1,52
Штрафной бросок	PS	0,3–0,4	0,4–0,5	>0,5
С контратаки	CA	0,4–0,8	0,8–1,3	>1,3
Позитивные индивидуальные ТТД				
Голевые передачи	AS	4,9–3,1	3,1–1,9	<1,9
Отборы мяча	ST	10,8–7,3	7,3–6,2	<6,2
Блокировка мяча	BL	3,34–3,19	3,19–2,03	<2,03
Взятие мяча	SP	2,5–2,02	2,02–1,8	<1,8
Ошибки				
Переход	TF	11,2–13,1	13,1–17,8	>17,8
Уд. с центра	20C	3,6–4,3	4,3–5,9	>5,9
Уд. в поле	20F	3–3,3	3,3–3,7	>3,7
Свободное удаление	2EX	0,14–0,23	0,23–0,31	>0,31
Пенальти	P	0,5–0,7	0,7–1,5	>1,5
Уд. по 3 ошибкам	EX	0,4–0,8	0,8–0,9	>0,9

Команды-призеры Чемпионата Мира 2013 года демонстрируют игровую результативность на уровне 8 мячей, заброшенных с игры, в то время, как команды, не входящие в элиту делают это в 2 раза реже.

Еще более убедительное превосходство команд-лидеров прослеживается при анализе пропущенных мячей. Призеры пропускают в 3 раза меньше в условиях равных составов.

На рисунках 2–5 представлены основные показатели соревновательной деятельности женской сборной команды России по водному поло во время Чемпионата Мира 2013 года.

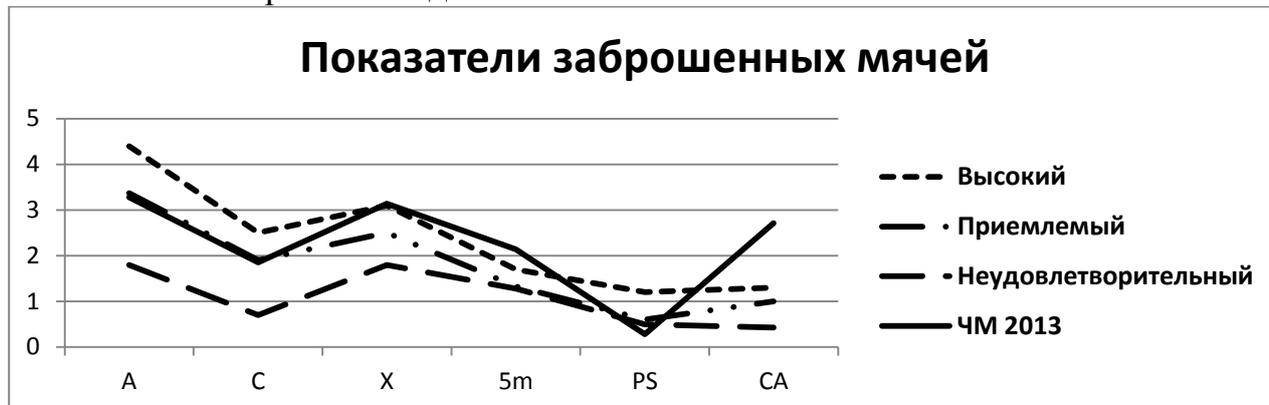


Рисунок 2. Показатели заброшенных мячей сборной командой России

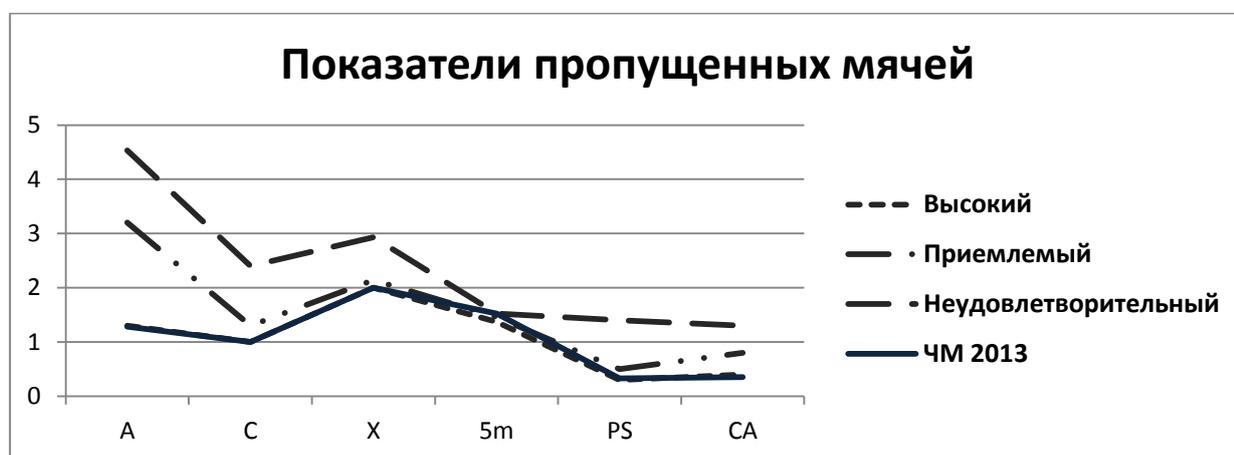


Рисунок 3. Показатели пропущенных мячей сборной командой России



Рисунок 4. Показатели индивидуальных технико-тактических действий сборной команды России



Рисунок 5. Показатели ошибок у сборной команды России

Как следует из рисунков, результаты выступлений команды на Чемпионате Мира по рассматриваемым технико-тактическим показателям приближались к высоким модельным.

Исключение составили показатели заброшенных мячей в условиях равных составов и с позиции центрального нападающего, которые оказались приемлемыми. Женская сборная команда России в Барселоне заняла высокую 4-ю позицию на Чемпионате Мира.

На рисунках 6–9 представлены основные показатели соревновательной деятельности женской сборной команды России по водному поло во время Чемпионата Европы 2016 года.

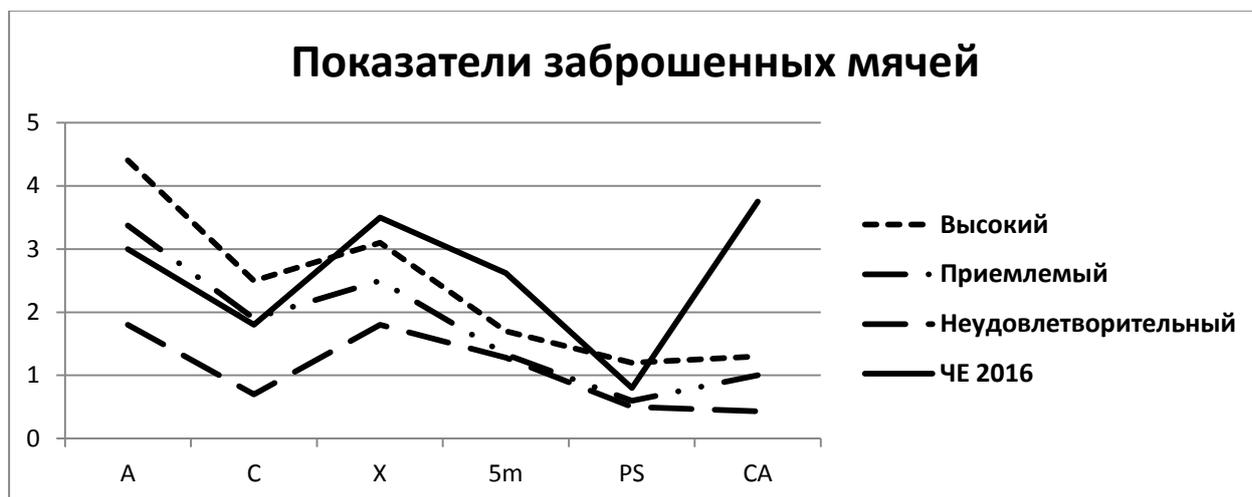


Рисунок 6. Показатели заброшенных мячей сборной командой России

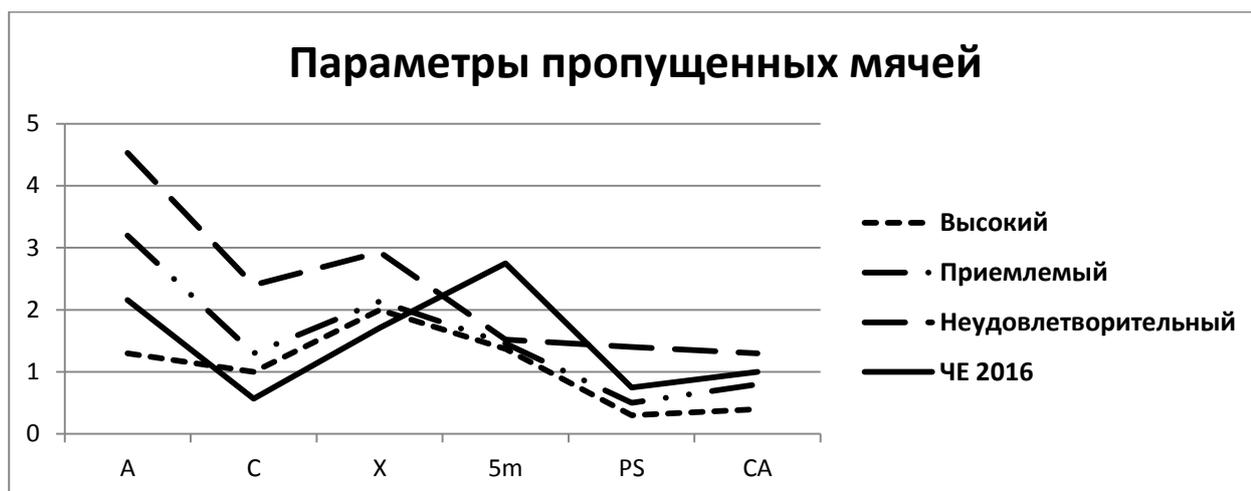


Рисунок 7. Показатели пропущенных мячей сборной командой России

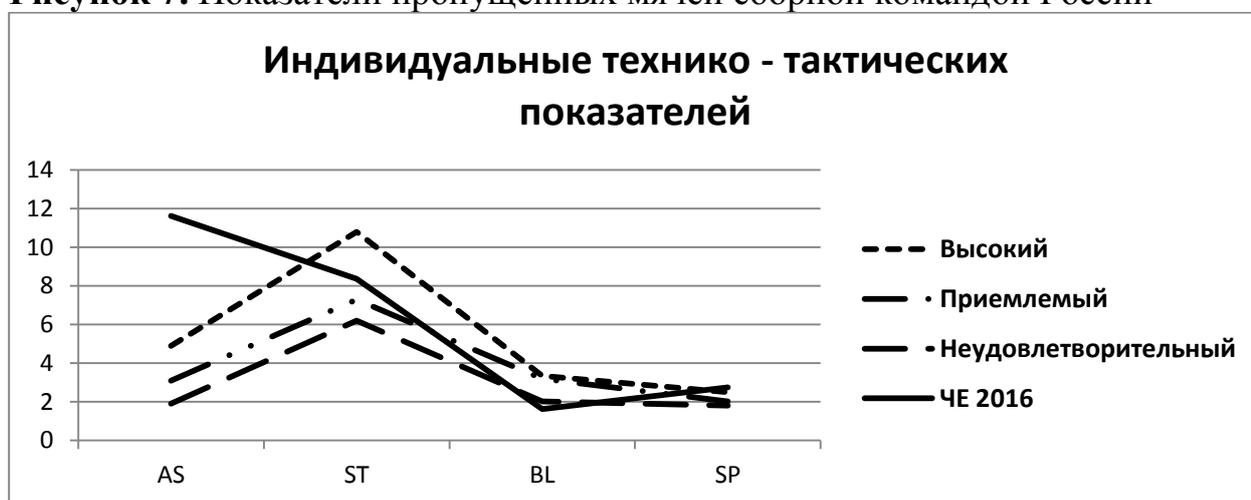


Рисунок 8. Показатели индивидуальных технико-тактических действий сборной команды России



Рисунок 9. Показатели ошибочных действий сборной команды России

По результатам выступления команды на прошедшем Чемпионате Европы, следует отметить несоответствие модельным значениям по таким

показателям, как нейтрализация бросков со свободного, большое общее количество фолов, низкий уровень блокирования бросков соперника. Требуется совершенствование атакующих действий в равных составах и со столба, а также сокращение количества персональных фолов. Сборная команда России на этом турнире заняла 6-е место. При этом количество высоких показателей обусловлено на наш взгляд, большой разницей в классе с соперником в 3-х играх из 8, поэтому для объективной оценки игрового творчества был предпринят анализ результатов в играх против команд первой пятерки (рис. 10–13).

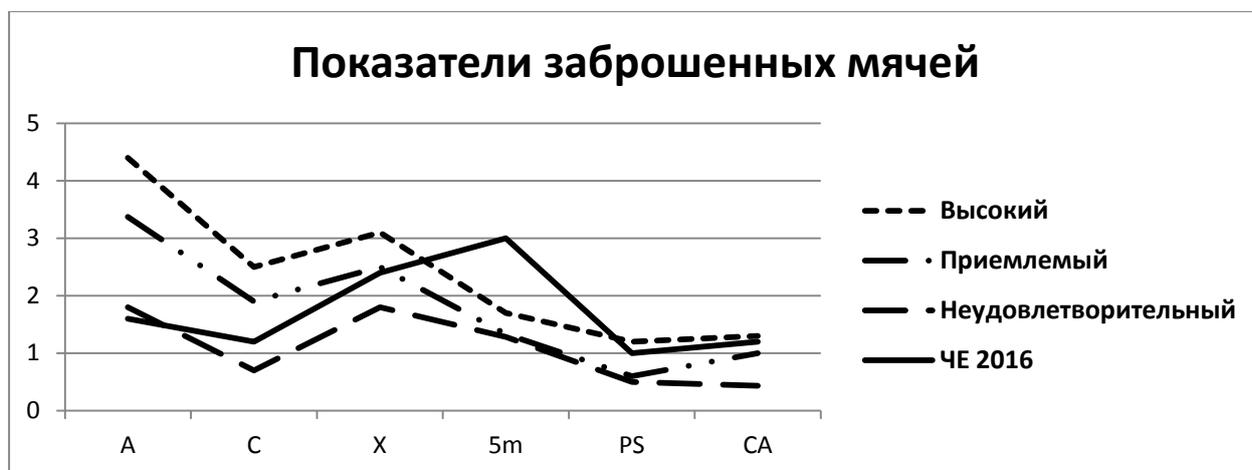


Рисунок 10. Показатели заброшенных мячей в 5 играх на Чемпионате Европы 2016 г.

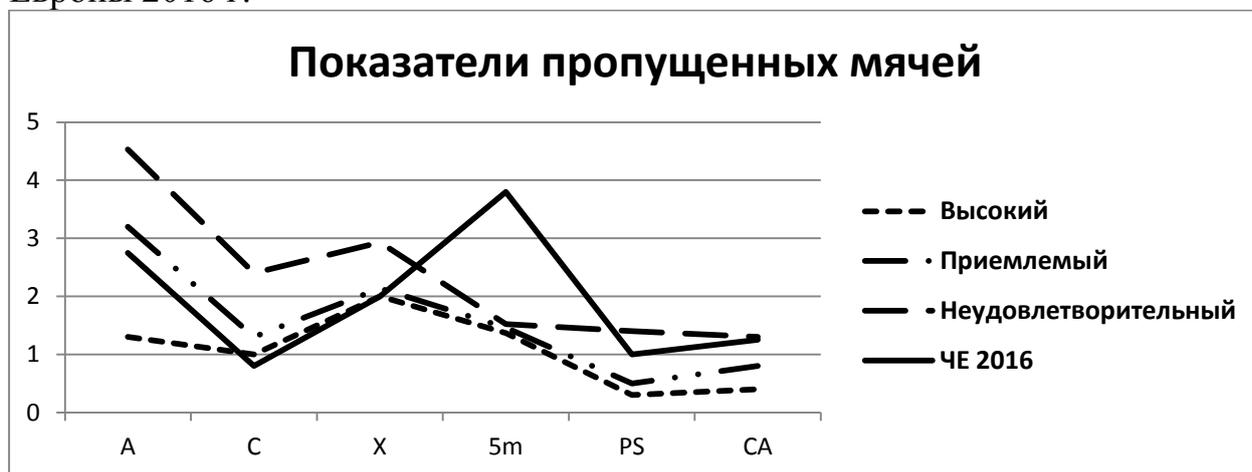


Рисунок 11. Показатели пропущенных мячей в 5 играх на Чемпионате Европы 2016 г.

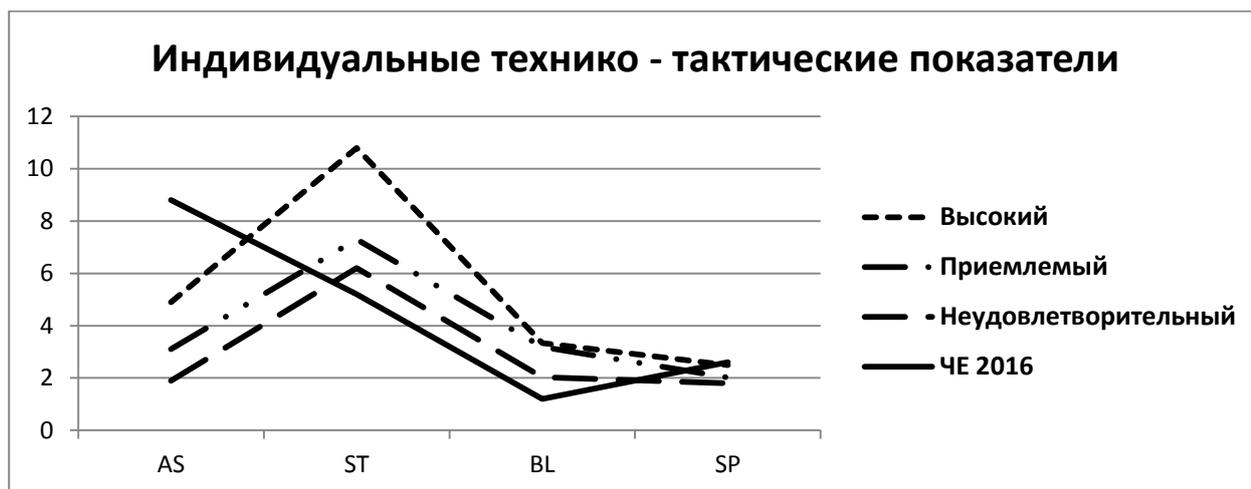


Рисунок 12. Показатели индивидуальных технико-тактических действий в 5 играх на Чемпионате Европы 2016 г.



Рисунок 13. Показатели ошибочных действий в 5 играх на Чемпионате Европы 2016 г.

На представленных рисунках картина резко меняется. Неудовлетворительных параметров становится значительно больше. Команде не удалось добиться удовлетворительных модельных значений по таким показателям: мячи, заброшенные с игры; пропущенные мячи со свободного и при нейтрализации контратак; отбор и блокировка мяча; фолы обороны.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что несбалансированность атакующих и оборонительных действий, их недостаточная результативность и эффективность не позволили сборной команде России занять более высокое место.

ВЫВОДЫ И ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Игроки женских ватерпольных команд высокой квалификации в среднем за игру могут преодолевать до 1700 метров (расчётный показатель). Эта величина не имеет статистически значимых различий в зависимости от положений команд в турнирной таблице.

2. В современном женском водном поло команда высокой квалификации затрачивает в среднем на одну атаку до 22 сек, (при разрешенных правилами 30 сек). При этом среднее количество владений мячом достигает 42 раз.

3. Находит подтверждение, ранее доказанное положение тесной взаимосвязи показателей характеризующих атакующие действия с итоговым результатом матча (Фролов С.Н., 2007) Показатели команд-призеров значительно превышают своих конкурентов.

4. Игра сильнейших команд мира характеризуется игровой результативностью: 13 заброшенных мячей за один матч и надежностью менее 7 пропущенных мячей.

5. Расчетные значения подтверждают справедливость подхода, при котором для разработки модельных характеристик команды можно классифицировать на три группы в соответствии с занятым местом. По большинству рассматриваемых технико-тактических показателей различий между первой тройкой команд и команд, занявших с 4 по 8 и с 9 по 16 место, достоверно значимы. Аналогичная картина наблюдается при сравнении команд занявших с 4 по 8 и с 9 по 16 место.

Разработанные модельные характеристики могут быть рекомендованы для оценки уровня технико-тактических действий ватерпольных команд высокой квалификации, планирования и коррекции учебно-тренировочного процесса по разделу технико-тактической подготовки.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бриль М. С. Отбор в спортивных играх. — М.: Физкультура и спорт, 1980. — 127 с.
2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. — Киев: Олимпийская литература, 2004. — 807 с.
3. Теория спорта : учеб. для ин-тов физ. культуры / под ред. В. Н. Платонова. — Киев: Вища школа, 1987. — 422 с.

ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ МЕТОДИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ У СПОРТСМЕНОВ

Яценко Л. Г., Жаринов Н. М., Романова Л. И.,

*Высшая школа технологии и энергетики. Санкт-Петербургский
государственный университет промышленных технологий и дизайна*

ABSTRACT

This article discusses the using of techniques of emotional recovery in athletes.

Keywords: stress; irritation; prevention of stress; health; breathing exercises; musical and meditative exercises; self-reported health; psychological well-being.

В настоящее время существующие рекомендации по снятию стрессовых состояний приводят к подавлению человеком реакций на раздражение и лишают его разрядки, а также часто приводят к возникновению неврозов. Под воздействием музыки спортсмены получают возможность катарсической разрядки своих негативных переживаний. Включение в занятие формул музыкального самовнушения (психологической устойчивости, защиты от негативных мыслей, позитивной самооценки) способствует гармонизации внутреннего мира спортсменов. В дальнейшем разученные формулы могут быть использованы дополнительно к обязательным занятиям в остальные дни недели при возникновении стрессовой ситуации или для ее предупреждения.

Методика эмоционального восстановления учитывает взаимообусловленность физического и психического здоровья человека. Разминка с помощью дыхательных упражнений с применением паузы создает позитивный настрой на занятие.

Методика эмоционального восстановления в своей основе базируется на положениях концепции музыкально-рациональной психотерапии, направленных на расширение, обогащение спектра доступных человеку переживаний, воздействие на его физическую, эмоциональную и интеллектуальную сферы через дыхание, движение, ритм и словесное подкрепление.

Сведений о применении вышеназванных методик в комплексе для повышения спортсменами самооценки здоровья и ощущения психологического благополучия нами в доступной литературе не найдено.

Для повышения представления о собственном здоровье спортсменам была рекомендована методика эмоционального восстановления

(самостоятельные занятия 2 раза в неделю), включающая дыхательные упражнения по Р. Диметеру (1969) и музыкально-медитативные упражнения по В. И. Петрушину (2008).

Мы использовали эти известные психологические методики для коррекции самооценки здоровья и психологического благополучия только у спортсменов со сниженной самооценкой здоровья. Эксперимент строился на добровольных началах. После обучающего этапа методика эмоционального восстановления использовалась самостоятельно. Предполагалось ее положительное влияние на самооценку здоровья за счет снижения уровня стресса и психологического напряжения.

Методический материал для развития эмоциональной и когнитивной сферы личности, был использован нами из книги В. И. Петрушина (2008) «Музыкальная психотерапия». На фоне соответствующим образом подобранной музыки спортсмен произносит формулы самовнушения, которые ведут к высокому изменению эмоционального состояния пациентов и коррекции его эмоциональных свойств. Каждому спортсмену экспериментальной группы был выдан компакт диск с записью 8 групп музыкальных произведений и тексты, которые надо было проговаривать под музыку, в соответствии с рекомендациями В. И. Петрушина.

Группы рекомендованных произведений:

1. Развитие самопознания «зеркало» (А. Бородин. Ноктюрн из струнного квартета; Ф. Шопен Концерт № 1 для фортепиано с оркестром, II часть; Л. Бетховен — Концерт № 3 для фортепиано с оркестром, II часть).

2. Очищение от страданий — в основе упражнения лежит психоаналитический прием лечения невротических состояний, основанный на припоминании травмирующих жизненных ситуаций (П.И. Чайковский. Первая симфония. II часть — «Угрюмый край»; Шестая симфония. I часть, фрагмент разработки; IV часть (финал); III часть — «Марш»).

3. Преодоление чувства стыда и застенчивости — «стремление к совершенству» (И. Брамс. Четвертая симфония, I часть; И.С. Бах. Бранденбургские концерты (медленные части); Ф. Лист. Прелюды, финал).

4. Избавление от чувства вины — «самосознание» (И.С. Бах. Хоральные прелюдии; духовные произведения П. Чайковского, С. Рахманинова, Д. Бортнянского, П. Чеснокова, А. Архангельского).

