

Міністерство освіти і науки України
Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації
Сумське обласне відділення Національного олімпійського комітету України
Відділ у справах сім'ї, молоді та спорту Сумської міської ради



ПРИСВЯЧЕНО 95-РІЧЧЮ

Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
та 20-річчю спеціальності 017 – «Фізична культура і спорт»

СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

Матеріали ХІХ Міжнародної науково-практичної
конференції молодих учених

23–24 травня 2019 року



Суми • 2019

Міністерство освіти і науки України
Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації
Сумське обласне відділення Національного олімпійського комітету України
Відділ у справах сім'ї, молоді та спорту Сумської міської ради

Присвячено
95-річчю Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
та 20-річчю спеціальності 017 – «Фізична культура і спорт»

СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

Матеріали XIX Міжнародної
науково-практичної конференції
молодих учених
(23–24 травня 2019 року, м. Суми)

У двох томах

Том II

Суми
2019

УДК 796.011.1/3+613.71(477)
ББК 75.1(4Укр)я43
С 91

Друкується згідно з рішенням вченої ради Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка. Протокол № 9 від 22 квітня 2019 р.

Рецензенти:

Міхеєнко О. І. – доктор педагогічних наук, професор;
Сергієнко В. М. – доктор наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Редакційна колегія:

Лянной Ю. О. – кандидат педагогічних наук, професор, ректор СумДПУ імені А. С. Макаренка;
Лянной М. О. – кандидат педагогічних наук, доцент, директор Навчально-наукового інституту фізичної культури СумДПУ імені А. С. Макаренка;
Томенко О. А. – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор;
Копитіна Я. М. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент (науковий редактор);
Лоза Т. О. – кандидат педагогічних наук, професор;
Калиниченко І. О. – доктор медичних наук, професор;
Кравченко А. І. – кандидат педагогічних наук, професор;
Гончаренко В. І. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, професор;
Зігунова І. С. – кандидат педагогічних наук, доцент;
Бугаєнко Т. В. – кандидат педагогічних наук, викладач;
Гвоздецька С. В. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент;
секретар наукового видання

Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення:
С 91 матеріали ХІХ Міжнародної наук.-практ. конф. молодих учених : у 2 т. / відповід. ред. Я. М. Копитіна; наук. ред. О. А. Томенко. Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2019. Т. II. 135 с.

Збірник складають наукові статті студентів, аспірантів, магістрантів та їх наукових керівників з актуальних проблем теорії, методики й організації спортивної діяльності, оздоровчої, адаптивної та лікувальної фізичної культури, валеології, фізичної реабілітації та рекреації, корекційної освіти та туризму, у яких розглядаються психолого педагогічні, професійні аспекти фізичного виховання і спорту, здоров'я людини, туризму та корекційної освіти дітей, підлітків і молоді.

Матеріали конференції будуть корисними для вчителів і викладачів фізичного виховання, тренерів, організаторів фізичного виховання та спорту, спортсменів, студентів, усіх, хто цікавиться сучасними проблемами розвитку фізичного виховання, спортивного тренування, фізичної реабілітації, туризму, корекційної освіти.

Журнал індексується в Google Scholar.

УДК 796.011.1/3+613.71(477)
ББК 75.1(4Укр)я43

ЗМІСТ

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ТА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

Копитіна Я. М., Лянної М. О. Підсумки науково-дослідної роботи професорсько-викладацького складу кафедр Навчально-наукового інституту фізичної культури СумДПУ імені А. С. Макаренка за 2018 рік.....	5
Беспутчик В. Г. Наращивание интеллектуального потенциала студентов в процессе физического воспитания.....	24
Валанчус М. А., Харченко Д. А., Хвалебо Г. В. Физическая культура личности студента.....	27
Ишухин В. Ф., Полозов С. Г. Мониторинг физической подготовленности, занимающихся футболом в школьной секции.....	30
Калинцева И. Г. Анализ мотивации студентов педагогического вуза к занятиям физической культурой.....	34
Лебедева Е. В., Лебедев А. В. Сравнительный анализ мотивации учащихся четвертых и пятых классов к занятиям физической культурой.....	38
Неъматов Б. И. Система физического воспитания в учреждениях дошкольного образования.....	39
Неъматов Б. И. Характеристика нетрадиционных методов физического воспитания старших дошкольников.....	45
Песчанова С. А., Моисеева В. С. Мониторинг физической подготовленности студенток 1–3 курсов отделения физико-математического образования педагогического института ВЛГУ, обучающихся по дисциплинам «Физическая культура и спорт», «Элективные курсы по физической культуре».....	49
Сыроваткина И. А., Горбцова К. В. Использование упражнений координационно-развивающей направленности на занятиях физической культурой в дошкольном образовательном учреждении.....	54
Турсуналиев И. А. Модульное обучение в системе повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту.....	57
Хандожко Д. Ю., Витюк Е. А., Лебедев А.В. Травматизм на занятиях по физической культуре.....	60

РОЗДІЛ 2. АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ РЕАБІЛІТАЦІЇ, ВАЛЕОЛОГІЇ, ЛОГОПЕДІЇ, СПОРТИВНОЇ МЕДИЦИНИ Й АДАПТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Давиденко В. Н., Бондаренко А. В., Хасанова Г. М. Укрепление здоровья у детей младшего школьного возраста средствами физической культуры в сочетании с элементами ритмики.....