5. Преодоление злобной раздражительности — «самоконтроль» (Д. Шостакович. Романс из фильма «Овод»; Восьмая симфония, III часть).

6. Расслабление — «великий покой» (Жан Мишель Жарр. Фрагменты с пластинки «Кислород-водород»).

7. Формирование оптимистического мироощущения «Радость жизни» (В. А. Моцарт. Финал «Маленькой ночной серенады»; Ж. Визе. Юношеская симфония (финал); танцевальная музыка из оперетт Р. Штрауса, И. Кальмана, Ф. Легара).

8. Формирование позитивного отношения к миру «Радость любви» (Ф. Шопен. Ноктюрн Esdur. Концерты для фортепьяно с оркестром (средние части)).

Произведения из групп 1, 3, 7 и 8 были включены в обязательный блок и применялись согласно схеме (табл. 1).

Спортсмены должны были самостоятельно выбирать музыкальное произведение из данной группы в соответствии со своим вкусом. Произведения из групп 2, 4 и 5 рекомендовалось использовать дополнительно в зависимости от психологического состояния. После обучения методике дыхания с применением паузы и музыкально-медитативным упражнениям спортсменам было рекомендовано объединить их в одну методику эмоционального восстановления и использовать в дальнейшем самостоятельно 2 раза в неделю в соответствии с разработанной схемой (табл. 1). Дополнительно рекомендовано использование 1 раз в неделю дыхания с паузами по Р. Деметру.

Дыхание с применением паузы по Р. Деметру (1969) наряду с рекомендациями (табл. 1) в зависимости от ситуации также использовали для уменьшения предстартового возбуждения. Его успокоительный эффект объясняется тем, что у спортсменов отвлекается внимание на счет вдохов-выдохов. Также, задержка дыхания способствует более полному усвоению кислорода легкими и выделению ими избытка углекислого газа, в результате улучшается снабжение кислородом всех органов, и в особенности, головного мозга спортсмена.

Методика дыхания с применением паузы по Р. Диметру:

- 1) Без паузы: обычное дыхание — вдох, выдох;
- 2) Пауза после вдоха: вдох, пауза (две секунды), выдох;
- 3) Пауза после выдоха: вдох, выдох, пауза;
- 4) Пауза после вдоха и выдоха: вдох, пауза, выдох, пауза;
- 5) Полвдоха, пауза, полвдоха и выдох;
- 6) Вдох, полвыдоха, пауза, полвыдоха;
- 7) Полвдоха, пауза, полвдоха, полвыдоха, пауза, полвыдоха.

Рекомендуется чередовать (по четыре раза) дыхание через нос и рот по схеме: вдох носом — выдох носом; вдох носом — выдох ртом; вдох ртом — выдох ртом; вдох ртом — выдох носом.

Продолжительность обучения технике психологической саморегуляции на основе использования дыхательных и музыкально-медитативных упражнений составила в общей сложности 450 мин (5 занятий по 90 минут) в сочетании со следующими принципами: добровольность участия, конфиденциальность личной информации, присутствие на занятиях от начала до конца. Обучение было направлено на формирование у спортсменов навыков и умений саморегуляции, управления собственным психоэмоциональным состоянием.

Таблица 1. Рекомендации по самостоятельному использованию методики эмоционального восстановления на протяжении 3-х месяцев (13 недель) эксперимента

Неделя эксперимента	Методика	Дни недели (группы произведений)						
		1	2	3	4	5	6	7
1	Дыхание с применением пауз			+		+		+
	Музыкально-медитативные упражнения			(1)				(7)
2	Дыхание с применением пауз			+		+		+
	Музыкально-медитативные упражнения			(3)				(8)
3	Дыхание с применением пауз			+		+		+
	Музыкально-медитативные упражнения			(1)				(7)
4	Дыхание с применением пауз			+		+		+
	Музыкально-медитативные упражнения			(3)				(8)
5	Дыхание с применением пауз		+				+	
	Музыкально-медитативные упражнения		(1)				(7)	
6	Дыхание с применением пауз		+		+		+	
	Музыкально-медитативные упражнения		(3)				(8)	
7	Дыхание с применением пауз		+		+		+	
	Музыкально-медитативные упражнения		(1)				(7)	
8	Дыхание с применением пауз		+		+		+	
	Музыкально-медитативные упражнения		(3)				(8)	
9	Дыхание с применением пауз	+		+		+		
	Музыкально-медитативные упражнения	(1)				(7)		
10	Дыхание с применением пауз	+		+		+		
	Музыкально-медитативные упражнения	(3)				(8)		
11	Дыхание с применением пауз	+		+		+		
	Музыкально-медитативные упражнения	(1)				(7)		
12	Дыхание с применением пауз	+		+		+		
	Музыкально-медитативные упражнения	(3)				(8)		
13	Дыхание с применением пауз	+		+		+		
	Музыкально-медитативные упражнения	(1)				(7)		

Примечание — цифрами в скобках указаны группы музыкальных произведений

В дальнейшем, после курса обучения, на протяжении трех месяцев спортсмены экспериментальной группы самостоятельно и добровольно использовали методику психологической саморегуляции (эмоционального восстановления) для снятия напряжения и стресса. Предлагаемая программа была нацелена на гармонизацию внутреннего мира, ослабление психической напряженности и повышение эмоциональной устойчивости.

В конце эксперимента (через три месяца) было проведено повторное анкетирование по методике SF–36.

В экспериментальной группе у спортсменов с изначально низкой самооценкой здоровья (менее 500 баллов по SF–36) выявлено статистически значимое снижение «влияния физического состояния на ролевое функционирование» ($60,38 \pm 4,58$ против $33,2 \pm 6,25$ баллов, при $p < 0,01$) и

снижение «интенсивности боли» ($65,4 \pm 6,5$ против $48,3 \pm 4,08$ баллов, при $p < 0,05$), повышение «оценки своего физического и психического здоровья в настоящий момент» (соответственно $76,62 \pm 3,58$ против $60,9 \pm 4,58$ баллов, при $p < 0,05$ и $79,7 \pm 4,0$ против $59,08 \pm 4,33$ баллов, при $p < 0,01$) и повышение «жизнеспособности» ($66,38 \pm 2,92$ против $48,08 \pm 2,92$ баллов, при $p < 0,001$).

При этом было отмечено равнозначное повышение физического и психосоциального компонентов самооценки здоровья — с $55,05 \pm 2,69$ до $71,8 \pm 2,2$ и с $55,32 \pm 2,13$ до $70,96 \pm 2,62$ баллов ($p \leq 0,001$).

Соответственно статистически достоверно повысилась и общая самооценка здоровья ($570,98 \pm 11,9$ против $441,5 \pm 9,04$ баллов, при $p < 0,001$). На этом фоне не произошло существенных изменений в оценке состояния здоровья, лимитирующего выполнение физических нагрузок, социальном функционировании и влиянии эмоционального состояния на ролевое функционирование.

В контрольной группе у спортсменов статистически значимого повышения самооценки здоровья не произошло ни по одной из шкал SF-36. Соответственно и суммарный показатель остался без изменений — $452,8 \pm 14,45$ относительно $1,09 \pm 0,09$ баллов при $p > 0,05$.

Таким образом, полученные в результате формирующего эксперимента данные свидетельствуют о высокой эффективности предложенной методики повышения представления спортсменов (самооценки) о собственном здоровье.

**Секция 4. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И
ПРОВЕДЕНИЯ СПОРТИВНО-МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ СО
СТУДЕНТАМИ**

УДК 796.562

**МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ
СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ
СРЕДИ СТУДЕНТОВ**

*Васильева И. Г, Кольцова О. Г, Петрушко Т. А,
Санкт-Петербургский государственный университет промышленных
технологий и дизайна*

ABSTRACT

This article discusses the organization of orienteering competitions for students of higher educational institutions.

Keywords: orienteering; discipline; algorithm; students.

Соревнования по спортивному ориентированию среди студентов проводятся с целью популяризации вида спорта, выявления сильнейших спортсменов в ВУЗах, выработки нестандартного мышления и ориентации в пространстве. Навыки владения компасом и картой могут пригодиться во многих ситуациях, таких как, ориентирование в лабиринтах улиц больших городов во время путешествий, во время прогулок в парках, в горах, и на лыжных трассах. Ориентирование — это хобби на всю жизнь, общение с природой и активный отдых. Приобретенные умение и навыки дают возможность студентам успешно участвовать в соревнованиях по спортивному ориентированию, рогейнах, квестах с элементами ориентирования и т.д. И, наконец, для иногородних студентов это прекрасная возможность познакомиться с парками города и природой нашего региона. В данной статье хотелось бы выделить главные моменты, которые необходимо учитывать при проведении соревнований по спортивному ориентированию среди студентов. Нами предлагается следующий алгоритм действий:

Алгоритм:

1. Определение целей и задач соревнований
 - I. Ознакомление студентов с видом спорта
 - II. Выявление сильнейших студентов
2. Выбор местности
 - I. Лес с хорошей проходимостью
 - II. Парк

- III. Безопасный район города
- 3. Выбор дисциплины
- I. В заданном направлении
 - a) Спринт
 - b) Классика
- II. По выбору
- III. Маркированная трасса
- IV. Фотоориентирование
- 4. Планировка дистанции
- 5. Выбор отметки
- 6. Постановка дистанции
- 7. Организация старта и финиша участников
- 8. Подведение итогов

Для проведения массовых соревнований по спортивному ориентированию среди студентов в первую очередь стоит определиться с районом проведения соревнований, а именно с типом местности, её ландшафтом, степенью удаленности от населенного пункта, удобством расположения участников. Итак, начнем с первого и, на мой взгляд, самого главного критерия — местности. Учитывая то, что не все студенты окажутся технически сильными подготовленными ориентировщиками, необходимо подобрать район, имеющий ограничивающие ориентиры со всех сторон. Это могут быть шоссе, линии электропередач, садовые кооперативы — в общем, все ориентиры, по которым начинающий ориентировщик сможет выбраться из леса и добраться до финиша. Далее стоит определиться с ландшафтом. Идеальным вариантом будет лес с хорошей видимостью и большим количеством линейных ориентиров (лесных дорог, просек, противопожарных пропашек, канав), так как в открытом (с хорошей видимостью) лесу проще сопоставить точку в карте с местоположением в действительности, а линейные ориентиры упростят задачу по перемещению на перегоне между контрольными пунктами. Впрочем, стоит отталкиваться от возможностей и зачастую такой местности в шаговой доступности может не быть, тогда задача предстоит выбрать район из имеющихся. Рассматривая карты близлежащих мест, выбираем наиболее подходящую, главными критериями для нас являются ограничивающие ориентиры, количество линейных ориентиров и открытость местности. Также неплохим вариантом для студентов только начинающих знакомиться с ориентированием будет парковое или городское ориентирование. Как правило, парки всегда имеют ограничивающие ориентиры, в них трудно заблудиться начинающему ориентировщику и зачастую многие из участников в них уже бывали. Для ориентирования в городских условиях следует выбрать наиболее безопасный район с неоживленным движением.

Следующим этапом подготовки соревнований будет выбор спортивной дисциплины. Для проведения студенческих соревнований наиболее подходят следующие дисциплины: ориентирование по выбору, ориентирование в заданном направлении, на короткой и средней дистанциях, фотоориентирование. Разберем каждую из них подробно.

Дисциплина «По выбору». Представляет собой некоторое количество контрольных пунктов поставленных хаотично на местности. Задача участников взять необходимое количество КП в любой последовательности. Количество пунктов в карте и количество необходимых для взятия определенной группой могут быть любыми и задаются организатором соревнований. Например, на местности расположено 30 контрольных пунктов. Для мужчин необходимо взять любые 25 из них, для женщин любые 23 КП. Также дисциплину можно усложнить, задав определенный первый и последний пункты. То есть, при тех же необходимых мужчинам 25-ти КП, первым они обязательно должны взять, например, пункт №31, а последним пункт №100, остальные же 23 пункта можно брать любые и в каком угодно порядке. Дисциплина простая, так как наиболее сложные КП участник может не брать и выбрать для прохождения маршрут с более простыми пунктами.

Дисциплина «Ориентирование в заданном направлении». Представляет собой некоторое, определенное количество контрольных пунктов, которые необходимо пройти в заданном организатором соревнований порядке. Вот тут уже сложных КП не избежать. Порядок пунктов не менять и спортсмену предстоит брать пункты в той последовательности, в которой они заданы организатором. Например, первым спортсмен должен взять пункт №31, вторым пункт №32, 3-м №33 и т.д. Такой вид соревнований подходит больше для студентов имеющих основополагающие знания и хотя бы небольшой опыт ориентирования на местности. Для студентов, выходящих в лес впервые, больше подходит ориентирование по выбору или маркированная трасса, а так же фотоориентирование, о которых далее будет рассказано подробнее.

Маркированные дистанции в основном применяются в зимнее время, но для начинающих спортсменов может быть использована и летом, как безопасный вид. Вся дистанция размечается определенной маркировкой. Участники должны двигаться строго по размеченной трассе и отмечать на карте КП, которые они встречают на дистанции. На карту наносится только старт и финиш. Результат определяется из суммы времен прохождения дистанции и штрафа.

Фотоориентирование. Развлекательный вид ориентирования, не относящийся к официально принятым дисциплинам спортивного ориентирования. Несет в себе в большей степени цели познания основ ориентирования на местности, придает интерес прогулке по парку или городу. На карте участника обозначено некоторое количество контрольных

пунктов, по решению организатора соревнований их может быть сколько угодно, обычно около 15-20 штук. На обратной стороне карты располагается такое же количество фотографий местности и каждой из этих фотографий присвоена буква. Задачей участника является соотнести все фотографии с точками на карте и собрать шифр или загаданную фразу. Для этого вида ориентирования хорошо подходят парки, находящиеся в черте города, развлекательные комплексы, парки аттракционов.

Так же возможна следующая классификация на соревнованиях среди студентов: личное первенство, эстафеты, командные соревнования (от 2-х до 5-ти человек).

Когда мы определились с дисциплиной, необходимо заняться планировкой дистанции. Старт и финиш соревнований должны быть, желательно, расположены рядом и в удобном для участников месте. Пункты желательно размещать вблизи линейных ориентиров, и в лесу с хорошей проходимостью и видимостью. Карта в районе контрольных пунктов должна быть отредактирована непосредственно перед соревнованиями. Не стоит использовать для студентов сложные элементы планировки типа «бабочка» с взятием одного пункта несколько раз. Если известно, что уровень участников различный, могут быть разные дистанции для новичков и опытных спортсменов, а так же для юношей и девушек планируются разные дистанции. Главное требование к планировщику — чтобы уровень дистанций соответствовал уровню участников.

Определяемся с типом отметки. Она нужна для подтверждения прохождения участником КП. В зависимости от ресурсов и возможностей можем выбрать отметку компостером, карандашом в карточке участника, запись шифра, либо электронная отметка, если таковая имеется в вашем распоряжении. Немного подробнее о каждом виде отметки. При отметке компостером, на каждом КП участник с помощью специального приспособления прodelывает перфорацию в карточке отметки, которую предъявляет на финише судьям. При отметке карандашом все происходит так же, только вместо компостера на каждом КП висит карандаш определенного цвета, которым участник помечает клетку с номером этого пункта в карточке отметки. Используя шифр можно обойтись без карточки отметки, тогда участнику нужно будет запоминать букву на каждом КП и на финише сообщить судьям собранную фразу или набор букв. Электронная отметка — это профессиональный вид отметки в спортивном ориентировании, который используют на официальных ранговых соревнованиях. На каждом КП располагается электронная станция, до которой участник должен дотронуться чипом, расположенным у него на руке. При этом фиксируется время прохождения участником каждого пункта, и его средняя скорость.

На этапе постановки дистанции важным моментом является предварительное посещение района соревнований, с целью проверки точек

КП, постановки бирок. КП (призма и станция отметки) устанавливается непосредственно в день старта.

Организация старта и финиша участников упрощается с применением системы электронной отметки. Необходимый элемент стартовой зоны — информационный стенд. Участники могут ознакомиться с важной информацией по дистанциям: особенности местности, аварийный азимут, параметры дистанций. Там же размещаются стартовые протоколы, а затем и результаты. Судейская бригада несет ответственность за безопасность мероприятия, поэтому необходим строгий контроль: количество стартовавших участников должно соответствовать количеству финишировавших. Так же должен быть предусмотрен медицинский работник или врач, для оказания первой медицинской помощи. Подведение итогов соревнований проводится аналогично другим видам спорта.

Есть еще одна особенность, характерная для соревнований по спортивному ориентированию. Как правило, они проводятся в лесу, на природе. Поэтому организаторы должны предусмотреть уборку мусора, наличие туалетов, осторожное обращение с огнем.

УДК 796.078:796.966

РАЗВИТИЕ СТУДЕНЧЕСКОГО ХОККЕЯ В РОССИИ

Гусельникова Е. В.,

Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна

ABSTRACT

This article discusses the development of hockey, including the student. Reveals the main problems that need to be addressed for the successful development of the sport, ranked on popularity in the country is a leading place.

Keywords: hockey; program development; mass sport; infrastructure; League; coaching staff.

Хоккей, наряду с футболом, является самыми популярным, национальным видом спорта. В 2016 году отмечается 70-летие отечественного хоккея. В эти годы произошли сотни триумфальных спортивных событий, выдающиеся спортсмены и тренеры, представляющие нашу страну, творили историю мирового хоккея, заложили основу лидерства в этом виде спорта. Национальные сборные команды и клубы успешно выступают на крупнейших спортивных форумах. В этом же году Россия принимала Чемпионат Мира по хоккею.

Отличная игра и победы профессионалов на спортивных аренах привлекают внимание миллионов людей, побуждают их заниматься спортом, делать шаг к здоровью, к активному образу жизни, а для детей, молодёжи этот шаг может стать, по сути, путёвкой в жизнь, к успешной спортивной карьере [1].

Спорт значительно влияет на сознание и общественную жизнь людей:

— усилилось влияние спорта на основные виды деятельности человека: экономическую, образовательную, культурную;

— усилились интегративные процессы и внедрение спорта в социальные структуры общества;

— продолжаются интенсивное развитие спорта как самостоятельного социального института;

— существенно усилилось влияние спорта на социализацию и воспитание личности, формирование стиля жизни [2].

Спорт выполняет ряд присущих только ему функций, обладает свойствами воздействовать на человека и человеческие отношения, удовлетворять и развивать определенные потребности личности и общества.

Спорт является эффективным социально-педагогическим средством воспитания, как спортсменов, так и огромных масс населения, даже непосредственно не вовлеченных в занятия физической культурой, воздействуя на них через систему спортивных соревнований (зрелищ), которые оказывают определенное, а иногда и значительное влияние на общественные процессы [3].

Под функциями спорта понимают объективно присущие ему свойства воздействовать на человека и человеческие отношения, удовлетворять и развивать определенные потребности личности и общества.

К общим функциям относятся: функция личностно-направленного воспитания, обучения и развития; оздоровительно-рекреативная функция; эмоционально-зрелищная функция; функция социальной интеграции и социализации личности; коммуникативная функция и экономическая функция [4].

В процессе подготовки проведения Чемпионата Мира по хоккею 2016 года вопросы развития отечественного хоккея обсуждались на заседании Совета по развитию физической культуры и спорта при президенте Российской Федерации 22 апреля 2016 года в Казани.

На заседании Совета было отмечено, что интерес к игре растёт в стране, начиная от дворового турнира «Золотая шайба», который в прошлом сезоне собрал 260 тысяч человек из 74 регионов страны, и так называемая «Ночная хоккейная лига» — более 600 любительских команд, а также Континентальной хоккейной лиги.

Континентальная хоккейная лига — международная лига, созданная для развития хоккея на территории России и других стран Европы и Азии. Решение о создании Лиги было принято в феврале 2008 года.

После переговоров и подготовительной работы Федерация хоккея России (ФХР) 27 марта 2008 года официально передала КХЛ права на проведение национального чемпионата в течение 3 лет. В настоящее время действует уже третий трёхлетний договор между ФХР и КХЛ (от 26 июня 2014 года). По итогам регулярного Чемпионата КХЛ определяется обладатель Кубка Континента. По итогам плей-офф определяется чемпион России, которым становится лучший российский клуб, а также обладатель Кубка Гагарина.

Лига разделена на две конференции — Запад и Восток — и на четыре дивизиона, носящие имена прославленных тренеров и игроков: Всеволода Боброва, Анатолия Тарасова, Валерия Харламова и Аркадия Чернышева [5].

По посещаемости матчи КХЛ конкурируют с футбольными. Так, по итогам завершившегося регулярного чемпионата 2015/2016 Хоккейный клуб СКА (Санкт-Петербург) стал лучшей командой КХЛ по посещаемости домашних матчей. В среднем за каждой игрой «армейцев» в Ледовом дворце наблюдало 11 789 зрителей.

В основе развития любого вида спорта лежат многочисленные факторы, однако, наличие инфраструктуры (материально-техническая база) является, на наш взгляд, основополагающим.

Так, в период существования СССР в стране насчитывалось порядка 80 крытых хоккейных катков. На сегодняшний день в стране 583 крытых катков с искусственным льдом. Для сравнения: в Финляндии — 260, в Швеции — 358, в Канаде — 2631 каток.

За последние 10 лет в стране было построено 443 ледовых арены. Данное строительство велось в рамках реализации Федеральных целевых программ по развитию физической культуры и спорта, при поддержке государства и Министерства спорта. Также были реализованы проекты губернаторов (160 ледовых арен) и компаний, таких, как «Газпром» (около 30 ледовых дворцов), «Еврохим» и других.

Необходимо отметить очень большую разницу в обеспеченности ледовыми аренами субъектов Российской Федерации. Так, в Республике Татарстан 40 ледовых арен, в некоторых регионах по 5–7, а в 6 регионах нет вообще.

Поэтому, одним из предложений по итогам Совета при президенте было принять в рамках ФЦП «Развитие физкультуры и спорта на 2016–2020 годы» программу развития хоккея в России и включить в неё мероприятия по улучшению инфраструктуры хоккея в регионах.

Еще одним важным фактором являются тренерские кадры. Так, по данным Федерации хоккея нехватка тренерских кадров в России — порядка 6 тысяч, и не все работающие тренеры имеют достаточную квалификацию.

Для достижения этой цели будет воссоздана единая классификация тренеров, с почётным званием и линейкой тренерских категорий, которые будут присваиваться по итогам аттестации и в зависимости от уровня образования, спортивных достижений и так далее. Важным элементом в работе с тренерскими кадрами станут программы выездных тренерских семинаров и сотрудничество с вузами, где должны быть кафедры хоккея.

Инфраструктура и наставники — базовые вещи для развития хоккея. Однако не менее важно вовлечь в систематические занятия молодёжь. Это даст ребятам возможность вести активный, здоровый образ жизни и обеспечит ресурс для отбора перспективных спортсменов.

Важным направлением в развитии хоккея является обеспечение доступности, прежде всего, любительского, массового хоккея, создание инфраструктуры хоккея при общеобразовательных учреждениях. Этому, безусловно, будет способствовать и развитие Студенческой хоккейной лиги. Её основой должны стать команды федеральных университетов и профильных спортивных вузов. И здесь, конечно, также надо предусмотреть и создание катков, и меры поддержки команд [1].

24 мая 2016 года в офисе Федерации хоккея России состоялось общее собрание учредителей Ассоциации поддержки и развития студенческого хоккея «Студенческая хоккейная лига». Учреждение студенческой хоккейной лиги является важным этапом выполнения поручений Президента Российской Федерации Владимира Путина по итогам заседания Совета по развитию физической культуры и спорта, состоявшегося в Казани 22 апреля 2016 года.

В собрании учредителей приняли участие исполнительный директор ФХР Дмитрий Курбатов, президент Международной Федерации студенческого спорта (FISU) Олег Матыцин, советник губернатора Свердловской области Вячеслав Потехин, исполняющий обязанности президента Российского спортивного студенческого союза Сергей Сейранов.

В ходе заседания был подписан учредительный договор о создании лиги, утверждён устав организации, а также учреждён руководящий орган — Правление, в состав которого вошли Дмитрий Курбатов, Сергей Сейранов, Вячеслав Потехин и заместитель председателя совета по развитию студенческого хоккея Антон Храмцов. Председателем Правления избран заслуженный тренер России, председатель Совета по развитию студенческого хоккея Владимир Юрзинов. Управляющим директором лиги назначен Антон Храмцов.

В сезоне 2016–2017 соревнования СХЛ пройдут в двух дивизионах «Бакалавр» и «Магистр».

На первом этапе соревнования дивизиона «Магистр» пройдут в рамках двух конференций в виде нескольких турниров в городах, где базируются команды-участницы. В финале четырёх примут участие лучшие команды обеих конференций.

Первый этап соревнований дивизиона «Бакалавр» пройдёт в шести отборочных зонах. Победители первого этапа соревнований получают право на участие в финальных соревнованиях дивизиона [6].

ЛИТЕРАТУРА

1. Заседание Совета по развитию физической культуры и спорта. <http://www.kremlin.ru/events/president/news/51776> (дата обращения 25.10.2016)
2. Лубышева Л.И. Олимпийская культура и спорт в современном обществе // Теория и практика физической культуры. — 1999. — № 12. — С. 23–25.
3. Родиченко В.С. Актуальные проблемы вида спорта // Теория и практика физической культуры. — 2003. — № 5. — С. 39–42.
4. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. — М.: Издательский центр «Академия», 2003. — 480 с.
5. Общая информация о Лиге. <http://www.khl.ru/official/about/> (дата обращения 25.10.2016)
6. О лиге <http://studenthockeyleague.bazium.com/o-chl> (дата обращения 25.10.2016)

УДК 796.06

ЭФФЕКТИВНОСТЬ УПРАВЛЕНИЯ СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТОЙ В ВУЗЕ

*Носова Е. А., Дубенюк В. В., Шкарупа А. В.,
Санкт-Петербургский государственный университет промышленных
технологий и дизайна*

ABSTRACT

As the title implies the article describes examples of organizational work with students. Much attention is given to features instructional techniques. It is spoken in detail sports events at the university.

Keywords: physical culture; sport; mass sports; student sports.

Современные образовательные программы в вузе характеризуются вариативностью и многообразием, как в содержании, так и в технологиях, используемых в учебно-воспитательном процессе.

В высшем учебном заведении ответственность за физическое развитие и образование студентов возложена на ректора. Кафедра физического воспитания вуза непосредственно ответственна за организацию и проведение учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию студентов в соответствии с учебными планами и государственной программой по направлениям обучения. Массовая оздоровительная, физкультурная и спортивная работа проводится кафедрой совместно со спортивным клубом и другими общественными организациями университета. Из числа преподавателей кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна назначаются заместители директоров институтов по спортивно-массовой работе студентов. Эффективной работе заместителей директоров сегодня препятствует несоответствие между потребностью в активной деятельности студентов и возможностью осуществить это в условиях учебного процесса.

Успешности образовательного процесса препятствует и отсутствие официального статуса заместителя директора по спортивно-массовой работе в дирекции института. Фронтальный метод обучения не позволяет готовить специалистов индивидуально и дифференцированно. Поэтому в работе по физическому воспитанию преобладает деятельностный подход над личностным. Оптимизация обучения опирается на решение организационно-управленческих задач, системный и комплексный подход и не ограничивается накопленным опытом. Необходимо теоретически обосновать последовательность фаз эффективного обучения и требуемую для этого организационную структуру процесса.

Заместитель директора института по спортивно-массовой работе проводит планирование занятий, распределение функций управления между преподавателями, составление заданий студентам, организацию эффективной проверки усвоенного материала. Вторая сторона требований к заместителю директора — умение организовать познавательную деятельность студентов с обязательным учетом индивидуальных различий. Постепенно обучение с внешним контролем должно перерасти в самообучение с самоконтролем, в формирование постоянной потребности и способности пополнять и углублять свои знания.

Качество получаемого образования характеризует эффективность совместной работы профессорско-преподавательского состава и студентов.

Каждый студент работает в присущем ему темпе, с индивидуально выраженной способностью к усвоению материала. Регулирующими факторами выступают различные формы контроля и консультационная помощь со стороны преподавателя. Обучение в данном случае ведется в расчете на реально осуществленное, а не только на предполагаемое воздействие, которое присутствует при фронтальном обучении.

Оценка качества освоения образовательных программ осуществляется путем прохождения испытаний (тестов) — текущих, промежуточных и итоговых (зачетных). Оценка выражается в результатах испытаний и переводится по шкале в баллы. Для получения зачета студенту достаточно как минимум набрать 40 баллов.

В рамках текущего контроля применяется рубежный рейтинг для оценки объема и уровня освоения студентами учебного материала по дисциплине «Практикум по физической культуре (легкая атлетика)». Промежуточный рейтинг служит для оценки полученных компетенций в виде знаний, умений и навыков по всему объему учебной дисциплины, изученному в семестре. При этом учитываются результаты промежуточных испытаний. Итоговый рейтинг — это комплексный накапливаемый показатель, определяющий успеваемость студентов за определенный период обучения: семестр, курс по дисциплине «Практикум по физической культуре (легкая атлетика)». Суммарный рейтинг служит для дифференцирования и ранжирования студентов по итогам успеваемости, измеряется в баллах. Обязательно учитывает все оценочные виды спортивной деятельности студентов — участие в соревнованиях внутри вуза, городских, республиканских, объем всей учебной работы (400 часов), которую студент должен был выполнить в соответствии с рабочим учебным планом и государственным образовательным стандартом по дисциплине «Практикум по физической культуре» за весь контролируемый период обучения.

Главное качество, воспитываемое у обучаемых — потребность и способность к систематическому полезному труду, творчеству, к постоянному поиску путей самосовершенствования. Творческий стиль жизни формируется, прежде всего, стилем воспитания. Важно и «что учить» и не менее важно — «как учить».

Психолого-педагогическую основу методов и средств активизации познавательной деятельности студентов и управление ею составляет широкая алгоритмизация обучающих программ, закрепление эффективных методик, возможность их тиражирования и массового распространения. Спортивно-оздоровительная направленность работы замдиректора по спортивно-массовой работе обязательно включает организацию соревновательной деятельности студентов. Проведение спортивно-массовых мероприятий в институте с целью комплектования сборных команд по различным видам спорта, для дальнейшего участия в Призе первокурсника и Спартакиаде вуза. Для того чтобы провести такую объемную спортивно-массовую работу в вузе, необходимо иметь стройную систему организации спортивно-массовой работы не только на кафедре физического воспитания, но и в институтах. Данная система выглядит следующим образом — выбирается спортивное бюро института и каждого курса. Председатель спортивного бюро на курсе определяет своих помощников (по видам спорта). Высшей формой

организации спортивно-массовой работы в вузе является спортивный клуб. Он осуществляет всестороннюю деятельность по развитию физической культуры и спорта, среди студентов, аспирантов, преподавателей, сотрудников высшего учебного заведения и членов их семей на демократической основе, в условиях широкой гласности, творческой инициативы и самодеятельности, выборности его руководящих органов и их отчетности перед коллективом.

Реформа профессионального образования является общегосударственным мероприятием и обязывает высшую школу внимательно и глубоко изучать постоянно повышающиеся требования к образованию и профессиональной подготовке специалистов.

УДК 796.011.1

ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО КОМПОНЕНТА В ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ

Павлова Н. В.,

Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна

ABSTRACT

Physical exercises are an important component for keeping good human health since childhood and throughout all life. Physical health is connected to emotional health, mental health and mind health.

Keywords: students' health, exercises, four components, sport.

Крылатое латинское выражение «В здоровом теле — здоровый дух», вырванное, правда, из контекста Децима Юния Ювенала, говорит о взаимосвязи души и тела, о достижении гармонии и баланса, а не о возвышении одного компонента над другим, где второе является следствием первого. Здоровье, которое мы желаем каждому, и которое зачастую ставим на первый план, не является только физическим. Это совокупность всех четырёх компонентов: здоровое тело, здравый ум, эмоциональное здоровье, психологическое (душевное) здоровье, — они неразрывно связаны между собой, и влияют друг на друга.

При рождении ребёнка первое, на что обращают внимание медицинский персонал и родители, это физическое состояние тела новорожденного, его здоровье. Здоровое тело является одним из первых составляющих компонентов человека, которое определяет потенциальные возможности в будущем не только для самой единицы общества, но и человечества в целом. Эмоциональные настроения и умственные

способности ребёнка проявляются позже, так как это внутренние процессы, которые не видны «вооруженным глазом» и требуют некоторого времени для их распознавания. Духовный компонент, который в будущем будет основным, зачастую, не затрагивается вовсе, так как он малоизучен, и к нему обращаются лишь при необходимости.

На первых стадиях развития, когда новорождённый неспособен на заботу о себе, жизнеобеспечение возлагается на плечи родителей, родственников, медперсонала, людей, в обязанность которых входит следить за развитием ребёнка во всех его направлениях деятельности: физической, эмоциональной, умственной и духовной, а также оснастить ребенка знаниями, которые бы заложили основу для его дальнейшего самостоятельного развития и умения проявить свои потенциальные возможности и способности в обществе на благо всего человечества.

Если на ранних этапах развития ребенка ещё происходит отслеживание общего состояния организма и внутреннего мира единицы общества, то в период перехода «во взрослую жизнь» данная обязанность переносится на самого индивида, где он отдаёт предпочтение тому или иному компоненту оснащения человека. В большинстве случаев, отдавая приоритет эмоциональным и умственным составляющим, человек забывает о физическом и духовном здоровье, а на последних этапах жизни выделяет только один компонент, который на его взгляд является наиболее важным. Однако, все компоненты: физический, эмоциональный, умственный и духовный, — должны быть сбалансированы, так как они взаимосвязаны и от их состояния зависит проявление всех способностей не только отдельно взятого человека, но и выявления новых перспектив развития человечества.

На сегодняшний день существуют несколько ярко выраженных мотиваций у населения для занятий физическими упражнениями и спортом: красота тела, молодость, мода, высшие спортивные достижения, которые лишь отчасти выполняют свою функцию, а для большинства людей они не работают вовсе, так как в основе заложена цель, результат, по достижении которого прекращается работа с физическим проводником, что в последствии приводит к ослаблению и потере баланса всех четырех компонентов.

Для ребенка физические упражнения преподносятся в виде игр и развлечений, как самого простого способа вовлечения в развитие физического тела, без попыток объяснить жизненную необходимость физических упражнений. В более зрелом возрасте замещение игр производится достижением спортивных результатов, что приводит к разрыву связи 4-х компонентов (выпадению физического), к потере значимости в физических упражнениях, так как спорт становится прерогативой определенного слоя населения. Во взрослой жизни в большинстве случаев не считают необходимостью занятиями физическими упражнениями, и склонны замещать данный процесс медицинскими препаратами, искренне веруя, что

только химические процессы смогут облегчить физические недомогания. Физическое тело многими рассматривается как данность с рождения, не требующая дополнительных усилий и действий со стороны своего «владельца», что является ошибочным мнением. Физическое тело требует выполнения постоянных регулируемых физических нагрузок, также как оно требует потребление питательных веществ.

Минимальный для живого организма уровень активности — это тот предел физиологического стресса, ниже которого прекращается развитие организма, несмотря на достаточность питания. Следовательно, не избыток или достаточность питательных веществ, а прежде всего определенный уровень двигательной активности организма является основой его истинного физиологического развития и совершенства [1].

Физическая культура и спорт помогают сохранению и укреплению здоровья и работоспособности людей, дают им возможность подниматься к вершинам физического духовного и культурного совершенства. Тем самым они обогащают творческие способности людей, культуру, образование, воспитание, вселяют в них жизнерадостность, повышают трудовую активность, являются существенным фактором формирования образа жизни каждого человека в отдельности и всего общества в целом [2].

Человек — это довольно сложная система, в которой протекает огромное количество процессов, в которой циркулирует жизненная энергия, являющаяся основополагающей для человека. Не поддержание течения этой энергии в теле приводит к застаиванию, закупориванию, отмиранию жизненно важных процессов. Недолжное акцентирование внимание на здоровье физического тела в детстве со временем приводит к различным заболеваниям и осложнениям в будущем, требующих серьёзного вмешательства медицинских структур, которые, к сожалению, на определенной стадии жизни человека бессильны.

Студенческая жизнь довольно трудный этап для молодого организма. В этот период жизни студента нагрузка на умственный проводник увеличивается, объём получаемой информации растёт, увеличивается напряжение на эмоциональный и психологические проводники, где зачастую страдает физический, так как ему отводится совсем мало внимания. Студенту требуется напоминать, а порой даже настаивать на том, чтобы он уделял время на сон, правильное питание и выполнение физических упражнений, которые необходимы не только для общего физического здоровья, но и для обработки постоянно пополняющихся знаний. К сожалению, незакреплённые и недонесённые знания о необходимости физических упражнений в юном возрасте (в школе, дошкольном образовательном учреждении), приводят к тому, что студенты игнорируют и всячески избегают данную тему, оправдывая себя молодостью и «хорошим» самочувствием на текущий момент, а также делают упор на огромную занятость в течение дня. Даже

проведение обязательных занятий по физической культуре в вузе не даёт должного результата, так как не делается упор на предоставление различной информации о взаимосвязи 4-х проводников, на их баланс, который влияет не только на данный этап жизни студента, но и его будущее, на профессиональную деятельность, которую избрал студент.

Широкий спектр необходимой информации должен определять содержание теоретических, методико-практических и учебно-тренировочных занятий по физическому воспитанию. Индивидуальной, тактичной и доверительной формы требует донесение необходимых знаний о взаимоотношениях с представителями противоположного пола, взаимосвязи уровня физического состояния и репродуктивной функции человека, профилактики фактора риска, связанных с деторождением, подготовкой к материнству. Недостаточные знания о здоровом образе жизни существенно отражаются на реальной жизни [1].

Оценочная система выполнения физических упражнений на занятиях ещё может быть актуальна в школах на начальных этапах, но не в вузах, так как оценка за выполнение физического упражнения или же «зачет/не зачет» не определяет общее состояние студента, его физического здоровья. Физические упражнения должны способствовать сбалансированному течению жизненной энергии в теле, служить разгрузкой для эмоционального и умственного проводников, и в конечном итоге вести к общему здоровому состоянию студента. Программа физических упражнений должна делать акцент не на оценочную систему определенных упражнений, а на их многообразие, на упражнения, затрагивающие и прорабатывающие все части тела, на их положительное влияние на физический проводник, а также на упражнения, влияющих и способствующих развитию в профессиональной деятельности студента.

Построение универсальных спортивных комплексов при вузах (как это делается при школах) с беговыми дорожками, залом для фитнеса, с тренажерным залом, залами для игровых видов спорта, бассейном, направленных для поддержания здоровья физического тела студентов, а не на достижение высших спортивных результатов, а также чтение лекций о специфической физической подготовке по направлениям вуза, о дополнительных практических физических занятиях по специализации, о правильной организации времени студента для физических упражнений, помогло бы реорганизовать учебный процесс, вызвать должный интерес и понимание важности в физических упражнениях. Принудительность к физическим занятиям должна смениться на самостоятельность студента и включение физических упражнений в повседневный образ жизни студента, на уровне питания.

Спорт высших достижений по своей сути уже профессия, требующая особой подготовки, знаний, определенного режима, специфических практик,

и смешивать его с другой не связанной со спортом профессиональной деятельностью не является залогом успеха, а наоборот может обернуться крахом в обоих направлениях. Умение работать, быть прогрессивным и продуктивным в двух и более областях может лишь малый процент населения. В высших учебных заведениях должна быть организована структура, подразделяющая студентов на направления: студенты, нацеленные на спортивные достижения; студенты, поддерживающие физическое здоровье; адаптивная группа, состоящая из студентов с проблемами физического плана.

Цели и задачи физической культуры на протяжении длительного периода видоизменялись и зачастую носили военно-политический характер. С приходом мирного времени государства всё ещё используют политическую линию, направляя и подготавливая население к возможным войнам в будущем, в тоже время, ведя невидимую войну на спортивной арене в спорте высших достижений. Но военно-политический характер физической культуры должен смениться на саморегулируемый здоровый образ жизни человека.

ЛИТЕРАТУРА

1. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — 4-е изд., стер. — М.: КНОРУС, 2016. — 240 с.
2. Физкультура и спорт, малая энциклопедия. Перевод с немецкого И. Глейберг, Г. Гусевой, Л. Данилиной и др. — М.: Радуга, 1982. — 376 с.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ ОЦЕНКИ КАЧЕСТВА СУДЕЙСТВА ВАТЕРПОЛЬНЫХ МАТЧЕЙ

Фролов С.Н., Хопрова К.Э.,

*Российский Государственный Университет Физической Культуры,
Спорта, Молодежи и Туризма (ГЦОЛИФК)*

ABSTRACT

The relevance of this work is the need for specific criteria that should guide in the selection of judges in the women's water Polo, which is of undoubted interest. In the work the goal is to identify specific indicators that will allow to improve the methodology of assessing the quality of refereeing water Polo.

Objectives of the study formulated correctly. In the study, based on the analysis of extensive factual material is obtained new original data characterizing the activity of the referee in the modern game of water Polo.

Keywords: water polo; refereeing; methodology; work; criteria.

Игровые виды спорта являются наиболее зрелищными и популярными массовыми мероприятиями. К сожалению, в современном спорте, водное поло утратило былую популярность, не смотря на богатейшую историю, великие победы, громкие звания. Не последнее место среди причин этого явления занимают факторы, связанные с правилами, их трактовкой организаторами и судьями соревнований, отсутствием объективных методик контроля качества арбитража.

Актуальность избранной темы объясняется отсутствием, в современной научно-методической литературе, освещающей вопросы теории и методики водного поло, источников посвященных разработке методик оценивания качества судейства ватерпольных матчей.

Гипотезой нашей работы является предположение о том что, фактор судейства — весомое составляющее зрелищности, а, следовательно, и популярности ватерпольного поединка и, также как правила, требует совершенствования.

Приступая к исследованию, мы поставили перед собой цель — выявить конкретные показатели, которые позволят усовершенствовать методику оценки качества судейства ватерпольных матчей. Исходя из цели и рабочей гипотезы, перед исследованием были поставлены следующие задачи:

- выявить мнение специалистов по исследуемой проблеме;
- определить профиль и особенности деятельности судей в процессе соревнований по водному поло;

- разработать методику оценки качества судейства в водном поло;
- вывести теоретические и практические рекомендации;

Для решения поставленных задач, использовались следующие методы исследований:

1. Анализ литературных источников.
2. Анкетирование.
3. Педагогические наблюдения.
4. Анализ протоколов соревнований.
5. Анализ видеозаписей матчей.
6. Методы математической статистики.

Основным методом нашей работы является педагогические наблюдения, анализ протоколов и анкетирование. Педагогические наблюдения проводились с целью выявления профиля действий судей в процессе арбитража ватерпольных матчей.

Анализ полученных данных позволяет признать целесообразным поиск путей оптимизации методики оценки качества действий ватерпольного арбитра. Было выявлено 6 основных критериев, по которым на наш взгляд, можно оценивать качество работы судьи в матче (Табл. 1).

Таблица 1. Методические рекомендации по оцениванию качества судейства

Критерии	Оценка			
	Неудовлетворительно	Посредственно	Приемлемо	Хорошо
Умение замечать все нарушения правил	Систематическое отсутствие фиксации простых ошибок. Неадекватная оценка игровых ситуаций при нарушениях правил как атакующих, так и обороняющихся игроков. Пропуск или либеральное отношение к нарушениям правил, исказившие результат матча.	Значительное количество ошибок (не более 5) при фиксации нарушений правил, не повлиявших на итоговый результат матча	Незначительные ошибки при фиксации нарушений правил.	Отсутствие ошибок при фиксации нарушений правил. Адекватная трактовка фиксируемых нарушений.
Умение правильно и своевременно определять нарушение правил и наказания за них	Не правильное определение несвоевременной фиксации нарушений правил. Неадекватные назначения наказаний за фиксируемые нарушения, исказившие итоговый результат матча.	Значительное количество ошибок (не более 5) при фиксации нарушений правил, не повлиявших на итоговый результат матча.	Незначительные ошибки при фиксации нарушений правил.	Отсутствие ошибок при фиксации нарушений правил. Адекватная трактовка фиксируемых нарушений.

Знание и верное толкование правил	Вольная трактовка и ошибочное толкование конкретных пунктов правил, исказившие итоговый результат матча	Значительное количество ошибок в трактовке конкретных пунктов правил (не более 5) при фиксации нарушений правил, не повлиявших на итоговый результат матча.	Незначительные ошибки при трактовке конкретных пунктов правил.	Судья с первых минут матча своими действиями показывает твердое намерение строго соблюдать все пункты правил и не позволять нарушителям оставаться безнаказанными.
Умение избегать моменты судейства в пользу провинившегося	Не соблюдение этого требования, оказавшее негативное влияние на итоговый результат матча.	Не систематические ошибки при соблюдении этого требования.	Единичные ошибки при соблюдении этого требования.	Судья быстро решает, умышленно или произвольно совершена ошибка. Это правило следует применять, главным образом, при совершении простых ошибок, когда судья, верно оценив обстановку считает, что наказание окажется выгодным нарушителю.
Взаимодействие судей между собой	Грамотное взаимодействие судей во время матча. Соблюдение правил приоритета своей позиции, относящейся к определенной игровой зоне.	Значительное количество ошибок (не более 5) при фиксации нарушений правил, не повлиявших на	Незначительные ошибки при фиксации нарушений правил.	Два судьи отвечают за игру вместе, а не индивидуально. Взаимодействие включает в

	Отсутствие взаимной подстраховки.	итоговый результат матча.		себя: выбор места; единую систему сигнализации и дублирование сигналов; взаимную подстраховку.
Четкость судейства, проявляющаяся в жестикуляции и интонации свистка	Систематические ошибки, проявляющиеся в жестикуляции и интонации свистка	Значительное количество ошибок (не более 5) при фиксации нарушений правил, не повлиявших на итоговый результат матча.	Незначительные ошибки при жестикуляции и интонации свистка	Отсутствие ошибок, проявляющиеся в жестикуляции и интонации свистка.

В соответствии с предложенной выше методикой, по каждому из критериев, действия арбитра могут быть оценены, в зависимости от качества арбитража, определенным количеством баллов: хорошо (5); приемлемо (4); посредственно (3); неудовлетворительно (2). Условия, соответствующие той или иной оценке приведены в таблице 2.

Таблица 2. Критерии бальной оценки качества судейства

БАЛЛЫ	ОЦЕНКА	КРИТЕРИЙ
2	Неудовлетворительно	Грубые, значительные ошибки, исказившие результат матча.
3	Посредственно	Больше 5 незначительных ошибок очевидных по какому-либо аспекту
4	Приемлемо	Больше 2, но не больше 5 незначительных очевидных ошибок по какому-либо аспекту.
5	Хорошо	Не больше 2 незначительных очевидных ошибок по какому-либо аспекту.
МИН кол-во баллов	12 баллов	
МАКС кол-во баллов	30 баллов	

Так, например, в 5 баллов по тому или иному критерию действия арбитра могут быть оценены в том случае если, он совершил не больше двух

незначительных ошибок. Вместе с тем за грубые, значительные ошибки, исказившие результат матча по любому из рассматриваемых критериев действия арбитра оцениваются неудовлетворительной оценкой не более двух баллов.

Шкала оценок имеет диапазон от 12 (самый низкий) до 30 (наиболее высокий). При ее расчете мы исходили из пятибалльной системы оценивания деятельности арбитра. За максимальное была принята оценка 5 баллов, а за минимальное два балла. Таким образом, производя оценку по 6 критериям максимально возможным результатом можно считать результат в 30 баллов ($5 * 6 = 30$). Аналогично рассчитывается минимальное значение ($6 * 2 = 12$).

В таблице 3 предлагается градировать степень подготовленности судьи на три уровня. Низкая подготовленность, оценка от 12 до 18 баллов.

Таблица 3. Шкала определения уровня профессиональной подготовленности судьи и рекомендации по его совершенствованию

БАЛЛЫ	ПОЯСНЕНИЕ
ОТ 12 ДО 18 БАЛЛОВ	НИЗКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ Необходима целенаправленная, четко спланированная объемная учебно-практическая работа по устранению недостатков и повышение уровня квалификации.
ОТ 18 ДО 24 БАЛЛОВ	СРЕДНЯЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ Уровень подготовленности в целом соответствует предъявляемым требованиям, но для достижения высоких результатов требуется его совершенствование.
ОТ 24 ДО 30 БАЛЛОВ	ВЫСОКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ Уровень подготовленности отвечает предъявляемым требованиям, дальнейший рост мастерства возможен при условии постоянной практики должного уровня сложности.

В соответствии с предлагаемой методикой эксперт, делегат, комиссар или специально выделенный специалист, на протяжении всего матча осуществляет оценку деятельности арбитра и заносит результаты в первичный протокол. По окончании матча осуществляется подсчет баллов по каждому из рассматриваемых критериев и рассчитывается суммарная балльная оценка.

Выводы и рекомендации:

1. Фактор судейства является одним из важных аспектов зрелищности водного поло. Наиболее важными критериями при этом следует признать: уровень квалификации судьи, четкость судейства, проявляющееся в жестикующии и интонации свистка, манера держаться и внешний вид.

2. В современном водном поло арбитры прибегают к звуковой сигнализации в среднем примерно каждые 7-8 секунд игрового времени. Наиболее распространенными сигналами являются фиксация «простой ошибки». Значительную долю составляют так называемые прочие «иллюстративные» (взятие ворот; обозначение начала игры и периода, игры с центра, конец периода и матча; остановка игры; обозначения места игры свободного и углового броска; привлечение внимания) звуковые сигналы (16,02%).

3. Разрабатывая тему оценки качества судейства ватерпольного арбитра, мы пришли к выводу о значимости вопросов, касающихся верной интерпретации правил и правильного их применения. Предлагаемая методика, направленная на выявление ошибок и недочетов в действиях судей и их совершенствование не догма, ее можно изменять и дополнять. Надеемся, что ее практическое применение может стать одним из составляющих в решении глобальной задачи совершенствования игры.

УДК 797.253

ПРИКЛАДНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ВОДНОГО ПОЛО

*Фролов С. Н., Чистова Н. А., Сеницын М. Г.,
Российский Государственный Университет Физической Культуры,
Спорта, Молодежи и Туризма (ГЦОЛИФК)*

ABSTRACT

Water Polo is one of the sports with a strong professional and applied focus. The game brings the most adapted to activities in the water environment of the person.

Keywords: water polo; applied skills; aquatic environment; adaptation; program.

Заголовок статьи может показаться необычным. Игра, которая имеет почти полуторавековую историю, командный игровой вид спорта, одним из первых включенный в программу современных Олимпийских игр (1900 год) официально не причислялся к экстремальным или прикладным. Но не будем торопиться с выводами.

Даже умеющий, как он сам считает, плавать человек, оказываясь вынужденно пребывать в воде в вертикальном положении в течение пусть небольшого периода времени, начинает испытывать дискомфорт. Появляется желание найти точку опоры или, приняв горизонтальное положение лечь у поверхности и передвигаться, имея при этом возможность для беспрепятственного дыхания.

Люди научились преодолевать земное притяжение, летать, опираться на воздух, но на воду, которая в 800 раз плотнее, порой не могут найти опоры. При этом не требуется таких скоростей и плоскостей как у самолета или других летательных аппаратов. Оказывается достаточно поверхностей кисти, предплечья, плеча, стопы, голени, бедра и многие приемы игры в водное поло (плавание на месте, приподнимание, выпрыгивание, ходьба в воде и др.) позволяют создавать надежную опору на воду, более того, в течение большого периода времени перемещаться в любом направлении с сопротивлением или отягощением, в различных положениях, вступать в единоборства, нырять и подниматься над водой, передвигаться или плавать на месте.

Водное поло — единственная из игровых видов спорта командная спортивная игра, прививающая жизненно важных навыков плавания и активного функционирования (решения задач интеллектуального и физического характера) в условия водной среды в различных положениях от горизонтального до вертикального как на поверхности, так и под водой. При этом деятельность зачастую происходит в условиях жесткого сопротивления и силового единоборства, на гипоксии, в процессе этой деятельности человеку приходится решать разнообразные ситуативные задачи.

Таким образом, занятия водным поло воспитывают и развивают целый комплекс жизненно важных умений, навыков и качеств, необходимых человеку в различных, в том числе экстремальных, жизненных ситуациях не только в быту, но и при профессиональной деятельности в целом, ряде гражданских профессий и в военной подготовке.

Водное поло относится к числу видов спорта имеющих выраженную профессионально-прикладную направленность, воспитывая наиболее адаптированного к деятельности в условиях водной среды человека.

Сказанное позволяет ставить вопрос о необходимости включения элементов водного поло в программы физической культуры единого государственного образовательного стандарта по разделу плавательной подготовленности и новый современный комплекс «Готов к Труд и Обороне» (ГТО).

Плавательные навыки и умения применялись в военных целях уже в античном мире. Из истории известно, что умение плавать отличало в победоносных походах войска Александра Македонского и знаменитого карфагенского полководца Ганнибала. Знаменитые римские полководцы Юлий Цезарь, Марк Антоний и Кассий Лонги хорошо плавали сами, а их воины были способны в полном снаряжении переправляться через реки. В Древней Греции про невежественного человека говорили: «Он не умеет ни плавать, ни читать».

В русском флоте Петр I высоко ценил умение плавать и уделял внимание боевой подготовке матросов. В 1725 году в Петербурге была

создана специальная школа, в которой русских моряков обучали грести и плавать.

Обучение плаванию являлось составной частью системы боевой подготовки войск прославленного русского полководца А. В. Суворова.

Следует отметить, что в Советской России уже в 1918 году вводится всеобщее военное обучение призывников и допризывников. С 1920 года школа плавания «имени III конгресса Коминтерна» готовила добровольцев-допризывников, которые, направлялись в воинские части армии и на флот в качестве инструкторов плавания. Руководитель школы Л.В. Геркан уже в 1924 году подготовил к изданию первые правила водного поло. Для пропаганды плавательного спорта, систематически проводили водные праздники по обширной и разнообразной программе. Игры ватерполистов стали весомой составной частью таких агитационно-показательных выступлений.

О значении и популярности игры среди военных говорят факты. В первом чемпионате СССР по водному поло в 1925 году принимали участие команды Черноморского, Балтийского и Каспийского флотов. Ленинградские команды ВМУЗ (Военно-морские учебные заведения) (1940,1947) и ВМС (Военно-морские силы) (1948), московские ЦДКА (Центральный дом красной армии) (1945,1946,1949), ЦДСА (Центральный дом советской армии) (1954) и ВВС (Военно-воздушные силы) (1951,1952) становились чемпионами СССР. Разыгрывались чемпионаты Вооруженных и Военно-морских сил. Наиболее титулованной командой в истории отечественного спорта является ватерпольная команда Центрального Спортивного Клуба Военно-Морского Флота (ЦСК ВМФ).

Но плавательная подготовленность нужна не только воинам. Существует масса гражданских профессий, в которых эти навыки обуславливаются особенностями технологии производства и являются весьма важным слагаемым профессионального мастерства. К таковым могут быть отнесены моряки, работники речного и морского транспорта, строители, монтажники и эксплуатационщики гидросооружений, водолазы и профессиональные спасатели.

Не случайно, в СССР уже в 1931 году водное поло было включено в программу комплекса ГТО, как вид спорта по выбору.

Существует еще один аспект, обуславливающий высокую социальную значимость водного поло как командного игрового вида.

В современном мире спортивные игры занимают особое место. Во время матча спортивных команд возникает особенное содружество людей — болельщиков команды, которое формирует объединяющие чувства сопричастности зрителей к тому, что происходит на игровом поле, чувства единения, принадлежности к одной идее, приверженности традициям клуба, города, региона, страны, нации. Спортивные команды в игровых видах

спорта, предстающие во время игры как модель социума, как никакой другой вид спорта способствуют сплочиванию и воспитанию социальной группы. Подтверждение тому являются исследования социологов, выявившие факты роста производительности труда на промышленных предприятиях после победных матчей сборных команд страны по игровым видам спорта.

В представленной статье, исходя из предположения о том, что водное поло не только спортивная игра одной из первых включенная в программу современных олимпийских игр, но и вид спорта, элементы которого позволяют воспитывать целый комплекс жизненно важных прикладных навыков, была проанализирована инициатива разработать и внедрить в практику дополнительного образования в сфере физической культуры, программу, направленную на формирование у занимающихся спортивно-прикладных плавательных навыков с использованием элементов водного поло.

Естественный педагогически эксперимент проводился на базе Дворца творчества детей и молодежи (ДТДиМ) «Преображенский» восточного административного округа г. Москвы.

В соответствии с целью и рабочей гипотезой были поставлены следующие задачи:

1. Определить уровень развития навыков прикладного плавания у занимающихся различных учебных групп.
2. Выявить и включить в программу дополнительного образования наиболее прикладные технические элементы водного поло.
3. Разработать и внедрить в учебно-образовательный процесс по разделу дополнительного образования программу «Водносportивное многоборье».

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

1. Анализ литературных источников.
2. Естественный педагогический эксперимент.
3. Тестирование.
4. Методы математической статистики.

В результате анализа литературных источников можно констатировать, что в специальной научно-методической литературе по водному поло прослеживается явный дефицит работ, в которых были бы представлены программы, направленные на развитие прикладных навыков и подчеркивалась прикладная составляющая вида спорта.

В основу представленного исследования был положен естественный педагогический эксперимент, суть которого заключалась во внедрении в образовательный процесс физического воспитания дополнительно-образовательной программы «Водносportивного многоборья». В основу программы были заложены многие прикладные элементы водного поло.

В эксперименте приняли участие юные спортсмены групп начальной подготовки отделения водного поло, спортивно-спасательного многоборья (ССМ), спортивно-оздоровительного плавания (СОП), водного туризма, ГБОУ ДТДиМ «Преображенский». Всего приняло участие 205 спортсменов. Спортсмены тренировались в соответствии с разработанной программой утвержденной Центром организационно-методического обеспечения физического воспитания департамента образования г. Москвы.

Контроль степени усвоения учебного материала проводился по результатам выполнения тестовых заданий.

В тестировании участвовали воспитанники групп, имеющих одинаковую предварительную двухгодичную плавательную подготовку, которые в дальнейшем были разделены на группы спортивно-спасательного многоборья, водного поло, спортивно-оздоровительного плавания и туризма.

Полученные результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1. Результаты выполнения тестовых заданий по прикладному плаванию командами различных групп

Группы	Тестовые задания прикладного плавания / результаты команд			
	Удержание и передача груза 10 кг на воде в группе 5 чел. (мин, с)	Водный слалом 4x25м (мин, с)	Освобождение от груза в воде и подъем груза из воды на бортик бассейна (сумма времени этапов; мин, с)	Ориентирование под водой (прохождение 4-х препятствий на 25м) 4x25м (мин, с)
Водное поло	>20	1.38	3.19	1.27
Спортивно-спасательное многоборье	16.34	1.56	4.15	1.29
Спортивно-оздоровительное плавание	8.47	2.12	4.48	2.01
Туризм	11.23	2.27	4.56	1.53

В тестовом упражнении на удержание и передачу груза, группа занимающихся (5 человек), находящаяся в воде должна удержать груз весом 10 кг, передавая его поочередно каждому участнику, не опуская под воду. Критерием успешности является время выполнения упражнения до опускания груза в воду.

В предпринятом тестировании команда водного поло при удержании и передачи груза 10 кг, в связи с явным преимуществом была остановлена судьями соревнований после 20 минутного прохождения теста. Команда ССМ с результатом 16 мин 34 с, оказалась второй. Третий результат (11 мин 23 с) продемонстрировала команда туристов. Команда спортивно-оздоровительного плавания показала результат 8 мин 47 с.

В тесте «водный слалом» 4x25 м участвуют четыре пловца, одетые в свободную одежду (прохождение 25 м зигзагом с изменением направления движения с касанием 6 ориентиров), передача эстафеты происходит путем касания бортика. Наилучшие результаты демонстрирует также команда водного поло (1.38). Результат группы ССМ (1.56) оказывается вторым. Значительно уступают в уровне выполнения данного упражнения команды оздоровительного плавания с результатом 2.12, и туристов, проплывающие эстафету за 2.27.

В тесте ориентирование под водой 4x25 м (эстафетное проныривание под водой в одежде через четыре обруча, поставленных в шахматном порядке) группа ватерполистов опережает своих соперников, показывая результат прохождения теста — 1.27. Близкие величины характеризуют выступление команды ССМ (1.29). Команды туристов (1.53) и спортивно-оздоровительного плавания (2.01), выполняют тест значительно хуже.

В тест освобождение от груза в воде и подъем груза из воды на бортик бассейна фиксируется время прохождения каждого участника команды. Затем результаты суммируются. При выполнении теста участник встает на край бортика бассейна в широкой одежде с рюкзаком за плечами. По команде участники прыгают в бассейн вниз ногами, освобождаются от рюкзака, всплывают на поверхность воды, проплывают 50 м, после чего ныряют на глубину 4 м и поднимают рюкзак на бортик бассейна. Время фиксируется при поднятии рюкзака на бортик. Анализ результатов выполнения этого данного подтверждает тезис о прикладном значении водного поло. Так команда ватерполистов по личным и командным показателям (3.19), демонстрирует значительное превосходство над представителями других групп. Показатели команды ССМ — 4.15, спортивно-оздоровительного плавания — 4.48, туристов — 4.56.

Таким образом, занимающиеся в группе водного поло демонстрируют навыки прикладного плавания на значительно более высоком уровне по сравнению со спортсменами, специализирующихся в других дисциплинах.

Кроме того, при анализе степени усвоения учебного материала, можно констатировать, что наиболее эффективно учебный материал программы «Водносportивного многоборья» освоен воспитанниками групп водного поло.

Выводы и практические рекомендации:

— Программа «Водносportивного многоборья» может быть рекомендована для использования в качестве обучающих программ дополнительного образования физкультурной направленности для учащихся средних общеобразовательных школ, а также допризывной молодежи. Результаты естественного педагогического эксперимента позволяют констатировать планомерное повышение уровня усвоения учебного материала воспитанниками различных учебных групп.

— Результаты выполнения тестов прикладного плавания в различных группах, где занимающиеся водным поло демонстрируют навыки прикладного плавания на значительно более высоком уровне по сравнению со спортсменами, специализирующимися в других дисциплинах, ввиду отсутствия должного математического анализа, позволяют продолжить дальнейшие исследования для подтверждения тезиса о прикладном значении ватерпольных умений и навыков.

— Применение в дополнительном образовании отдельных разделов программы «Водносportивного многоборья» может быть направлено на пропаганду здорового образа жизни, развитие водных видов спорта, в частности водного поло — спортивной дисциплины имеющей прикладное значение. Раздел «водное поло» программы позволяет успешно осваивать спортивные способы плавания, базовые технико-тактические действия, навыки прикладного плавания.

— В учебном материале физического воспитания общеобразовательных школ в разделе «Плавание» могут быть рекомендованы элементы водного поло для учащихся 6–8-ых классов, что даст возможность более широко освоить разнообразие двигательных умений и навыков в условиях водной среды.

УМСТВЕННАЯ И ФИЗИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ СОВРЕМЕННОГО ВУЗА

¹Ченаков Е. М., ²Трушина Т. Л., ²Никулина Л. Б.,

¹Санкт-Петербургский университет технологий управления и
экономики,

¹Санкт-Петербургский государственный университет промышленных
технологий и дизайна

ABSTRACT

The article discusses the physical education of students of the university from the perspective of optimizing their mental and physical activity. Considerable attention is paid to the formation of motivational and valuable relation to physical training, orientation on a healthy lifestyle, physical self-improvement and self-education, the need for regular independent physical culture and sports lessons.

Keywords: mental and physical activity of students.

В процессе обучения студентов в современном вузе, помимо выполнения основных задач физического воспитания, таких как: понимание роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовка к профессиональной деятельности; знания научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни; овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья и др., значительное место должно отводиться формированию мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, формированию установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности к регулярным самостоятельным занятиям физической культурой и спортом [1].

Однако следует отметить, что современный научно-технический прогресс способствует дисбалансу в соотношении умственного и физического труда человека. Особенно сильно это проявляется в образовательном пространстве студенческой молодежи. Полноценное обучение в высшем учебном заведении сопряжено с большим объемом учебной работы (преимущественно умственной) и высокой нервно-эмоциональной напряжённостью. Интенсивность учебного процесса в вузах имеет неуклонную тенденцию к возрастанию, в связи с увеличением потока образовательной информации и необходимости её усвоения студентами в определенные сроки [2]. Расширение объема и усложнение содержания учебных программ, ведут к значительному увеличению удельного веса

самостоятельной работы. Это, в свою очередь, ведет к почти 50% сокращению двигательной активности [3].

Следовательно, студентам современного вуза необходимо научиться правильно, распределять свою физическую и умственную деятельность. Сохранение высокой умственной деятельности у студентов на протяжении всего периода обучения зависит от объема физических нагрузок и оптимальной двигательной активности в режиме дня, учебной недели и в течение каждого семестра.

Именно в здоровом, социально ориентированном специалисте, его профессиональном долголетии заинтересовано общество, государство и, конечно же, он сам. Здоровье человека формируется на протяжении всей его жизни, а формирование здорового образа жизни специалиста — первоначально на этапе его профессиональной подготовки, то есть в период обучения в вузе. Молодой специалист только тогда сможет эффективно конкурировать на рынке труда, когда он будет готов к конкретному виду деятельности и будет иметь достаточный запас резервных возможностей организма [4].

В настоящее время образовательная деятельность студентов проходит в условиях недостаточной двигательной активности и большой учебной загруженности. По мнению ученых, учебная нагрузка в обычные дни составляет 12–14 часов в сутки, а в период экзаменационной сессии доходит до 16–18 часов [5, 6]. Кроме того нужно отметить, что адаптация студентов к режиму обучения в вузе растягивается в среднем до двух лет. Этот период ученые рассматривают как фазу острой адаптации, и поэтому студентов первых двух курсов относят к группе риска по развитию невротических расстройств [7].

Научные исследования, проведенные А.А. Гореловым и А.А. Третьяковым [8], доказали, что одним из важных средств понижения нервно-эмоционального напряжения в учебном процессе является оптимальная двигательная активность и правильно спланированная физическая нагрузка. Студенты, живущие в условиях оптимального двигательного режима, имеют более совершенные адаптационные возможности, высокую работоспособность, а также повышенный уровень функционирования основных систем организма.

По мнению Т.Е. Ковшура [9], учебная нагрузка студента не должна превышать 36 часов в неделю. Однако, часто, она превышает это время. Автор отмечает, что суммарная учебная нагрузка резко увеличивается в зачётный и предэкзаменационный период, когда помимо подготовки к текущим занятиям студентам приходится готовиться к сдаче очередного зачёта или экзамена. В период экзаменационной сессии 46%–49% студентов занимаются подготовкой к экзаменам по 8–10 часов в день, а около 30% ещё большее время. Экзамены являются трудным и важным этапом обучения,

вызывающим у студента значительное нервное и эмоциональное напряжение.

Исследователи [9, 10], установили существенную зависимость между регулярными физическими нагрузками и успеваемостью студентов. Сущность её заключается в том, что систематические занятия физической культурой вырабатывают способность активного переключения центральной нервной системы с одного вида деятельности на другой, что обеспечивает повышение умственной работоспособности. У студентов регулярно занимающихся физической культурой повышается способность адаптации организма к факторам окружающей среды. Они меньше болеют, более устойчивы к неблагоприятным внешним воздействиям, психологическим стрессам, лучше переносят умственную и физическую усталость.

Для поддержания оптимального уровня физического состояния и нормального функционирования организма, недельный объём двигательной активности студентов должен быть не менее 10–15 часов [11, 12].

Исследование, проведенное со студентами дневного обучения (в исследовании принимало участие 437 студентов) показало, что менее половины (42%) студентов, выполняют необходимую норму двигательной активности (10–15 часов в неделю). Было выявлено, что 27% студентов занимаются не более 7–8 часов в неделю, 16% студентов занимаются не более 5–6 часов в неделю и 15% студентов занимаются физическими упражнениями лишь на практических занятиях по дисциплине «Физическая культура».

Если вспомнить историю становления физического воспитания (образования) в России, то необходимо обратиться к трудам П.Ф. Лесгафта. Петр Францевич отмечал, что для успешного преподавания в школе «необходимо уравнивать умственные и физические занятия, распределяя их таким образом, чтобы они действительно служили отдыхом друг другу, поддерживали бодрость и восприимчивость учащихся» [13].

Для изучения передового опыта по подготовке учителей гимнастики, летом 1875–1876 годов, П. Ф. Лесгафт по заданию администрации Главного управления военно-учебных заведений Санкт-Петербурга выезжал в Европу. Он посетил Германию, Швецию, Швейцарию, Францию, Австрию, Италию, Данию, Голландию и Англию [13, С.7]. Петр Францевич изучал, как обстоят дела физического воспитания (образования) в учебных заведениях других стран, в том числе, какое количество часов в неделю отводилось физическим упражнениям. Было выявлено, что во Франции учащиеся физическими упражнениями занимались 15–18 часов еженедельно, при 24 часах умственных занятий. В Английских школах физическими упражнениями занимались 24 часа в неделю, при 20 часах умственных занятий. Петр Францевич, в то время, обратил внимание и на хорошие условия для занятий. Он указывал, что в школах крайне заботятся о хороших гигиенических

условиях: «так, там существуют отдельные помещения для игр, состоящие из комнаты для переодевания, помещения для игры и комнаты для обмывания после игры» [13, С. 328]. П.Ф. Лесгафт отмечал, что больше всего внимания на физическое образование уделялось в Древней Греции. Необычным являлось то, что в Древней Греции физическое образование было обязательным, а умственное образование было необязательным [13, С. 346].

Рассматривая вопросы несоответствия высокой умственной и физической деятельности, Петр Францевич, указывал: «нередко приходится видеть сочетание развитой умственной деятельности с весьма слабым телом, но такое нарушение гармонии в постройке и отправлениях организма не остается безнаказанным — оно неизбежно влечет за собой бессилие внешних проявлений». Ученый, считал, что мысль и понимание могут быть, но не будет надлежащей энергии для последовательной проверки идей и настойчивого проведения и применения их на практике.

Петр Францевич утверждал, что с точки зрения нормальных проявлений человека умственная и физическая деятельность должна быть в полном соответствии между собой, ибо только тогда будут существовать все условия для более точного сознательного разъединения и сравнения между собою как всех получаемых представлений, так и действий. «Как одностороннее физическое развитие приводит только к проявлению деятельности, недостаточно умственно проверенной и направленной, так и одностороннее развитие умственной непременно связано с недостатком объективной проверки, и поэтому умственный труд остается часто невыясненным» [13, С. 234].

О необходимости научиться правильно, распределять свою физическую и умственную деятельность научно обосновал в конце XIX века известный во всем мире ученый, выдающийся физиолог Иван Михайлович Сеченов. Ученый обосновал «феномен активного отдыха», или позднее его назвали «Феномен Сеченова». Суть феномена активного отдыха заключается именно в том, что работоспособность восстанавливается быстрее и полнее не в процессе пассивного отдыха, а в процессе выполнения движений другими, не утомлёнными частями тела [14].

В настоящее время феномен активного отдыха широко применяется для поддержания высокой умственной и физической работоспособности человека, в том числе студентов вузов, где наиболее востребованными формами его реализации являются занятия физической культурой и спортом.

Исследователи отмечают, что феномен активного отдыха обеспечивается соблюдением определённых правил [15]:

— создание соответствующей психологической обстановки, обуславливающей переключение внимания;

— рациональный подбор физических упражнений, дающих тонизирующую нагрузку и способствующих ускорению восстановительных процессов в соответствующих нервных центрах;

— учет возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся;

— контроль за физической нагрузкой по показателям объема и интенсивности.

По мнению ученых, для сохранения высокой умственной деятельности студентов на протяжении всего периода обучения в вузе, необходимо физическую деятельность планировать с учетом следующих положений [16, 17]:

1. Занятия физическими упражнениями (академические и самостоятельные), как правило, должны содержать в первой половине каждого семестра 70–75% упражнений, направленных на развитие скоростных способностей, скоростно-силовых способностей и скоростной выносливости. Авторы отмечают, что интенсивность нагрузки у студентов основного и спортивного учебного отделения по частоте сердечных сокращений (ЧСС) может достигать до 160–170 уд./мин. Для студентов специального учебного отделения показатель ЧСС допустим до 150 уд./мин;

2. Во второй половине каждого семестра примерно 70–75% применяемых средств необходимо использовать для развития силы, общей и силовой выносливости. Причем, интенсивность в этот период целесообразно несколько снизить (ЧСС для студентов основного и спортивного учебного отделения до 150 уд./мин, для студентов специального учебного отделения до 130 уд./мин). Такое распределение нагрузки на учебных и самостоятельных занятиях, будет оказывать стимулирующее влияние на умственную работоспособность студентов;

3. Проведение учебных занятий два раза в неделю с малотренированными студентами и нагрузками значительной интенсивности существенно снижает умственную деятельность в течение учебной недели. Это касается и самостоятельных занятий студентов со слабой физической подготовленностью. Поэтому важно учитывать уровень подготовленности студентов и подбирать соответствующие упражнения, чтобы не было снижения умственной деятельности от чрезмерных физических нагрузок;

4. В период экзаменационной сессии учебные и самостоятельные занятия желательно проводить на свежем воздухе не более двух раз в неделю, с целью поддержания хорошего физического состояния и снятия умственного напряжения. Интенсивность занятий целесообразно снизить до 60–70% от обычного уровня. Полезно использовать аэробные упражнения циклического характера (ходьба, бег, лыжные или велосипедные прогулки, плавание и др.).

Таким образом, важнейшей задачей преподавателей физической

культуры высших учебных заведений, является оптимизация учебного процесса студентов с точки зрения обеспечения необходимого для нормального функционирования организма объема двигательной активности. Для этого, помимо обязательных занятий физической культурой, в учебно-тренировочный процесс необходимо внедрять разные формы самостоятельных занятий. Физическая культура студентов и самостоятельные занятия физической культурой являются важным фактором для сохранения и укрепления здоровья на долгие годы.

Самостоятельные занятия физической культурой дают возможность увеличивать общий объем занятий по физическому воспитанию, повышать уровень функциональной подготовленности. В тоже время, при организации самостоятельных занятий следует учитывать существующие закономерности и дидактические принципы обучения. Планирование и коррекция самостоятельных занятий должна осуществляться под руководством преподавателя физической культуры на основе научно обоснованных методик, с учетом состояния здоровья студентов, их медицинской группы, пола, возраста, уровня подготовленности, условий в которых проводятся занятия.

ЛИТЕРАТУРА

1. Чепакон Е.М. Самостоятельные занятия студентов Университета сервиса и экономики по дисциплине «Физическая культура» /Е.М. Чепакон //Теория и практика сервиса: экономика, социальная сфера, технологии. Науч.-практ. журнал, №2 (12), СПбГУСЭ, 2012. — С. 17–25.
2. Чепакон Е.М. Укрупнение дидактических единиц в теории и практике обучения физической культуре/ Е.М. Чепакон // Мир человека: Науч.-практ. междисциплинарный журнал. — СПб. Изд-во «Вехи», СПбГУСЭ, 2009. — С. 185–192.
3. Лотоненко А.В. Физическая культура и здоровье: Монография / А.В. Лотоненко, Г.Р. Гостев, С.Р. Гостева, О.А. Григорьев. — М.: Еврошкола, 2008. — 450 с.
4. Полякова Т.Д. Формирование здорового образа жизни студентов в процессе профессионального становления / Т.Д. Полякова, Х.М.-С Абдельмажид // Ученые записки: Сб. рец. науч. тр. — Минск: БГУФК, 2009. — Вып.12. — 378 с.
5. Скуратович М.Н. Методика занятий по физическому воспитанию в вузе со студентами специальной медицинской группы с различными вариантами вегетативной дисфункции: Дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04: /Марина Николаевна Скуратович. — Омск, 2006. — 142 с.
6. Яцковская Л.Н. Оздоровительно-образовательный тренинг студентов, временно освобождённых от занятий физическим воспитанием по

состоянию здоровья: Дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04 / Любовь Николаевна Яцковская. — Москва, 2007. — 125 с.

7. Крылова Е.В. Исследование некоторых функциональных показателей организма человека к различным видам нагрузки в зависимости от двигательного режима / Е.В. Крылова, Е.А. Уланова // Культура физическая и здоровье: науч.-теоретич. журнал. — Воронеж: ВГПУ, 2009, вып.3 (22). — С. 75–77.

8. Горелов А.А. Сравнительная характеристика нервно-эмоционального состояния студентов с гипер- и гиподинамическим характером образовательной деятельности / А.А. Горелов, А.А. Третьяков // Культура физическая и здоровье: науч.-теоретич. журнал. — Воронеж: ВГПУ, 2011, вып.1 (31). — С. 40–43.

9. Ковшура Т.Е. Содержание и направленность спортивной аэробики в физическом воспитании студентов вузов: Дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04 / Татьяна Евгеньевна Ковшура. — Санкт-Петербург, 2012. — С. 5–34.

10. Выдрин В.М. Физическая культура студентов вузов: учеб. пособие для студ. и препод. кафедр физ. воспитания / В.М. Выдрин, Б.К. Зыков, А.В. Лотоненко; под ред. В.И. Жолдака. — Воронеж: Изд-во Воронежского ун-та, 1991. — 127 с.

11. Евстигнеев Б.Н. Состояние здоровья студентов первого курса медицинского вуза / Б.Н. Евстигнеев, Ю.А. Петров // Физическая культура студентов: Материалы 60-й межвуз. науч.-практ. конф. — СПб.: Изд-во «Олимп-СПб», 2011. — С. 214–215.

12. Сомов Н.И. Самоконтроль спортсмена / Н.И. Сомов, Ф.Г. Сомова // Основы методики самостоятельных занятий физической культурой и спортом: учеб. пособие — Екатеринбург: УГТУ, 1996. — С. 3–89.

13. Лесгафт П.Ф. Избранные педагогические сочинения / Сост. И.Н. Решетень. — М.: Педагогика, 1988. — 400 с.

14. Бишаева А.А. Физическая культура: Учебник для учрежд. Нач. и сред.проф. образования / А.А. Бишаева. — М.: ИЦ «Академия», 2010. — 304 с.

15. Бараненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учеб.пособие / В.А. Бараненко, Л.А. Рапопорт. — М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2010. — 26 с.

16. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры // А.М. Максименко. — М., 1999. — 380 с.

17. Румба О.Г. Системные механизмы регулирования двигательной активности студентов специальных медицинских групп: Монография / О.Г. Румба. — Белгород: ЛитКараВан, 2011. — 460 с.

**ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ СПОРТИВНЫХ СЕКЦИЙ ЦЕНТРА
ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА САНКТ-
ПЕТЕРБУРГА**

Щербакова Д. В.,

*Санкт-Петербургский государственный университет промышленных
технологий и дизайна*

ABSTRACT

The article provides an overview of the sports sections of the center of extracurricular work of the Central district of St. Petersburg.

Keywords: sports Studio; chess; dominoes; travel section; martial arts; circus.

Дом пионеров и школьников Смольнинского района города Ленинграда был основан 20 ноября 1927 года. С 1957 года он располагался в Кикиных палатах, историческом здании петровской эпохи. В 1972 году Дом пионеров переехал на Ярославскую улицу, дом 15. Впоследствии изменилось и название учреждения.

Центр внешкольной работы (ЦВР) расположен в уникальном месте, рядом со Смольным собором, и это, несомненно, оказывает влияние на атмосферу творчества в его коллективах. Изменилось название, но неизменной осталась главная цель — помочь школьникам, детям и подросткам развить свои способности, интересно провести досуг.

ЦВР — это учреждение с богатыми традициями, одной из которых является наличие широкого спектра спортивных секций.

Творческое объединение «Настольный теннис» ежегодно принимает участие в соревнованиях районного и городского уровня, является неоднократным победителем. Объединение обучает детей с 6 до 17 лет. Руководитель — Дольников Марк Юрьевич, педагог высшей категории, имеющий стаж тренерской работы по настольному теннису — более 50 лет. В период тренерской работы подготовил 8 мастеров по настольному теннису.

Коллектив «Туристы-спасатели» под руководством Воронцова Бориса Игоревича принимает на занятия детей с 10 до 17 лет. Ребятам учат ориентированию, техникам пешего и лыжного туризма, дают основные физические навыки и психологические знания, а также основы здорового образа жизни.

Еще одной необычной спортивной секцией является секция «Домино» под руководством Корнеева Владимира Пантелеевича — вице-президента Международной Федерации домино. Домино — развивает быстроту мысли,

учит правильному быстрому счёту, объёмному мышлению, логике, учит школьника отвечать не только за себя, но и за напарника, команду. Цель занятия и игры домино в воспитании умного, здорового поколения. Всесторонне развитое поколение будет совершенствоваться во всех сферах жизнедеятельности человека, и способствовать успешной профессиональной деятельности. Занятия проводятся с детьми 7–18 лет.

В секции «Пауэрлифтинга» занимаются юноши и девушки 12–18 лет. Тренировки проводятся под руководством мастера спорта по пауэрлифтингу Михайловой Ольги Юрьевны. Занятия формируют правильную осанку, совершенствуют телосложение, развивают силовые качества. Ребята регулярно участвуют в соревнованиях различных уровней, получают спортивное разряды.

В настоящее время возрос интерес к восточным единоборствам, так как в обществе существует проблема гиподинамии, асоциального поведения детей и агрессивности. Занятия восточными единоборствами помогают ребенку выработать силу воли, настойчивость, уверенность в себе, умение постоять за себя, умение преодолевать боль, усталость и препятствия, навыки работы в команде. Занятия стимулируют умственное развитие ребенка — учат сосредотачивать внимание, развивают память, развивают как логическое, так и образное мышление.

Центр внешкольной работы предлагает ребятам занятия в секциях «Тансу До» и «Ушу».

ТАНСУ-ДО — это современный стиль восточных единоборств, гармонично сочетающий традиционные формы корейских боевых техник и новейшие разработки в области спорта. Занятия ТАНСУ-ДО помогут ребенку лучше адаптироваться в коллективе, укрепят его нервную систему, сделают его физически сильным и выносливым.

В программу обучения входит и участие в соревнованиях городского и всероссийского уровня. Соревнования проводятся по 2 видам правил:

1) PF (поинтфайтинг) легкое касание в зачетную зону, оцениваемое определенным количеством очков. Данный вид востребован среди новичков.

2) Другой вид правил WKU (worldkarateunion) более жесткий контакт. Более строгие критерии к технике, развитие морально-волевых качеств занимающихся. Данный вид востребован у более опытных спортсменов.

В течение учебного года обучающиеся проходят итоговые аттестации для возможности получения более высокой категории или звания (получение поясов). Занятия ведет педагог дополнительного образования Астреинов Борис Игоревич — бакалавр в области физической культуры. Является неоднократным призером и победителем городских и всероссийских соревнований по карате. Возраст детей: 7–18 лет. Набор производится в 3 группы (младшая, средняя, старшая). Для занятий полностью оборудован

борцовский зал. Особое внимание уделяется безопасности ребенка, обучению правилам и традициям ведения поединка.

Одним из замечательных видов спорта, который развивает ребенка физически, является ушу. Ушу (У Шу; ушу; у-шу, в переводе с китайского — «боевое искусство») — зародилось в Китае столетия назад. Оно практиковалось в монастырях, армии, частных школах и было закрытым знанием.

Общеобразовательная программа «Восточные единоборства Вьетнама. Школа цветов» основана на базе Вьетнамских боевых искусств и включает в себя занятия по общей физической подготовке ребенка с элементами Ушу. После прохождения базовой подготовки Ушу, дети постепенно начинают изучать «Во-Вьетнам. ХоаКуен» (Боевые искусства Вьетнама. Школа «Цветов»).

Занятия ведет старший педагог Баранов Сергей Павлович, изучавший Вьетнамские боевые искусства под руководством грандмастера Хоанг Тхань Вана более 10 лет.

Укрепляющие занятия с элементами Ушу способствуют тому, что детский организм становится более крепким физически, ребенок развивает свою гибкость. Благодаря гимнастике с элементами восточного единоборства у детей улучшается координация движений, развивается реакция. Во время занятий Ушу все группы мышц нагружаются равномерно, и тело формируется правильно. Дети, которые регулярно занимаются Ушу, намного меньше болеют и выглядят более крепкими, по сравнению со своими сверстниками. Ушу имеет одну важную особенность — им могут заниматься дети разного возраста и телосложения, с разными уровнями подготовки и разного пола.

Занятия по данной программе не только укрепляет тело ребенка, но и закалят его дух. В секцию принимаются ребята с 6 лет.

Одним из самых ярких коллективов Центра внешкольной работы является коллектив цирковой студии «Веселая арена». Цирковая студия «Веселая арена» берет свое начало в середине девяностых годов еще прошлого столетия. На базе Центра Внешкольной работы Центрального района г. Санкт-Петербурга силами талантливых цирковых артистов, спортсменов и педагогов создается уникальная студия для работы с юными артистами цирка [1].

Сегодня педагогический коллектив представлен четырьмя педагогами единомышленниками: Тимохиной М. А., Сорокиной Н. В., Ильиным С. А., Ходыревой Е. В.

Цирк как вид искусства включает в себя акробатику, эквилибристику, жонглирование, клоунаду-эксцентрику, хореографию, общую физическую подготовку, актерское мастерство и другие дисциплины, помогающие раскрыться способностям ребенка и создать собственный номер.

Цирковое искусство всегда занимало значительное место в культуре, т.к. является многожанровой дисциплиной, реализующей разноплановые функции физкультурно-спортивного, художественного и культурологического характера, но в современном обществе интерес к цирку несправедливо падает, потому что теряется понимание сути данного искусства. Данная программа призвана пробудить этот интерес, повысить уровень художественного образования и физического воспитания. В век информационно-технического развития необходимо восполнять нехватку живого общения и целенаправленной физической активности. Занятия в студии направлены на решение данных проблем.

Программа занятий ориентирована на детей разного возраста независимо от уровня подготовки и имеющихся задатков. Доказано, что систематические занятия оказывают разностороннее воздействие на организм, способствуют общему физическому развитию — улучшают функциональное состояние сердечно - сосудистой, дыхательной и мышечной системы, а также развивают морально-волевые качества, необходимые не только в спорте, но и в повседневной жизни[2].

Занимаясь по данной программе, учащиеся разносторонне развивают свои способности и овладевают комплексом знаний, умений и навыков по всем предлагаемым дисциплинам.

Актуальность художественно-эстетической направленности обусловлена современным социальным заказом на образование и задачами художественного образования молодежи, которые выдвигаются в концепции модернизации российского образования.

Выступление перед зрителями является главным воспитательным средством: переживание успеха приносит моральное удовлетворение, создаются условия для реализации творческого потенциала, воспитываются чувство ответственности, дружбы, товарищества. Поэтому главная задача педагога — помочь учащимся проникнуть и полюбить мир искусства.

Студия — лауреат, дипломант международных, российских, городских и районных фестивалей, смотров и конкурсов.

Разнообразие представленных спортивных направлений, по которым организована работа Центра внешкольной работы Центрального района Санкт-Петербурга обеспечивает заинтересованность в услугах ЦВР жителей не только центрального, но и других районов города. Занятия в секциях проходят на высоком уровне, педагоги имеют необходимую профессиональную подготовку. И что немаловажно, все занятия бесплатны. Поддержка работы центра Правительством города подкреплена федеральными целевыми программами по развитию спорта, молодежи и образования. Благодаря курсу, которым следует руководство страны, дети имеют возможность развиваться. А дети — будущее страны!

ЛИТЕРАТУРА

1. Тимохина М.А., Ильин С.А., Щербакова Д.В. Цирковое искусство как направление работы спортивной студии // Спортивно-массовая работа и студенческий спорт: возможности и перспективы: матер. междунаучно-практ. конф. Санкт-Петербург, 26-27 ноября 2015г./ под общ. ред. В. И. Храпова. — СПб.: ФГБОУВО «СПбГУПТД», 2015. — С.34–37
2. Сорокина Н.В., Ходырева Е.В., Щербакова Д.В. Организация работы цирковой студии «Веселая арена» // Спортивно-массовая работа и студенческий спорт: возможности и перспективы: матер. междунаучно-практ. конф. Санкт-Петербург, 26-27 ноября 2015г./ под общ. ред. В. И. Храпова. — СПб.: ФГБОУВО «СПбГУПТД», 2015. — с.30–33

УДК: 316.752:796.01

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К ЗДОРОВЬЮ, К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ КАК К ЦЕННОСТИ

Яценко Л.Г., Жаринов Н.М., Ступкина М.О.,

*Высшая школа технологии и энергетики. Санкт-Петербургский
государственный университет промышленных технологий и дизайна*

ABSTRACT

This article discusses the value attitude of students towards their health and physical culture and sports.

Keywords: value; health; physical culture and sports; healthy lifestyle.

Понятие отношение как ценность происходит от слова «цена». По В.И. Далю, «цена — достоинство, стоимость, плата, во что стоит вещь или труд, чего что-либо стоит, во что ценится при продаже или покупке; мера на деньги» [1].

Философ В.П. Тугаринов определял ценности следующим образом: «Ценности суть предметы, явления и их свойства, которые нужны (необходимы, полезны, приятны) людям определенного общества или класса и отдельной личности в качестве средств удовлетворения их потребностей и интересов, а также идеи и побуждения в качестве нормы, цели или идеала.... Ценностью может быть как явление внешнего мира (предмет, вещь, вещество, событие, поступок), так и факт мысли (идеи, образ, научная концепция)» [2].

Физическая культура — ценность, созданная в истории культуры человечества, состоящая в том, что она опирается на определенные учебно-методические программы, спортивные снаряды, технологии приобщения

человека к занятиям физической культурой и спортом. Это ценность, рассчитанная на поддержание здоровья человека и обеспечение его продолжительной продуктивной профессиональной деятельности.

Ценностное отношение — устойчивое, субъективное состояние, проявляемое в меняющихся условиях и экстремальных ситуациях, опирающееся на устойчивую оценку явлений, процессов, произведений науки, культуры, техники, как ценности для себя.

Ценности, которые продолжают жить и после физической смерти их создателей, как правило, материализованы в изобретениях, книгах, картинах, музыкальных, литературных произведениях и научных трудах, т.е. в вещах или знаках. Именно эта материализация и делают ценности культуры проверяемыми на долговечность или на вечность (если они служат не только современникам, но и потомкам через столетия, а иногда и тысячелетия).

Отношение студенческой молодежи к учебному предмету «Физическая культура» и занятиям спортом как к ценности мы выявляли с помощью анкетного опроса на выборочной совокупности у 180 человек на входе в образовательную среду Высшей школы технологий и энергетики. Результаты опроса приводятся в табл.1. Из таблицы видно, что отношение студентов к обязательному учебному предмету «Физическая культура» является неровным и противоречивым. 39% опрошенных студентов считают учебный предмет «Физическая культура» обязательным и любимым, а 15% студентов исключили бы ее из учебной программы обучения. Данное отношение можно объяснить несоответствием учебных программ по физической культуре потребностям современной студенческой молодежи.

Важным критерием отношения студентов к физической культуре и спорту как к ценности является их потребность к занятиям физической культурой и спортом в свободное от обучения время. Данные опроса студенческой молодежи приводятся в табл.2. Из сопоставления данных опроса студентов на входе в образовательную среду Высшей школы технологий и энергетики в 2016 году по табл.1 и табл.2 видно, что 85 % студентов осознает значение занятий физической культурой и спортом для развития личности, а реально занимаются физической культурой и спортом лишь 32% опрошенных. Из опрошенных первокурсников 54% студентов показали, что свободное время предпочитают проводить за компьютером.

Устойчивость отношения студентов к занятиям физической культурой и спортом как к ценности проверялась с помощью контрольного вопроса: «Куда бы вы пошли отдыхать, если бы была возможность выбора?» Ответы распределились следующим образом: в ночной клуб на дискотеку — 33%; в бар и кафе — 29%; в кино — 15%; в спортивный зал и фитнес клуб — 23%.

Таблица 1. Ценностное отношение студенческой молодежи к учебному предмету «Физическая культура» и занятиям спортом

Вопросы анкеты	Годы обучения и результаты опроса (в %)					Общий %
	2011	2012	2013	2014	2016	
Считаю учебный предмет «Физическая культура» обязательным и любимым	88 %	50%	11%	20%	39%	41,6%
Исключили бы учебный предмет «Физическая культура» из программы	10%	15%	21%	18%	15%	15,8%
Способствуют ли занятия физической культурой и спортом развитию личности						
Да	84%	83%	92%	90%	85%	86,8%
Нет	16%	17%	8%	10%	15%	13,2%

Таблица 2. Занятия студенческой молодежи в свободное от учёбы время

Вопросы анкеты	Годы обучения и результаты опроса (в %)					Общий %
	2011	2012	2013	2014	2016	
занимаюсь в свободное время:						
Спортом	28%	21%	31%	18%	32%	26%
Компьютером	34%	25%	29%	45%	54%	37,4%
Техническим творчеством	4%	8%	7%	6%	2%	5,4%
Просмотром телепередач и прослушиванием музыки	34%	46%	33%	31%	12%	31,2%

Приведенный факт свидетельствует о том, что в условиях выбора ценность занятий физической культурой и спортом для студенческой молодежи набора 2016 года не очень велика.

С нашей точки зрения это объясняется непониманием молодежью роли занятий физической культурой и спортом для повышения эффективности учебы, а также для укрепления их здоровья. При этом, по нашему убеждению, следует учесть современные тенденции в преобразовании ранее действующей в нашей стране системы физического воспитания различных слоев населения, заключающиеся в ее гуманизации, демократизации, либерализации, индивидуализации, во всемерном усилении воздействия на мотивационно-ценностную сферу занимающихся, в смещении акцентов с повышения двигательной готовности, определяемой уровнем развития физических качеств, на формирование физической культуры личности (В.К. Бальсевич и Л.И. Лубышева [3]; М.Я. Виленский [4, 5]; Л.И. Лубышева [6] и др.). Такая тенденция имеет место в общепедагогической литературе (Б.С. Гершунский, В.М. Березовский [7]).

Поскольку учебно-познавательная деятельность является главным видом деятельности студентов, значительный интерес вызывало

установление наличия зависимости между мерой регулярности занятий физической культурой и спортом, с одной стороны, и уровнем учебной успешности студенческой молодежи, с другой.

Исследование было сравнительным, т.е. проводилось по схемам, используемым в фундаментальных науках. Объективным показателем регулярности занятий физической культурой и спортом было участие студентов в работе спортивных секций (по критерию: занимающиеся регулярно — остальные).

Объективным показателем учебной успешности были оценки, полученные за семестр, зафиксированные в журналах учета успеваемости. При этом учитывались оценки «четыре» и «пять». Результаты исследования приводятся в табл.3. Из таблицы видно, что студенты, регулярно занимающиеся физической культурой и спортом, по уровню учебной успешности значительно превышают всех остальных на протяжении всех четырёх лет. Особенно разительные различия имеют место в 2013, 2014, 2015 годы. Из числа регулярно занимающихся физической культурой в 2015/2016 учебном году 58 % студентов учились на «4» и «5, в то время как из числа «остальные» только 31,1%.

Таблица 3. Зависимость между регулярностью занятий физической культурой и спортом и учебной успешностью студентов

Группы студентов	Успевают на 4 и 5 в % по годам					Экзамены зачеты %
	2011	2012	2013	2014	2015	
студенты, занимающиеся в спортивных секциях	31,8%	33,0%	53,0%	50,0%	58%	73,2%
Остальные	21,9%	24,7%	36,9%	28,7%	31,1%	39,1%

Успешно сдают экзамены и зачеты (на 4 и 5) 73,2% студентов из числа регулярно занимающихся в спортивных секциях. Из числа «остальные» — только 39,1 %.

Приведённые факты свидетельствуют о том, что учебная успешность студенческой молодежи находится в прямой связи с занятиями физической культурой уже потому, что последняя укрепляет здоровье, а значит — предупреждает вынужденные пропуски занятий из-за болезни.

Но в какой мере здоровье осознаётся студенческой молодёжью в качестве ценности, которой необходимо дорожить, занимаясь физической культурой и спортом в целях его поддержания и укрепления?

В.И. Даль определяет здоровье (или здравие) как «состояние животного тела (или растения), когда все жизненные отправления идут в полном порядке; отсутствие недуга болезни». Это определение он поясняет формулой: «Здоровье всего дороже (дороже денег)». Иначе говоря, он

определяет здоровье как высшую ценность, которая «дороже денег». Здоровый по В.И. Далю «не больной, одаренный здоровьем; дюжий, крепкий; здоровье сохраняющий, полезный для здоровья, укрепляющий» [1].

В этом определении В.И. Даль связывает здоровье с силой («дюжий», «крепкий», «дебелый») и называет действия, связанные с его стабильностью: «сохраняющий», «укрепляющий», «полезный для здоровья» [1].

Здоровье — ценность, обуславливающая саму жизнь, как более или менее приятную или болезненную, бодрую или вялую, энергичную или пассивную. Здоровье человека — это объективная ценность, тесно взаимосвязанная с регулярными занятиями физической культурой и спортом.

Данная взаимосвязь нами также исследовалась по схеме, используемой в фундаментальных науках. Объективным показателем здоровья было отсутствие пропусков занятий по болезни (наличие справки). Объективным показателем регулярности занятий физической культурой было посещение спортивных секций. Результаты проведенного исследования приводятся в табл.4. Из табл.4 видно, что студенческая молодежь, регулярно занимающаяся физической культурой и спортом в пять раз реже болеет респираторными заболеваниями и не жалуется на вегетативно-сосудистую дистонию и гайморит. Данный факт является важным аргументом в пользу занятий физической культурой и спортом, как средству поддержания и укрепления здоровья.

Таблица 4. Зависимость между регулярностью занятий физической культурой (занимающихся в спортивных секциях) и состоянием здоровья (по показателю наличия справки по болезни)

Заболевания	Студенты, не регулярно занимающиеся физической культурой и спортом	Студенты, регулярно занимающиеся физической культурой и спортом
ОРЗ	47,2%	8,3%
Вегетативно-сосудистая дистония	4,4%	-
Гайморит	1,1%	-

Но в какой мере у студенческой молодежи сформировано ценностное отношение к здоровью? Ответ на этот вопрос можно было получить только по результатам проведения специального опроса.

Отношение студентов к своему здоровью как к ценности исследовалось нами с помощью анкетного опроса. В предложенной студентам шкале здоровье было включено в ряд других ценностей. Выборочная совокупность анкетированных состояла из 180 студентов поступивших в 2016 году для обучения на первый курс Высшей школы технологий и энергетики.

Как показал опрос, здоровье является ценностью для большинства студентов (табл.5).

Таблица 5. Ценностное отношение студентов к здоровью

Студенты выбрали из предложенных ценностей:	Годы опроса					Общее количество %
	2011	2012	2013	2014	2016	
Здоровье	56%	61%	46%	60%	51%	54,6%
Семейное счастье	20%	33%	46%	30%	24%	30,4%
Материальное благополучие	24%	5%	8%	13%	25%	15%

Результаты указывают на то, что для подавляющего большинства студентов здоровье является важнейшей ценностью в ряду таких ценностей, как семейное счастье и материальное благополучие.

Но, одно дело — ценностное отношение к здоровью, а другое — самооценка состояния собственного здоровья по сравнению с такими свойствами личности, как моральные качества и смелость. Данные самооценок приводятся в табл. 6. Из табл. 6 видно, что по всем основным параметрам (моральные качества, смелость, здоровье) у подавляющего большинства студентов (от 64,6 до 67,8%) высокие самооценки. При этом обращает на себя внимание тот факт, что у студентов самооценка здоровья, т.е. того, что дано природой, выше, чем самооценка моральных качеств, которые в основном формируются в процессе жизни, в том числе и в процессе занятий физической культурой и спортом.

Таблица 6. Динамика самооценки студенческой молодежью личностных качеств

Свойства личности	Оценки	Показатели оценок по годам обучения в %					Всего
		2011	2012	2013	2014	2015	
моральные качества	2 — 3	40	50	33	25	29	35,4
	4 — 5	60	50	67	75	71	64,6
смелость	2 — 3	36	39	42	25	19	32,2
	4 — 5	64	61	58	75	81	67,8
здоровье	2 — 3	24	50	29	35	31	33,8
	4 — 5	76	50	71	65	69	66,2

Уже сам этот факт обязывает искать пути совершенствования физической культуры, как главного средства морально-волевой подготовки студенческой молодежи (будущего призывного контингента Вооруженных Сил РФ).

Завышенная самооценка здоровья, моральных качеств и смелости блокирует потребность студенческой молодежи в занятиях физической культурой и спортом.

Таким образом, выявленные нами факты свидетельствуют о том, что отношения студенческой молодежи к занятиям физической культурой и

спортом, к здоровью как к ценности сформированы на не достаточном уровне. Поэтому необходим поиск эффективных путей и способов интенсивного формирования у студентов потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, в поддержании и укреплении своего здоровья. В условиях гражданской зрелости (на пороге вступления в профессиональную деятельность, а также призыва на военную службу) особенно необходима способность молодых людей к самодисциплине, самоограничению, самоконтролю, саморазвитию, т.е. к проявлению волевых качеств личности. Средствами их воспитания является строгое соблюдение здорового образа жизни, поддержание и укрепление здоровья, и формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом.

ЛИТЕРАТУРА

1. Даль В.И. Толковый словарь живого великорусского языка [Электронный ресурс]: [7 томов текста] / В.И. Даль. — М.: ИДДК: Адепт, 2002. — 1 CD-ROM. — (Электронная книга, Классика)
2. Тугаринов В.П. Теория ценностей в марксизме [Текст] / В.П. Тугаринов — Ленинград: изд-во Ленинградского университета, 1968. — 252 с.
3. Бальсевич В.К. Физическая культура: молодежь и современность/ В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. — 1995. — № 4. — С. 2–7.
4. Виленский М.Я. Физическая культура в профессионально-ценностных ориентациях студентов и процессе их формирования: методология и теория / М.Я. Виленский // Теория и практика физической культуры. — 1991. — № 11. — С. 27–30.
5. Виленский М.Я. Физическая культура в гуманитарном образовательном пространстве вуза / М.Я. Виленский // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 1996. — № 1. — С. 27–32.
6. Лубышева Л.И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. — 1997. - № 6. — С. 10–15.
7. Гершунский Б.С. Методологические проблемы стандартизации в образовании / Б.С. Гершунский, В.М. Березовский // Педагогика. — 1993. — № 3. — С. 27–32.

Секция 5. ПРОБЛЕМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА ГТО

УДК 123.456

ЦЕЛЕВЫЕ ФУНКЦИИ КОМПЛЕКСА ГТО В ПРОВЕДЕНИИ БАЛЛЬНО-РЕЙТИНГОВОГО КОНТРОЛЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Григорьев В. И.,

Санкт-Петербургский государственный экономический университет

ABSTRACT

The article is devoted to the actual for the universities' departments of physical culture problem of enhancing the efficiency of the point-rating control directed at the norms of the «Ready for labor and defense». The main idea refers to the timely application of information obtained in the course of the point-rating control with the purpose of regulating the content of physical culture lessons. Given the theoretical understanding of the factors influencing on the implementation of the goals and objectives of the physical education, the article has proposed the management approach, ensuring the achievement of the levels of physical fitness and competences established by the Federal standard of the third generation.

Keywords: point-rating control; standard of the third generation; management algorithm; invariance of development; regulatory functions; competencies; implementation.

Вопрос доказательства эффективности балльно-рейтингового контроля (далее по тексту, БРК) в имплементации задач подготовки студентов вузов к сдаче нормативов комплекса ГТО является аксиоматичным по академическому базису теории физической культуры и одновременно одним из самых дискутируемых. Гипотетически указывается на перспективность использования норм ГТО при определении целей и текущих задач физической подготовки студентов [1]. Уровень научной обоснованности, сформулированный как предпосылка организации БРК, позволяет проводить этапный контроль двигательной активности, физического развития, подготовленности и компетенций студентов. Концептуально развитие данного вопроса происходит в контексте обоснования инновационного управленческого алгоритма, ориентированного на нормативы ГТО. Большинство авторов подчеркивают, что включение норм ГТО в систему рейтингового контроля задаёт новую для российских вузов матрицу координат обучения, затрагивающую институциональный и технологический

аспекты. Её доказательность ограничивается прогнозом путей, связанных с формированием человеческого капитала — главной движущей силы развития России. Однако, несмотря на развернувшийся в научной печати оптимистический дискурс по этой проблеме, она не имеет развития в принципах, обеспечивающих выход на широкую практическую реализацию.

Главный вопрос состоит в научном обосновании институциональной матрицы ГТО, конкретизирующей цели обучения и комбинаторику факторов, оказывающих влияние на динамику физической подготовленности и роста человеческого потенциала [2]. Априорные логические предпосылки позволяют выдвинуть гипотезу, что включение норм ГТО в систему рейтингового контроля станет стимулом роста эффективности управления физической подготовкой студентов, позволит избежать повторных ошибок и эндемических потерь. Последовательно принимая эту гипотезу, логично выделить связи БРК по оценке количественных и комбинаторных изменений физического развития, подготовленности и компетенций студентов, в последующем сравнении с некой таксономической ступенью развития, зафиксированной в нормативах ГТО.

Поставленная задача научного обоснования выдвинутой гипотезы об эмпирических смыслах и системообразующей роли норм ГТО, решалась на кафедре физической культуры Санкт-Петербургского государственного экономического университета. В рамках заявленной научной компетентности решения задач исследования выделены логические предикаты контроллинга, многосвязного регулирования, диагностики и идентификации параметров физического развития, подготовленности и компетенций студентов. Методологический базис предложенной управленческой модели составляют функционально связанные композитные составляющие: MD) программа мониторинга БРК и комплекс диагностических средств, сконцентрированных на оценку текущих, отставленных и кумулятивных эффектов тренировки; PO) программное обеспечение обработки результатов мониторинга; FR) модель физического развития и состояния студентов; ТК) система адресно направленных кросс-тренингов (развивающих треков и кейсов) для разных учебных отделений. Интегральным показателем эффективности модели является успешность выполнения норм ГТО VI ступени.

Нужно подчеркнуть, что диалектическая сущность предлагаемого подхода функциональна, она предметно сосредоточена на изменении сложившихся на кафедрах стереотипов построения учебного процесса и максимально аффилирована к требованиям комплекса ГТО. Обозначенные логические предикаты подхода вполне очевидны — они реализуются в линейной цепи причинно-следственных действий, включая: формализованные информационные ресурсы → сроки подготовки к сдаче норм ГТО → содержание учебного процесса. Наблюдения показывают, что для поколения студентов, владеющих цифровыми технологиями,

электронными девайсами и мобильными платформами, не составляет труда оперативно получить необходимую информацию в контексте решения задач физической подготовки. Поэтому в предметном контексте БРК усилена технологическая составляющая, в результате которой возникает новое качественное состояние учебного процесса. Формирование фактора информатизации подготовки обусловлено применением облачных сервисов в мониторинге подготовленности студентов, планировании и программировании учебных занятий. Тем самым создаётся новая иерархическая структура управления подготовкой, совершенствуется система проводимых массовых спортивных мероприятий. Следовательно, справедливо полагать, что релевантной такому выбору становится необходимость изменения потребительских паттернов, вовлечения студентов в систему двигательных, когнитивных и оценочных действий.

Соответственно, целостность её таксономической структуры характеризуют связи диагностического, координационного и информационно-корректирующего компонентов, ориентированные на формирование информационной базы (простой — Basic и имитационного моделирования физической активности студентов — Advanced). В работе веб-сервисов анализируются связи управляемых процессов (EPC) и последовательно выстраиваются диаграммы потоков управления — Control Flow Diagrams (CFD). Характерная для вузов унифицированность занятий восполняется изменением функциональной позиции, допускающей диверсификацию спектра сервисных программ и кросс-тренингов, ориентированной на нормы ГТО [3].

Более того, описанная управленческая модель даёт однозначное понимание логических связей целей обучения с его содержанием, использованием кейс-технологий, а также неоднозначности оценки детерминаций проблемного, развивающего и проектного обучения. Предусматривает параметрическую настройку рабочих программ (далее по тексту, РП) базовой части блока 1 (72 час.) и элективных курсов дисциплины (328 час.), модулей (технологических карт и развивающих треков) для студентов I-III курсов обучения. Её проектные возможности просматриваются с позиции формальной логики, поскольку РП разрабатываются с учётом стохастичности процессов обретения компетенций, нелинейного изменения функционального состояния в эволюционных стадиях авторегуляторного формообразования. Достижение этих уровней позволяет вписаться в образовательные стандарты ФГОС ВО третьего поколения (3+) и аккредитационные параметры подготовки, не утратив традиций российской педагогической школы.

С точки зрения целевой функции ГТО последовательно ставятся и решаются задачи в рамках операционной системы, позволяющей применить признак нелинейности при подготовке к сдаче нормативов. Предлагаемый

подход ориентирован на оптимизацию сочетания физических нагрузок разной мощности на занятиях. Он направлен на максимальные темпы роста физических качеств студентов, обладающих разным уровнем подготовленности и здоровья. Близость предложенной структуры физической подготовки студентов к теоретическим разработкам В.И. Байденко позволяет рассмотреть управленческий процесс как систему скользящих эффектов по этапам, формирующих граничные области между ними [4]. Объект управления — баланс развивающих треков, нацеленных на достижение требуемых комплексом ГТО физических кондиций с учетом многокритериального характера требований к уровню подготовленности специалиста. Цели физической подготовки отражают логическую детерминированность входных (контролируемых) переменных и конструктивных (модельных) параметров. Редуцированный по целям управленческий алгоритм сфокусирован на индикаторы физического развития, подготовленности и компетенций. Соответственно, цель адаптации к нагрузкам одновременно является и целью управления объектом. Это позволяет кодифицировать концепт ГТО как основу дидактического комплекса, формирующего комбинаторику двигательных паттернов студентов на разных учебных отделениях. Управленческий алгоритм сфокусируется на формировании общекультурных компетенций (ОК-8) «формирование способности к самоорганизации и самообразованию» и (ОК-9) — «способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности», поддержание физической подготовленности студентов в заданных комплексом ГТО границах активности.

Каждая цель дезагрегирована по группам качественно новых задач, определяющая тренирующую направленность физической подготовки. По мере обретения студентами более высоких кондиций, преподаватель вносит коррективы в содержание занятий, используя аддитивные технологии. Речь идет о повышении качества физической подготовки студентов за счет диверсификации видов и организационных форм физической активности, обеспечивающей прогрессивные изменения физиологических и биоэнергетических систем организма. При решении этой задачи представляют интерес не столько границы технологизации учебного процесса, сколько синергетический результат — уровень достигнутых физических кондиций, здоровья и компетенций. Совокупность решаемых задач является перспективной конфигурацией развития, обладающей синергией, а нормы ГТО соответствуют стратегическим ориентирам физического развития студентов.

Логически очевидно, что креатурой роста управляемости выступает развивающая среда, направленная на оперативную коррекцию содержания занятий, оптимизацию организационного контекста. Развивая объектную

связь, ставится вопрос о необходимости формирования условий для личностной самореализации студентов в их экзистенциальной и онтологической целостности [5].

Для оценки эффективности модели рейтингового контроля в течение года проведена серия динамических наблюдений. Наблюдались две группы студентов основной группы: опытная ОГ ($n = 96$ чел.), где использовались инструменты БРК, ориентированные на нормы ГТО VI ступени, и контрольная КГ ($n = 98$ чел.), занимающаяся по традиционно унифицированной программе. Общий объём занятий в подгруппах составил 144 час. (по 72 час. в семестре). Занятия проводились 2 раза в неделю по 90 мин. Условия и количество занятий кросс-тренингом, сочетающим легкоатлетические виды, плавание и игры, в группах не имели существенных различий. Результаты БРК использовались в ОГ как функция «обратной связи» для коррекции содержания учебного процесса.

Верификация эффективности управленческой модели определялась по динамике параметров физического развития. Фиксируемые значения группировались в информационной и управляющей части, что позволяло вносить коррективы в РП. Кросс-тренинги сфокусированы на повышение энергетических ресурсов и адаптационных резервов, повышающих физическую работоспособность. Настройка параметров регулятора БРК осуществлялась из условия минимума критериальной функции, выбираемой таким образом, чтобы её минимуму соответствовало требуемое состояние объекта управления с учётом генетического и фенотипического полиморфизма и половой детерминации.

В исходном тестировании подготовленности испытуемых обеих групп не выявлено существенных различий. В качестве дескрипторов оценки эмерджентных и синергетических эффектов тренировки выбраны: параметры массы тела, обхватные параметры тела, жировая (ЖМ) и мышечная (ММ) масса, ЖЕЛ. По динамике зрительно-моторных реакций ВОД, РДО, $T-T_{\max}$, ЧСС и САН определялись скользящие эффекты срочной адаптации организма к нагрузке. Кумулятивные эффекты оценивались по кардиальным функциям МОК, СОК, длительности сердечного цикла R-R и напряжению миокарда ИНМ. Полученные данные сопоставлялись с результатами двигательных тестов в беге на дистанциях 100 м, 500 м и 1000 м, в плавании, в прыжках в длину с места и в подтягивании из виса на перекладине. Соответственно, фиксируемые значения группировались в информационной и управляющей части (оптимального регулятора), что позволяло вносить коррективы в программу занятий. Статистическая обработка результатов исследования проводилась с использованием программ Microsoft Access, Excel, BIOSTAT.

Доказательством выдвинутого положения об эффективности предлагаемого управленческого подхода является диверсификация

координационных навыков, развитие разных групп мышц, снижение корпулентности испытуемых, функциональные изменения, необходимые при сдаче норм ГТО. На заключительном тестировании у студентов ОГ выявлены пиковые тренды фиксируемых параметров: 89% испытуемых ОГ демонстрировали результаты в границах оптимальных устойчивых трендов. У испытуемых ОГ выявлено увеличение аэробной выносливости: в кроссе 1000 м результаты юношей улучшились на 8,9%, у девушек на дистанции 500 м на 7,1%; в плавании на 100 м результаты возросли на 6,1%. Возрастание аэробной выносливости обеспечено более высокими показателями максимальной ЧСС_{тах} и лёгочной вентиляции, рекурсией фазовой структуры систолической части кардиоцикла в сторону усиления симпаторегуляции сердечной деятельности, увеличением длительности сердечного цикла (R-R) на 0,1 с, фазы изометрического сокращения (IC) на 0,008 с и ИНМ на 3,6%.

Причинами превосходства студентов ОГ в беге на 100 м у девушек на 11,3% и у юношей на 13,5% ($R=0,701$ $p<0,05$) является увеличение скоростно-силовых качеств и улучшением зрительно-моторных реакций. В подтягивании из виса на перекладине результаты юношей ОГ возросли на 32%; в прыжках в длину с места у юношей результаты возросли на 12,5%; у девушек в поднимании туловища из положения лёжа на спине, руки за головой результаты возросли на 14,1% ($R=0,644$ $p<0,05$), что объясняется прогрессивными изменениями морфологических и нервно-мышечных факторов: увеличением ММ тела и энергетических ресурсов, увеличением обхватных параметров окружности плеча (у юношей на 6,8%, у девушек — на 5,3%), груди: у юношей — на 9,1%, у девушек — на 8,7%; голени: у юношей — на 7,4%, у девушек — 6,9% ($R=0,622$ $p\leq 0,05$). Выявлено более выраженное увеличение гибкости: в наклоне вперёд из положения стоя на гимнастической скамье результаты девушек ОГ превысили показатели испытуемых КГ в два раза. В контрольной группе (КГ) тенденционно проявляется отставание по фиксируемым параметрам физического развития и подготовленности. Несмотря на выполнение РП в полном объёме, только 32% студентов КГ демонстрировали положительные тренды в беге на 100 м, в плавании на 100 м и в прыжках в длину с места. Остальные показатели относятся к разряду граничных условий подготовки.

Удержание качественных параметров подготовки на экстремуме обеспечило выполнение нормативов ГТО VI ступени более 62% юношей и 54% девушек ОГ. Из этого числа 11% юношей и 6% девушек показали результаты в границах «Золотого знака», 47% юношей и 26% девушек «Серебряного знака» и 42% юношей и 68% девушек «Бронзового знака». Следовательно, справедливо утверждать, что технологическая доминанция БРК является репрезентативной, поскольку на практике конвертирует возможности комплекса ГТО в осязаемые результаты. Это даёт основание

для расширения граничных значений физической подготовленности испытуемых ОГ, связанных с прогрессивным изменением параметров физического развития и функционального состояния.

Можно сделать вывод, что использование диагностических инструментов БРК с упором на нормы ГТО, обеспечивает системность подготовки и капитализацию всех видов ресурсов. Выдвинутая задача по определению границ практической реализации использования норм ГТО в оценке и прогнозировании динамики физического развития, подготовленности и компетенций студентов, может рассматриваться как решенная.

Несмотря на организационные сложности, предложенная модель является основой роста аттрактивного потенциала комплекса, выражаемого через структурный код развития физической культуры в вузе. Предложенные рекомендации по построению физической подготовки к сдаче норм ГТО не противоречат принципам теории физического воспитания, а развивают их в контексте вопросов непрерывности менеджмента и контроля диффузии отдельных процессов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Таймазов А.В. Интегративные функции рейтингового контроля: методологический аспект / В.И. Григорьев, А.В. Таймазов, Ю.К. Шубин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. — №2 (84). — 2012. — С. 50–55.
2. Шубин Ю.К. Возможности балльно-рейтингового контроля в управлении физической подготовкой студентов / В.И. Григорьев, Ю.К. Шубин // *Wschjdnie partnerstwo* — 2013: *Materialy IX Międzynarodowej naukowo-praktycznej konferencji*. Volume 28. *Geografia i geologia. Fizyczna kultura i sport*; *Przemyśl. Nauka i studia* — str. 29–38.
3. Григорьев В.И. Управление физической подготовкой студентов на основе применения балльно-рейтингового контроля / В.И. Григорьев, Ю.К. Шубин, И.А. Панченко, Н.А. Зиновьев // *Теория и практика физической культуры*. — №6. — 2014. — С. 10–12.
4. Байденко В.И. Болонский процесс: поиск общности Европейских систем высшего образования (проект TUNING) / В.И. Байденко [Электронный ресурс]. URL: [www.http://yspu.org/trn_level_edu/7/tuning1.pdf](http://yspu.org/trn_level_edu/7/tuning1.pdf).
5. Миронова О.В. Комплекс ГТО как мобилизационный инструмент капитализации человеческих ресурсов / О.В. Миронова, К.Н. Дементьев, В.И. Григорьев, О.В. Пристав // *Теория и практика физической культуры*. — 2016. — №9. — С.39–42.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ВШТЭ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ВФСК «ГТО»

Незнамова Т. Л.,

*Высшая школа технологии и энергетики. Санкт-Петербургский
государственный университет промышленных технологий и дизайна.*

ABSTRACT

Practicing physical exercise as a means to sustain the motivation to the physical self-improvement students.

Keywords: motivation; physical exercises; stand alone classes; Learning students.

Основным этапом в физическом воспитании является образовательный период обучения будущих специалистов высшей школы, в течение которого происходит закрепление учебного материала, необходимого для его дальнейшего применения в жизни (профессиональной деятельности).

Дисциплина «Физическая культура» в ВШТЭ направлена на формирование физической культуры личности и способности использовать средства и методы для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки студентов к будущей профессиональной деятельности. Преподавание дисциплины «Физическая культура», с одной стороны, тесно связано с формированием знаний у студентов в области физической культуры, с другой — с их физическим самосовершенствованием. Достижение поставленных задач возможно путем дальнейшего внедрения и совершенствования формы организации образовательного процесса, предусматривающей исходный уровень здоровья и уровень физической подготовленности студентов.

Использование средств физической культуры и спорта, методов, объема физической нагрузки на практических занятиях в ВШТЭ зависит от пола, возраста, состояния здоровья, уровня физической и спортивной подготовленности занимающихся, а также от имеющейся спортивной базы, профессиональной подготовки преподавателей, традиций кафедры.

В основе подготовки студентов лежат разнообразные средства физической культуры, которые имеют общефизическое направление и могут обеспечить всестороннюю физическую подготовленность и поддержание ее в течение многих лет на уровне требований и норм комплекса ГТО соответствующей возрастной ступени. Такими средствами являются виды упражнений, входящих в комплекс ГТО: легкая атлетика, спортивные игры,

гимнастика, фитнес, туризм, тяжелая атлетика, самбо, настольный теннис, бадминтон и др.

Испытание (тест) бег на 100 м для мужчин и женщин. Для выполнения нормативов на короткие дистанции используются средства, способствующие развитию быстроты: специальные упражнения из легкой атлетики и спортивных игр: спринтерский бег, прыжки и т.п.

Испытание (тест) бег на 3000 м для мужчин, 2000 м для женщин. Для сдачи нормативов на длинные дистанции используются средства, способствующие развитию выносливости. К ним относятся упражнения циклического характера: бег на длинные дистанции, лыжные гонки, подвижные игры и т.п.

Испытание (тест) метание спортивного снаряда на дальность, 700 г для мужчин и 500 г для женщин. Для выполнения нормативов, требующих координации, используются упражнения из легкой атлетики, гимнастики, а также спортивные игры: бадминтон, настольный теннис, волейбол, баскетбол, подвижные игры и т.п.

Испытание (тест) подтягивание из виса на высокой перекладине или рывок гири 16 кг для мужчин; подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу для женщин. Для подготовки к выполнению силовых нормативов мужчин используют такие виды спорта, как тяжелая атлетика, атлетическая гимнастика, гиревой спорт, занятия на тренажерах и т.п. Для женщин — это фитнес, занятия на тренажерах и т.п.

Испытание (тест) наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье для мужчин и женщин. Для сдачи нормативов, требующих развития гибкости, используются акробатические и гимнастические упражнения, движения с постепенно увеличивающейся амплитудой: махи, повторные пружинящие движения, движения с помощью партнера, движения с отягощениями, движения у дополнительной опоры (гимнастическая стенка, дерево и т. п.), стретчинг (растягивание).

При выборе методов подготовки студентов к выполнению испытаний (тестов) необходимо учитывать уровень развития физической подготовленности и медицинской группы здоровья студентов.

Испытание (тест) бег на короткие дистанции предполагает развитие быстроты, быстроты реакции и отдельных движений.

Для развития быстроты используют такие методы, как повторный, повторно-прогрессирующий, переменный, игровой и соревновательный. Все характеристики названных методов (длина дистанции, интенсивность выполнения, интервалы отдыха, число повторений) ориентированы на повышение максимальной скорости. Поэтому длину дистанции или продолжительность упражнения выбирают такими, чтобы скорость передвижения (интенсивность работы) не снижалась к концу попытки.

Необходимо стремиться улучшить предыдущую попытку. Интервалы отдыха между попытками должны обеспечивать относительно полное восстановление [1].

Испытание (тест) бег на длинные дистанции предполагает длительную физическую работу умеренной интенсивности с использованием всего мышечного аппарата. Ее развитие требует многократного повторения упражнения. Общее требование к развитию выносливости — это преодоление утомления в ходе упражнения, что способствует переходу организма на новый функциональный уровень.

Для развития общей выносливости применяют следующие методы: равномерный, непрерывного упражнения с нагрузками умеренной и переменной интенсивности; повторного интервального упражнения; круговой тренировки; игровой.

Подбирая физическую нагрузку для развития выносливости, необходимо помнить о быстро наступающем утомлении, периоды отдыха в данном случае могут служить фактором повышения работоспособности.

Использование равномерного метода на практических занятиях в лесопарковой зоне позволяет выполнять обучающимся непрерывный бег с относительно постоянной интенсивностью, сохранением постоянной скорости передвижения. Тренирующее воздействие на организм занимающихся при его применении обеспечивается в период работы. Увеличение нагрузки достигается за счет повышения либо длительности, либо интенсивности выполнения упражнения. Разумеется, с увеличением интенсивности работы длительность ее выполнения уменьшается.

Испытание (тест) на координацию предполагает развитие не только координационных способностей у будущих специалистов, но и формирование прикладных навыков, которые могут пригодиться в профессиональной деятельности. На практических занятиях для развития координационных способностей студентов особенно эффективно используются повторный, игровой и соревновательный методы, где применяются специальные упражнения из легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр с постепенным их усложнением, при этом движения выполняются как в статике, так и в динамике.

Испытание (тест) на силу предполагает использование различных методов выполнения упражнений с изменением времени выполнения, интенсивности, объема, темпа и мышечных напряжений.

На первом этапе тренировки проходили в тренажерном и в спортивном залах, где студенты выполняли упражнения с отягощением, с партнером на преодоление сопротивления, легкоатлетические упражнения, активные динамические и статические упражнения и т.д.

На последующих этапах подготовки студентов используется метод работы «до отказа», он единственно возможный в силовой подготовке

начинающих, так как развитие силы у них почти не зависит от величины сопротивления, если она превосходит 35–40 % максимальной силы.

Испытание (тест) на гибкость характеризуется степенью подвижности в суставах и состоянием мышечной системы. Занятия проходят в зале с мягким покрытием, упражнения выполняются из различных исходных положений с максимальной амплитудой.

Широко используются статические упражнения, при которых с помощью партнера, собственного веса или силы необходимо сохранять неподвижное положение с амплитудой длительностью от 6 до 9 с. Необходимо постепенно увеличивать амплитуду движений и степень применения силы партнера.

В табл. 1–4 представлены группы методов, способствующих более эффективной подготовке студентов (определенной медицинской группы) к выполнению нормативов и методические указания по их использованию.

Таблица 1. Группа методов для подготовки студентов к бегу на длинные дистанции

Метод	Контингент, методические указания, особенности использования
Повторный	Для студентов всех медицинских групп. До 30 % максимальных усилий; от 15 до 25 повторений; от 4 до 6 серий. Отдых до полного восстановления
Равномерный	Для студентов всех медицинских групп. Аэробная зона работы. ЧСС 110–130 уд/мин. Малая интенсивность нагрузки. До 30 % максимальных усилий. Дистанция и время выполнения постепенно возрастают от 15 до 90 мин и более
Фартлек	Для студентов с высоким уровнем физической подготовленности. От 30 % до 50 % максимальных усилий; дистанции от 400 до 800 м; от 4 до 6 серий с изменением скорости выполнения. Отдых 2–4 мин

Таблица 2. Группа методов для подготовки студентов к выполнению физических упражнений на силу

Метод	Контингент, методические указания, особенности использования
Максимальных усилий	Для студентов с высоким уровнем физической подготовленности и основной группы здоровья. Анаэробный (гликолитический) режим работы. Более 90 % максимальных усилий; 1–4 повторения; количество серий увеличивается от 2 до 6; отдых 4–8 мин (до полного восстановления). Используется 1 раз в 1–2 недели
Повторный	Для студентов основной группы. От 40 до 80 % максимальных усилий; 16–24 повторения; количество серий от 3 до 6; отдых до полного восстановления
Круговой	Для студентов основной и подготовительной групп здоровья. От 40 до 80 % максимальных усилий; 4–8 станций, 2–3 круга; 6–10 повторений. Отдых 2–4 мин

Изометрический	Для студентов основной и подготовительной групп здоровья. Максимальное напряжение 4–6 с; от 3 до 5 серий. Отдых 30–60 с
----------------	---

Таблица 3. Группа методов для подготовки студентов к выполнению нормативов на гибкость и координацию

Испытание (тест)	Метод	Контингент, методические указания, особенности использования
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	Повторный	Для студентов всех медицинских групп. ЧСС 130–150 уд/мин. Время выполнения 15–30 с. 8–12 раз. Отдых 30–60 с
	Изометрический	Для студентов с высоким уровнем физической подготовленности. Время удержания статических поз от 15 до 30 с. Количество 6–8 раз. Отдых 30–60 с
Метание спортивного снаряда на дальность	Повторный	Для студентов всех медицинских групп. Работа выполняется на пороге анаэробного обмена, ЧСС 130–150 уд/мин. До 40 % максимальных усилий; время выполнения 5–10 мин. Количество 2–3 серии. Отдых 40–60 с
	Игровой	До 75–80 % максимальных усилий. Менять условия игры, постепенно усложнять правила; время выполнения 15–20 мин, 2–3 повтора
	Соревновательный	До 90 % максимальных усилий

Таблица 4. Группа методов для подготовки студентов к бегу на короткие дистанции

Метод	Контингент, методические указания, особенности использования
Повторный	Для студентов с высоким уровнем подготовленности. Максимальная нагрузка, режим работы спринт, ЧСС > 200 уд/мин. Максимальная частота и темп выполнения; время выполнения от 3 до 10 с; дистанция от 30 до 100 м. Отдых до полного восстановления
Круговой	Для студентов всех медицинских групп. 4–5 станций, 2–3 круга, до 90 % максимальных усилий; время выполнения от 3 до 10 с; дистанция от 30 до 100 м. Отдых до полного восстановления
Игровой	Подвижные и спортивные игры от 10 до 30 мин

Одним из важных моментов подготовки студентов является осуществление контроля преподавателями за изменением функционального состояния студентов, их физической подготовленностью и

работоспособностью с целью проверки эффективности используемых средств и методов физической культуры.

ЛИТЕРАТУРА

1. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. — М.: Советский спорт, 2003. — 464 с.

УДК 796.011

ВОЗРОЖДЕНИЕ КОМПЛЕКСА ГТО И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА УВЕЛИЧЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ ЭКОНОМИЧЕСКОГО ВУЗА

*Непочатых М. Г., Посошков И. Д., Мордвинова Ю. Б.,
Санкт-Петербургский государственный экономический университет*

ABSTRACT

The article is devoted to the history and revival of the all-Russian sports complex GTO; professional activities and the nature of the work of students of economic universities; the level of motor activity of students

Keywords: Russian physical culture and sport GTO complex; healthy lifestyle; physical fitness; physical education; motor activity

Физическое воспитание является одним из средств подготовки и адаптации человека, в том числе и студента, к трудовой деятельности. На роль физических упражнений в профессиональной подготовке молодежи к труду указывали многие известные педагоги, начиная с XV в. В 30-е годы XX в. в учебных программах по физической культуре для вузов, наряду с оздоровительными целями, стали ставиться цели военной и трудовой подготовки студентов. Правительство предусматривало развитие серьезных государственных и социальных мероприятий по внедрению физической культуры в систему рационализации труда и подготовки профессиональных кадров в целях содействия всестороннему развитию и укреплению здоровья трудящихся.

С введением в 1932 г. Комплекса «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО) перед специалистами физической культуры в учебных программах были поставлены задачи: содействовать подготовке в первую очередь всесторонне развитых и физически работоспособных кадров, полноценно готовых к трудовой деятельности и обороне СССР. Сдача нормативов подтверждалась специальными значками. В зависимости от уровня достижений сдающие нормативы каждой ступени награждались золотым или серебряным значком «ГТО», выполняющие нормативы в течение ряда лет —

«Почетным значком ГТО». Коллективы физкультуры предприятий, учреждений, организаций, добившиеся особых успехов по внедрению комплекса ГТО в повседневную жизнь трудящихся, награждались знаком «За успехи в работе по комплексу ГТО» [1].

Таким образом, поощрялись не только сами участники, успешно выполняющие нормативы комплекса, но и те организации, которые занимали активную позицию в пропаганде и агитации за здоровый образ жизни населения.

В последующие годы нормативы ГТО совершенствовались и в 1972 г были утверждены постановлением ЦК КПСС и Совета Министров СССР. Чтобы понять всю серьезность государственного подхода тех лет к физической подготовленности молодых людей к труду и обороне, стоит обратить внимание на то, что комплекс ГТО имел пять возрастных ступеней от 10 до 60 лет (мужчины) и 55 лет (женщины), для каждой из которых были установлены свои нормативы и требования. Так, например, для выполнения нормативов серебряного значка III ступени, которая носила название «Сила мужество» для молодых людей от 16 до 18 лет, нужно было выполнить 7 нормативов. Среди них были такие виды упражнений как бег на 100 м и кросс на 500 м для женщин и 1000 м для мужчин; лыжные гонки на 3 и 5 км; плавание 100 м (с учетом времени); подтягивание для мужчин и сгибание (разгибание) рук для женщин; стрельба из малокалиберной винтовки и туристский поход на 20 км. К сожалению, в 80-90-е годы XX в. нормативы и значок ГТО потеряли свою актуальность.

В экономически развитых странах за последние 100 лет удельный вес мышечной работы сократился почти в 200 раз. В связи с этим, для того чтобы компенсировать недостаток энергозатрат в процессе трудовой деятельности современному человеку необходимо выполнять физические упражнения для поддержания стабильного здоровья.

Известно, что полноценная двигательная активность — неотъемлемая часть здорового образа жизни, оказывающая влияние на все стороны жизнедеятельности человека. Физические упражнения оказывают положительное воздействие на умственную работоспособность не только путем активного отдыха, но и в виде кумулятивного эффекта от многократного влияния в течение определенного времени. Положительных результатов можно достичь только при условии регулярности физических нагрузок.

В настоящий момент в России существует проблема в расширяющейся год от года пропасти между молодыми людьми и физической культурой. Как сказал депутат Госдумы И. Лебедев: «Достаточно взглянуть на современную молодежь и, к сожалению, мы увидим огромную пропасть между ней и спортом». Упадок физической культуры в нашей стране очевиден,

достаточно взглянуть на количество пропусков в журнале преподавателя физкультуры среднестатистического вуза [2].

Профессиональная деятельность и труд в современных условиях требуют большого напряжения умственных, физических и психических сил. Каждая профессия определяет круг вполне определенных психофизических свойств специалиста — спектр практических умений, прикладных навыков и развитых физических качеств. Основные факторы, влияющие на содержание профессионально-прикладной физической подготовки студентов это: виды, формы, условия и характер труда; режим труда и отдыха; особенности динамики работоспособности специалистов в процессе трудовой деятельности; специфика профессиональных заболеваний.

Виды и формы труда принято разделять на физический и умственный труд. Такое разделение носит вполне условный характер, однако с его помощью легче проследить динамику работоспособности в течение дня. Подбор средств физической подготовки студентов должен производиться с учетом специфики учебного процесса и профессиональной деятельности студентов. Преимущественно умственный вид деятельности отличается: напряженностью мыслительных процессов, сопровождающихся высокой динамичностью возбuditельно-тормозных реакций ЦНС; неравномерностью нагрузки; нерегламентированным графиком; периодически возникающим эмоциональным напряжением; большим потоком информации, напряжением анализаторов, памяти, внимания для восприятия и воспроизведения новой информации; низкой двигательной активностью.

Следует учитывать, что характер труда специалистов одного и того же профиля может быть разным в одних и тех же условиях. Например, студенты экономического факультета могут в дальнейшем работать бухгалтерами, с малоподвижным характером работы или менеджерами с активным двигательным видом труда [3].

Здоровье человека только на 10–15% зависит от деятельности учреждений здравоохранения, на 50–55% — от условий и образа жизни людей, важной составляющей частью которого являются активный отдых и физическое совершенствование. Ухудшение здоровья молодых людей влечёт за собой в будущем существенное снижение интеллектуального, трудового, репродуктивного и оборонного потенциала страны, а также дальнейшее углубление демографического кризиса. Исходя из этого, вопросы сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения имеют стратегическое значение и должны решаться на государственном уровне. Для решения этой задачи требуется создание современной и эффективной государственной системы физического воспитания населения.

Одной из оживленно обсуждаемых тем в сфере физической культуры и спорта, является вопрос о возрождении комплекса ГТО, целью которого является повышение эффективности использования возможностей

физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечении преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Задачами Всероссийского комплекса ГТО являются: увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации; повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан; формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни; повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий; модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов [4].

Структура Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса состоит из 11 ступеней и включает возрастные группы от 6 до 70 лет и старше.

Нормативно-тестирующая часть комплекса ГТО предусматривает государственные требования к уровню физической подготовленности населения на основании выполнения нормативов и состоит из следующих основных разделов: виды испытаний (тесты) и нормативы; рекомендации к недельному двигательному режиму. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов утверждаются Министерством спорта РФ по согласованию с Министерством образования и науки РФ, Министерством обороны и Министерством здравоохранения РФ.

Для выполнения нормативов VI ступени комплекса ГТО (возрастная группа от 18 до 29 лет) необходимо выполнить 4 обязательных теста и два, три или четыре дополнительных испытания по выбору, в зависимости от типа значка на которое претендует сдающий. В обязательную программу включен бег на 100 м; бег на 2 км у мужчин и 3 км у женщин; потягивание из виса на высокой перекладине или рывок гири у мужчин и подтягивание из виса на низкой перекладине или сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу у женщин; наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.

Среди дополнительных испытаний: прыжок в длину с места или с разбега; метание спортивного снаряда весом 700 г у мужчин и 500 г у женщин; бег на лыжах или кросс по пересеченной местности на 5 км у мужчин, бег на лыжах на 3 или 5 км или кросс по пересеченной местности на 3 км у женщин; плавание 50 м; стрельба из пневматической винтовки или из электронного оружия из положения сидя или стоя; туристский поход с

проверкой туристских навыков; поднимание туловища из положения лежа на спине у женщин.

К выполнению нормативов допускаются лица, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, в том числе самостоятельно, на основании результатов медицинского осмотра [5].

В нормативных документах указывается необходимость в подготовке к выполнению тестов, настоятельно рекомендуется в первый год регулярно готовиться к выполнению испытаний, и только на второй год приступать к их выполнению. С этой целью разработаны рекомендации к недельному двигательному режиму, которые предусматривают минимальный объем различных видов двигательной деятельности, необходимый для самостоятельной подготовки к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья.

Так в возрастной группе от 18 до 29 лет рекомендуется двигаться не менее 9 часов в неделю. Среди предложенных видов двигательной деятельности: утренняя гимнастика, которая должна занимать не менее 140 мин в неделю, то есть по 20 мин ежедневно; обязательные учебные занятия в образовательных организациях — не менее 90 мин в неделю, таким образом, студенты должны посещать учебные занятия по физической культуре регулярно 2 раза в неделю; виды двигательной активности в процессе учебного дня — не менее 75 мин в неделю; организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим и военно-прикладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях — не менее 120 мин (то есть 2–3 раза в неделю); самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности так же — не менее 120 мин в неделю.

Нами был проведен опрос 138 студентов Санкт-Петербургского государственного экономического университета из числа регулярно посещающих занятия по физической культуре на отделениях спортивных игр и плавания. Целью данного исследования было определить выполнение студентами рекомендованных норм недельной двигательной активности. В результате проведенного опроса нами было выявлено, что утренней гимнастикой занимаются только 41% респондентов и только 8% из них выполняют установленные нормы. Обязательные учебные занятия 2 раза в неделю посещают 95% студентов, таким образом, выполняя рекомендованный временной объем в неделю. Отмечено, что в процессе учебного дня, студенты двигаются минимум 10–15 минут между парами, что составляет 30–45 мин ежедневной двигательной активности, а

соответственно 150–300 мин в неделю, что значительно превышает рекомендованные нормы. Организованные занятия в спортивных секциях посещают 11% опрошенных, при этом их двигательная активность соответствует нормативным показателям. В самостоятельных занятиях физической культурой задействованы 69% из числа опрошенных студентов, но только 42% из них выполняют предложенные показатели. Таким образом, нами было выявлено, что рекомендованные нормы к недельной двигательной активности выполняют только 45% студентов, причем в основном за счет двигательной деятельности в течение учебного дня. Следует предположить, что после окончания университета, выполнять предложенные нормы будут только 15–20% респондентов.

К сожалению, физическая культура в настоящее время проигрывает гаджетам и в целом, сидячему образу жизни, в конкуренции за досуг не только учащейся молодежи, но и молодых специалистов.

Занимая активную позицию в вопросе возрождения комплекса ГТО, пропаганды здорового образа жизни студентов, разъясняя необходимость увеличения двигательной активности и поощряя студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, можно добиться формирования потребностей в физическом самосовершенствовании и укреплении их здоровья [6].

В настоящее время тема возрождения комплекса ГТО является актуальной, так как содержит нормативную основу физического воспитания, является критерием определения уровня физической подготовленности и при грамотном подходе, будет способствовать укреплению здоровья населения и студенческой молодежи, в частности [7].

ЛИТЕРАТУРА

1. Физическая культура студента / Учебник. Под. ред. Ильинича В.И. — М.: Изд-во Гардарики, 2008. — 448 с.
2. Прокофьева Д.Д. Нормы ГТО и поиск новой идеологии в России / Культура физическая и здоровье / Воронежский ГПУ, 2016. — №2(57). — С.17–19
3. Тематический курс лекций по физической культуре и спорту / под ред. Ш.З. Хуббиева, Т.И. Барановой. — СПб.: Изд-во СПбГУ, 2013. — 248 с.
4. О Всероссийском физкультурно-оздоровительном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО): Указ Президента РФ от 24 марта 2014 года №172// Справ. Правовая система «Консультант Плюс»
5. Сборник нормативно-правовых актов, регулирующих вопросы внедрения всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) — 88с.

ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ К СДАЧЕ НОРМ ГТО ПО ТУРИЗМУ

Рубис Л. Г.,

*Санкт-Петербургский государственный университет промышленных
технологий и дизайна*

ABSTRACT

The article presents two variants of implementation of the standards TRP tourism among students — trips and competitions.

Keywords: the complex TRP; students; standards; tests; tour; competition

«В 14 лет две трети детей в России уже имеют хронические заболевания, у половины школьников отмечаются отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата, у 30% нарушения сердечно-сосудистой и дыхательной систем, до 40% призывников не в состоянии выполнить минимальные нормативы физподготовки военнослужащих», заявил Путин на совещании по развитию детско-юношеского спорта. «Заниматься должны все, все без исключения», — добавил президент, пояснив, что для детей, у которых есть ограничения по здоровью, должны разрабатываться специальные корректирующие программы. По его словам, качество организации физического воспитания должно обязательно учитываться при оценке эффективности работы учебных заведений. Туризм — часть физической культуры в системе ГТО и как форма разнообразной двигательной активности, значимая составляющая физического воспитания. Значение туризма в системе знаний о физической культуре и спорте трудно переоценить. Спортивно-оздоровительный туризм — одно из наиболее массовых движений в стране. Туризм — многофункциональное явление большой социальной значимости, его индустрия — эффективная отрасль мировой экономики. Наряду с физическим воспитанием туризм решает задачи образовательной, физкультурно-оздоровительной, спортивной и познавательной направленности. Особо важными являются задачи по обеспечению безопасности в походе, сохранению ценностей материальной, интернациональной и духовной культуры.

Цель похода в системе ГТО — выполнение норматива Комплекса по туризму — пешеходный поход с проверкой туристских тестов-навыков или преодоление спортивной дистанции полосы препятствий. Для студентов от 18 до 29 лет (включительно) определены испытания, вошедшие в VI ступень Комплекса «Готов к труду и обороне». Всем лицам, данной категории, необходимо пройти поход расстоянием в 15 километров и на заранее,

определенной площадке, выполнить тесты в количестве 6-ти на бронзовый значок, 7-ми на серебряный и 8-ми на золотой значок. Данный комплекс утвержден и соответствует требованиям Комплекса ГТО по туризму среди студентов (Приказ №540 от 11.06.14 г. Москва). В данном случае, поход можно начать от станции Орехово Ленинградской области Приозерского направления по лесной тропе мимо Извилистого озера до станции Лемболово. От станции Лемболово в 200 метрах в сторону линии электропередач находится большая красивая площадка, которую можно использовать для проверки и выполнении тестов. Одна испытуемая группа не должна быть более 20 человек на одного руководителя — проводника (судью).

Задачи, решаемые в походе и после него: оздоровительные, образовательные, познавательные, развлекательные, агитационные.

Тестирование:

Тест 1. Количественный состав группы.

Минимальное количество участников похода 4 человека определено Правилами путешествий и отвечает требованиям безопасного прохождения маршрута. Оптимальный состав туристской группы похода выходного дня (ПВД) 10–15 участников. Максимальный состав участников похода в редких случаях допускает 20 человек, но, как правило, возникают дополнительные сложности. Оптимальная группа обеспечивает маневренность, хорошо управляема, в ней легче соблюдать график движения, более эффективно в ней усваиваются участниками туристские знания, умения и навыки. Не возникает в такой группе проблем с приготовлением пищи на костре. При большем количестве желающих идти в поход организуются параллельные группы.

Задание: Назвать оптимальное количество участников ПВД.

Тест 2. Разработка маршрута.

При разработке маршрута исходят из основной цели путешествия. Чтобы поход стал настоящим активным отдыхом и принёс максимальную пользу, важно умело выбрать маршрут. Район путешествия должен быть зрелищно интересен и разнообразен, учитывать наличие природных или иных достопримечательностей. Протяжённость маршрута рассчитывается в соответствии с возрастными требованиями. Каждый участник должен помнить, что поход не просто прогулка, а выполнение норм ГТО. Поход требует определённой физической подготовки, умений ориентироваться, преодолевать препятствия.

По карте, масштаб которой известен или должен быть определён самими туристами. Задание: На спортивной карте выбрать самый оптимальный путь из точки А в точку Б.

Тест 3. Тактика движения, его порядок и темп.

Правильному длительному движению с рюкзаком в туристском походе, несмотря на то, что все умеют ходить пешком, надо учиться. Через 15 минут после начала движения по маршруту группа останавливается для устранения мелких неисправностей в одежде, обуви, лучшей укладки рюкзака, переодевания. Устанавливается режим движения, зависящий от возраста участников и их физической подготовки. Обычно, для студенческой группы, после 40–50-минутного перехода устраивается 10–15-минутный привал. Темп движения должен быть равномерным и ориентироваться на физически слабых участников

Задание: Роль замыкающего в пути участника группы

Тест 4. Ориентирование, топография и азимут движения.

Участники похода должны уметь пользоваться картой, читать изображённые на ней топографические знаки и ориентироваться на местности, будь то лес или открытая местность. Для определения сторон света нужно встать лицом на север, куда показывает стрелка компаса, тогда справа будет восток, слева запад, сзади юг. Лесные просеки, как правило, прорубаются с севера на юг и с запада на восток, поэтому ребро километрового столба между наименьшими номерами указывает на север. Ориентироваться можно как по солнцу днём, так и по полярной звезде ночью, а также по местным признакам. Чтобы двигаться не только по дорогам, но и без них по незнакомой местности, нужно научиться ходить по азимуту. Задание: Пройти отрезок пути по карте в качестве ведущего без компаса.

Тест 5. Туристское снаряжение индивидуальное и групповое.

В личное снаряжение каждого туриста входят: рюкзак, коврик туристский, спальник, тренировочный костюм, костюм штормовой из прочной ткани, свитер, шапочка, ложка, миска, кружка, нож, обувь, полиэтиленовая накидка, компас, предметы гигиены.

К групповому снаряжению относятся: котелки для варки пищи, половник, костровое хозяйство, топор, ножовка, палатка, медицинская аптечка, ремонтный набор, зажигалка (спички), фонарик, фото и видео камеры, карты маршрута, спортивный инвентарь, гитара.

Снаряжение к походу готовят все участники. Каждый из них помнит о своих обязанностях на маршруте.

Задание: перечислить личное снаряжение.

Тест 6. Питание в однодневном походе.

Завтракают и ужинают туристы дома и берут с собой перекусы. Но можно сварить на костре полноценный обед. Общий стол в походе воспринимается как нечто простое, естественное и объединяющее.

Задание: Как организовать общий стол на природе?

Тест 7. Укладка рюкзака.

Всё личное и групповое снаряжение, продукты питания участники похода несут в рюкзаках. Правильная укладка его важна в пешем походе. Сначала в рюкзак вкладывается большой полиэтиленовый вкладыш, чтобы уберечь содержимое рюкзака от влаги. Мягкие вещи и сыпучие продукты укладываются к спине, а консервы и другие тяжёлые вещи на дно рюкзака. Всё остальное снаряжение укладывается так, чтобы центр тяжести располагался ближе к спине. Задание: Почему тяжелые вещи укладываются вниз рюкзака?

Тест 8. Маршрутный лист похода и его оформление.

В содержание маршрутного листа входит название организации, проводящей поход, полный список группы с графами: ФИО, дата рождения, номер мобильного телефона, район путешествия, схема маршрута и сроки его проведения.

Задание: Составить маршрутный лист на группу.

Тесты технических навыков. Данные технические тесты — испытания применяются при проверке знаний и умений, как по разделу «маршруты», так и по разделу «соревнования».

Возможен и другой вариант сдачи норм ГТО по туризму, если делать акцент не на поход, а на проверку туристских навыков.

Тест технический. Узлы. К туристским узлам предъявляются определенные требования, продиктованные практикой их применения. Туристские узлы должны: завязываться просто (легко запоминаться); не развязываться самопроизвольно под нагрузкой или после её снятия; не «ползти» при переменных нагрузках; не затягиваться «намертво» без необходимости; соответствовать своему назначению. Кроме того, если есть сомнения в правильности вязания узла, лучше от него отказаться и использовать другой узел, хорошо вам известный. Узлов очень много. Все они уникальны, и у каждого есть свое назначение. Вот почему при приеме норм ГТО по туризму, судьи обращают особое внимание на умение вязать, хотя бы простейшие узлы.

Задание: Завязать любой из представленных узлов и объяснить его назначение.

Тест технический. Костер. Разжечь костер в любую погоду, вскипятить воду, приготовить горячую пищу должен уметь каждый человек. В сухую погоду развести и поддержать огонь не так уж сложно. Можно воспользоваться сухими ветками, сухой сосновой хвоей, клочком сена и т. д. В дождь сделать это значительно труднее. В этом случае рекомендуется поискать старую ель и наломать ее засохших веток. Даже в самый сильный дождь они, как правило, остаются сухими. Береста засохшей березы также может оказаться хорошей растопкой. Для подвешивания над костром ведер не следует вырубать молодые деревья и делать из них рогатки и перекладыны. Многие туристские группы пользуются самодельными

таганками, тросиками, натянутыми между деревьями, или специальными стойками. Во избежание лесного пожара ложе костра рекомендуется окопать, а перед уходом с бивуака тщательно залить водой и восстановить дерн.

Задание: Разжечь костер и вскипятить кружку воды.

Тест технический. Палатка. Палатка — дом туриста. В трудные походные дни она — пристанище для отдыха и сна, защита от ветра, дождя, снега, убежище от комаров и мошки. Палатка позволяет совершать многокилометровые походы вдали от населенных мест. Туристская палатка должна быть легкой, прочной, непромокаемой. Как показывает опыт туристских соревнований, команда из 4 человек обычно устанавливает палатку П2–Б без складок и морщин за 30–45 секунд.

Задание: Установить палатку за 10 минут.

Тест технический. Медицинская помощь. В туристских походах, вдали от населенных пунктов, каждый участник похода должен уметь оказать первую медицинскую помощь при порезах, ожогах, обморожениях, переломах, вывихах и как наложить повязку на различные части тела. Задание: Определяется на месте.

Каждому испытуемому будет предложено 8 тестов, в число которых, войдет один из технических тестов.

Нормативы ГТО по туризму. Соревнования. В настоящее время спортивный туризм разделен на две больших категории: спортивные походы и спортивные соревнования. Звания мастеров спорта присваивают как за соревнования, так и за походы, поэтому идет бурная дискуссия с просьбой внесения спортивных соревнований по туризму в перечень сдачи норм ГТО по туризму, как соревновательный элемент. Дать возможность всем туристам по специализации туристских соревнований, пройти испытания именно, как участнику соревнований с набором удвоенных тестов вместо передвижения по маршруту 15 километров. Как, экспериментальные площадки, такие тесты-соревнования прошли во многих регионах России и нашли положительные отзывы и активную поддержку.

Положительное решение, на наш взгляд, может состояться ввиду того, что на соревнованиях сдают испытания одновременно большое количество студентов. Например, от 500 человек и более, как это успешно проходило на туристских слетах нашего университета. В данных методических указаниях приведен пример соревновательных испытаний и выполнения тестов, как по утвержденной программе — походы, так и как проект — соревнования, который находится в стадии рассмотрения и утверждения Комиссией ГТО ФСТР по туризму. Всесторонней проверкой студентов, сдающих нормативы ГТО, являются соревнования на туристской полосе препятствий. Сдача зачетов по туристским навыкам, так же как и соревнования по ориентированию, хорошо вписывается в программу туристского слета.

На протяжении многих лет в нашем университете успешно проходят туристские слеты в загородной зоне поселка Лемболово и на спортивно-оздоровительной базе в Стрельцово. Туристские слеты пользуются большой популярностью среди студенческой молодежи университета. Уже в одиннадцатый раз наш университет будет проводить туристский слет для студентов и сотрудников. На наших слетах побывали представители других вузов и организаций, а видеофильмы, снятые на слетах, пользуются на Всероссийских конференциях большой популярностью и, как результат, в некоторых вузах различных регионов появились последователи. Главная судейская коллегия (ГСК) занимается подготовкой трасс и разработкой программы с учетом погодных условий. Дистанция состоит из преодоления естественных и искусственных препятствий, конкурсов на сообразительность, смекалку и ловкость, нахождения контрольных пунктов, экологического рейда. Несмотря на то, что на слет приезжают одновременно 450–500 человек, все рассчитано по минутам для каждого участника. Как правило, старт начинается с полосы препятствий, которая состоит из 20–25 различных по сложности этапов, каждый из которых имеет определенное количество баллов. Задача стартующих команд: за определенное время набрать в сумме как можно больше баллов. По окончании контрольного времени участники расходятся по своим лагерям на обед и обмениваются впечатлениями. Одновременно судьи приступают к подсчету результатов каждой команды и каждого этапа, выявлению победителей и подготовке награждения. Подсчет результатов на туристских соревнованиях — трудоемкая работа, состоящая из многих элементов, связанных между собой. Для грамотного подсчета необходимо, чтобы судьи были туристами. Поскольку для нашего вуза туристские слеты стали традицией, то практически все судьи окончили установочные туристские курсы и работают как единая команда. На торжественном построении участников проводится награждение победителей и спуск флага университета.

Считаем, что именно эта форма сдачи норм ГТО по туризму, является наиболее привлекательной для студенческой молодежи. Тем более что все студенты, прошедшие дистанцию получают значки комплекса ГТО. В каждом соревновании количество тестов (по программе их не менее 20) позволяют научиться и одновременно выполнить норматив ГТО.

Выводы. Спортивность туризма заключается в преодолении естественных препятствий с использованием различных тактик и техники. Туристы должны уметь оказывать первую помощь, организовывать и проводить эвакуацию, устанавливать лагеря и временные стоянки, работать с веревками и техническими средствами наведения переправ, страховки, владеть техникой движения и преодоления препятствий различного характера, иметь навыки выживания в экстремальных условиях.

Умелая организация пешеходного похода и туристского слета, его подготовка и проведение, позволят всем участникам выполнить норматив Комплекса ГТО, активно отдохнуть на природе, приобщиться к регулярным занятиям физической культурой и спортом, стать организаторами и руководителями походов выходного дня.

ЛИТЕРАТУРА

1. Жигарев О. Л. Безопасный отдых и туризм: учебно-метод. комплекс ГТО / О. Л. Жигарев. — Новосибирск: НГПУ, 2008. — 216 с.
2. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности. Учебное пособие. — Москва: Советский спорт, 2011 — 348 с.
3. Насырова Т.Ш. История возникновения комплекса ГТО и его возрождение в современных высших учебных заведениях // Актуальные проблемы развития физической культуры: теория и практика: Матер. Междунар. научно-практ. конф. / под ред. канд. пед. наук проф. Л. Г. Рубис. — СПб.: ФГБОУВПО «СПГУТД», 2015. — С. 142–147
4. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе (проект). М.: Минспорт РФ, 2013 — 50с.

УДК 796.011.3

ХОЖДЕНИЕ ПО КАНАТУ /СЛЭКЛАЙНИНГ/ КАК СРЕДСТВО ОБУЧЕНИЯ ПРЕОДОЛЕНИЯ ПРЕПЯТСТВИЙ В ТУРИСТСКИХ ПОХОДАХ КОМПЛЕКСА ГТО

¹Смирницкий К. Н., ²Стогова А. И.,

¹Российский государственный гидрометеорологический университет,

²Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна

ABSTRACT

This article highlights the features of learning technical actions of slacklining on the lessons of physical education.

Keywords: slacklining, features of learning, the requirements of the «TRP».

Процесс занятий физической культурой направлен не только на физическое воспитание и оздоровление занимающихся, но и на их гармоничное развитие.

Физкультурное движение должно носить подлинно общенародный характер и охватывать все группы населения, начиная со школьного возраста. Именно эту направленность имеет новый комплекс ГТО. Он

создает необходимые предпосылки для всесторонней физической подготовки населения и развития у занимающихся необходимых двигательных умений и навыков.

Одним из разделов комплекса ГТО является туристский поход с проверкой различных навыков. Он включает в себя ходьбу по пересеченной местности, преодоление водных преград, ориентирование на местности и т.д. Развитию именно этих умений и посвящена наша работа. При прохождении по бревну, перекинутому над ручьем, или по канату, натянутому между деревьев, необходимо уметь сохранять равновесие. Мы разработали комплекс подготовительных упражнений, которые позволяют освоить этот навык.

Обучение состоит из нескольких этапов: теоретического, освоение упражнений в статике, совершенствование упражнений в динамике на жесткой опоре, освоение упражнений на приподнятой опоре и в заключение выполнение всех освоенных перемещений на канате.

Первый этап — это теоретическая часть, где объясняются биологические основы и физиология сохранения равновесия. Можно рассказать об истории данного вида двигательной деятельности и основных, наиболее впечатляющих, моментах. Необходимо также остановиться на технике безопасности и угрозе получения травмы.

Затем даются первые простейшие упражнения в статике:

- стоя на одной ноге, сохранять равновесие с открытыми глазами;
- стоя на одной ноге, сохранять равновесие с закрытыми глазами;
- ступня одной ноги прижимается к колену другой. Руки за спиной, глаза закрыты.

Для повышения интереса и мониторинга обучения фиксируется время сохранения равновесия.

Все эти упражнения направлены на сохранение равновесия в статическом положении.

Следующий этап — это сохранение баланса в динамике:

- прочертить линию на полу, пройти по ней с открытыми/закрытыми глазами и спиной вперед;
- встать на линию, закрыть глаза, пройти вперед несколько шагов, открыть глаза и определить смещение от исходной линии;
- положить на пол брусок шириной 2–4 см и длиной 1–3 м, встать на него двумя ногами держа руки в стороны, и сохранять равновесие;
- встать на брусок одной ногой, держа руки в стороны, и сохранять равновесие.
- пройти по бруску, держа руки в стороны;
- пройти по бруску вперед, а затем назад спиной вперед;

— для повышения эмоциональности занятия можно попросить двух студентов встать на концах бруска и одновременно сохранять равновесие — кто дольше.

— можно попросить двух учеников, стоя на противоположных сторонах бруска, вывести соперника из равновесия ударом ладони в ладонь;

— высота бруска не должна быть более 2–3 см. С повышением мастерства верхнюю грань можно стесать до 1см, брусок приобретет трапецевидную форму.

После всех этих упражнений можно перейти к слэक्лайнингу на канате. Основное отличие упражнений на этом этапе — нет жесткого сцепления с опорой и возможно падение при уходе каната в сторону, поэтому технике безопасности необходимо уделить особое внимание, т.к. этом случае риск получить травму возрастает, даже если высота очень мала.

Обучать сохранению равновесия можно и в обычной, повседневной жизни, например, пройти по поребрику, ограждению газона и т.д.

ЛИТЕРАТУРА

1. Архангельская О.А. Как выбрать туристский маршрут / О.А. Архангельская. — М.: ФИС, 1967 — 21 с.
2. Васильев И.В. В помощь инструктору туризма / И.В. Васильев. — М.: Профиздат, 1966. — 151 с.
3. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные / Ю.А. Штюрмер. — Изд. 3-е, без изм. — М.: Игорь Балабанов, 2008. — 124 с.

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ АСПЕКТ В ФОРМИРОВАНИИ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЙ МОТИВАЦИИ К СДАЧЕ НОРМ ГТО

Стогова Е. А.,

*Санкт-Петербургский государственный университет промышленных
технологий и дизайна*

ABSTRACT

In work integrated approach in the organization of educational process for physical education for formation at students of the valuable attitude towards the health and increase in level of physical training in the course of preparation for hitting qualifying standards of the «TRP» complex is considered.

Keywords: motivation; health; «TRP» complex.

Среди зафиксированных проблем воспитания сегодня актуальной признана та, что отражает индифферентность развивающейся личности к вопросам сохранения и развития физического здоровья, физической культуры и здоровому образу жизни как общекультурному аспекту современного человека.

Как показывает практика, для студентов ВУЗа физическая культура, после изучения ее в общеобразовательной школе, не становится насущной потребностью. Педагогической задачей по-прежнему остается не только сохранение здоровья молодых людей, но и обеспечение общефизической подготовки и физической культуры статуса общекультурного потенциала взрослеющей личности. Студенты не всегда самостоятельно осмысливают антропологическую целостность человека, гармонию физического и духовного становления.

Своей образовательной деятельности в ВУЗе студент придает исключительный смысл профессионального развития и становления. Физическое развитие нередко рассматривается как вторичное, а иногда и мешающее, творческому процессу самореализации в учебном процессе ВУЗа.

Многочисленные научные публикации последних лет рассматривают проблему приобщения студентов к здоровому образу жизни через осмысление ее роли в жизни человека как части общей культуры и формирование ценностного отношения к занятиям физической культурой [1-3].

Нельзя не согласиться с мнением многих авторов, что одной из важнейших задач учебно-воспитательного процесса в вузе, является формирование ценностного отношения студентов к своему здоровью,

развитие потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и формирование уверенности в своих силах. По словам Орлова А.А. в социальный заказ государства к учебным заведениям входит создание условий сохранения здоровья нации посредством соответствующей ориентации и воспитания субъектов образования. Сегодня целый ряд положений вновь возникающих направлений развития теории и практики педагогики, нацелены на воспитание личностных качеств человека, опирающихся на установки сохранения и развития здоровья как жизненной потребности и нравственной убежденности. Эту же задачу преследует и возрождение комплекса ГТО, целью которого является «повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности, улучшении качества жизни граждан Российской Федерации» [4].

Однако, проблема отношения студентов к физической культуре и спорту по-прежнему актуальна в сфере социально-педагогических проблем учебно-воспитательного процесса в вузе.

Постоянно проводимое анкетирование студентов 1 курсов по определению вовлеченности студентов в спортивно-оздоровительную деятельность позволяет выявить приоритеты первокурсников и в соответствии с этим организовывать воспитательную работу.

Поэтому при организации учебного процесса по физической культуре в Санкт-Петербургском государственном университете промышленных технологий и дизайна кроме обязательных занятий, очень большое внимание уделяется организации спортивно-массовой работы во внеучебное время. В течение всего года студенты участвуют в соревнованиях на приз Первокурсника, чемпионате университета по видам спорта, массовых стартах: «Кросс нации», «Лыжня России», легкоатлетических эстафетах, туристских слетах и многих других. Большое количество студентов, не имеющих навыков спортивной деятельности, участвуют в этих мероприятиях в качестве волонтеров, поддерживая сборные команды университета. Все это наглядно доказывает привлекательность здорового образа жизни и популярность занятий физической культурой и спортом. Важно популяризировать участие студентов в спортивно-массовых мероприятиях. Эмоциональный потенциал таких мероприятий положительно сказывается на желании студентов уделить физической культуре чуть больше времени, чем ранее.

Как показывают исследования, мотивация студентов к улучшению своей физической формы неоднородна, она зависит от множества факторов. В процессе обучения студенты начинают оценивать занятия физическими упражнениями и спорт более осознанно, понимать их нравственные и эмоциональные аспекты.

Поэтому при организации учебного процесса по физической культуре в университете, необходим комплексный подход, охватывающий все компоненты физкультурной деятельности: учебные занятия, внеучебные секционные, участие в соревнованиях, спортивно-массовые мероприятия, волонтерство, широкую агитационную работу и т.д. Все это наглядно доказывает привлекательность здорового образа жизни и популярность занятий физической культурой и спортом и дает возможность психологической подготовки к сдаче норм комплекса ГТО.

Важно, чтобы формируемый имидж современника, успешно самореализующегося в социуме и в индивидуальной жизненной сфере, отражал культурные преимущества физически развитого и заботящегося о здоровом образе жизни молодого человека.

ЛИТЕРАТУРА

1. Зиновьев Н.А. Валеолого-педагогическое сопровождение занятий физической культурой как средство формирования здорового образа жизни у студентов технических вузов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. — 2013. — № 5 (99). — С. 58–62.

2. Карасева Е.Н. Двигательная активность как фактор эффективности здорового образа жизни студентов / Е.Н. Чернышева, Е.Н. Карасева// III Всероссийской научно-практической конференции «Пути совершенствования физической подготовки студенческой молодежи в современных условиях». — Чебоксары, 2009. — С.120–124.

3. Мысина Г.А. Педагогические условия и средства формирования мотивационно-ценностного отношения к здоровьесберегающей деятельности // Вестник Московского городского педагогического университета. Серия «Педагогика и психология». — 2010. — № 3 (13). — С. 79–83.

4. Постановление Правительства РФ от 11 июня 2014 г. № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-оздоровительном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) [Электронный ресурс] // Режим доступа <http://government.ru/media/files/41d4e65eda8d60b71cca.pdf> (дата обращения 01.11.2016.).

Сведения об авторах

Беглов Михаил Владимирович — доцент кафедры физической культуры Саратовского государственного аграрного университета имени Н. И. Вавилова.

Богданова Елена Николаевна — старший преподаватель кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна.

Васильева Ирина Геннадьевна — старший преподаватель кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна.

Гавронина Г. А. — кандидат педагогических наук, доцент, заведующая кафедрой физической культуры и спорта Пермского государственного национального исследовательского университета.

Григорьев Валерий Иванович — доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой физической культуры Санкт-Петербургского государственного экономического университета.

Гурова Ирина Валериевна — старший преподаватель кафедры физической культуры Саратовского государственного аграрного университета имени Н. И. Вавилова.

Гусельникова Елена Викторовна — кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна.

Джалилов Пирбала Бейрутович — старший преподаватель кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна.

Дубенюк Владимир Владимирович — кандидат психологических наук, доцент кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна.

Дудус Александр Николаевич — кандидат педагогических наук, доцент, старший преподаватель кафедры боевой, физической и тактико-специальной подготовки СПбИПКР ФСИН.

Жаринов Николай Михайлович — доктор педагогических наук, профессор кафедры физического воспитания и спорта Высшей школы технологии и энергетики. Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна.

Зеленова Ирина Михайловна — доцент кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна.

Зуб Игорь Васильевич — кандидат педагогических наук, заведующий кафедрой физической культуры ГУМРФ имени адмирала С. О. Макарова.

Кирилюк Ольга Михайловна — кандидат социологических наук, доцент кафедры социальной работы и права Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна.

Кольцова Ольга Геннадьевна — старший преподаватель кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна.

Кузнецов Дмитрий Александрович — доцент кафедры физической культуры Саратовского государственного аграрного университета имени Н. И. Вавилова

Кучерявенко Е.П. — магистрант, Российский Государственный Университет Физической Культуры, Спорта, Молодежи и Туризма (ГЦОЛИФК).

Милёхин Александр Викторович — доцент кафедры физической культуры Саратовского государственного аграрного университета имени Н.И. Вавилова.

Мордвинова Юлия Борисовна — старший преподаватель, Санкт-Петербургский государственный экономический университет.

Напреенков Андрей Алексеевич — директор спортивного клуба, доцент кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна.

Насырова Татьяна Шавхатовна — кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна.

Незнамова Татьяна Леонидовна — кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта Высшей школы технологии и энергетики. Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна.

Непочатых Марина Геннадиевна — кандидат педагогических наук, доцент, Санкт-Петербургский государственный экономический университет.

Неробеев Николай Юрьевич — доктор педагогических наук, профессор, НГУ им. П. Ф. Лесгафта Санкт-Петербург.

Неробеева Лариса Валентиновна — кандидат педагогических наук, доцент, Санкт-Петербургский государственный экономический университет.

Неробеева Ольга Васильевна — доцент, Санкт-Петербургский государственный университет.

Никулина Лариса Борисовна — старший преподаватель кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна.

Носова Елена Александровна — доцент кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна.

Осипов Георгий Вячеславович — профессор кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна.

Павлова Наталья Викторовна — учебный мастер кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна.

Петрушко Татьяна Аркадьевна — старший преподаватель кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна.

Посошков Игорь Дмитриевич — кандидат экономических наук, доцент, Санкт-Петербургский государственный экономический университет.

Пяткина Наталья Александровна — старший преподаватель кафедры физической культуры Саратовского государственного аграрного университета имени Н. И. Вавилова.

Романова Лидия Ивановна — доцент кафедры физического воспитания и спорта Высшей школы технологии и энергетики. Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна.

Рубис Людмила Григорьевна — кандидат педагогических наук, профессор кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна.

Синицын М. Г. — слушатель ИПКиППК, Российский Государственный Университет Физической Культуры, Спорта, Молодежи и Туризма (ГЦОЛИФК).

Скосырева Елена Николаевна — доцент кафедры физической культуры Саратовского государственного аграрного университета имени Н. И. Вавилова.

Смирницкий Константин Николаевич — кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания Российского государственного гидрометеорологического университета.

Смирнова Евгения Григорьевна — старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Высшей школы технологии и энергетики. Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна.

Соловьёв С. В. — старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта Пермского государственного национального исследовательского университета.

Софичева А. М. — магистрант кафедры теории и методики спортивного и синхронного плавания, аквааэробики, прыжков в воду и водного поло Российского Государственного Университета Физической Культуры, Спорта, Молодежи и Туризма (ГЦОЛИФК).

Стогова Анастасия Игоревна — студентка гр. 2-ТД-1 Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна.

Стогова Елена Анатольевна — доцент кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна.

Столяров Сергей Михайлович — научный советник ИП Столярова Т. И. с. Дивеево, Нижегородская область.

Ступкина Марина Олеговна — доцент кафедры физического воспитания и спорта Высшей школы технологии и энергетики. Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна.

Трушина Татьяна Леонидовна — старший преподаватель кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна.

Фролов С. Н. — кандидат педагогических наук, профессор, Заслуженный тренер РФ, Российский Государственный Университет Физической Культуры, Спорта, Молодежи и Туризма (ГЦОЛИФК).

Хопрова К. Э. — магистрант, Российский Государственный Университет Физической Культуры, Спорта, Молодежи и Туризма (ГЦОЛИФК).

Чедов К. В. — кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры и спорта Пермского государственного национального исследовательского университета.

Чепиков Евгений Михайлович — кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физической культуры Санкт-Петербургского университета технологий управления и экономики.

Чистова Н. А. — кандидат педагогических наук, доцент, Российский Государственный Университет Физической Культуры, Спорта, Молодежи и Туризма (ГЦОЛИФК).

Шкарупа Александр Владимирович — доцент кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна.

Щербакова Дарья Васильевна — кандидат социологических наук, доцент кафедры социальной работы и права Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна

Яценко Леонид Григорьевич — кандидат педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта Высшей школы технологии и энергетики. Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна.

Научное издание

Спортивно-массовая работа и студенческий спорт: возможности и перспективы

Материалы Международной научно-практической конференции
Санкт-Петербург, 25–26 ноября 2016 года

*Оригинал-макет подготовлен на кафедре физического воспитания и печатается
в авторской редакции.*

Подписано в печать 16.11.2016 г.
Формат 60x84 1/16. Печать трафаретная.
Усл. печ. л. 10,5. Тираж 100 экз. Заказ 698.
Отпечатано в типографии ФГБОУВО «СПбГУПТД»
191028, Санкт-Петербург, ул. Моховая, д. 26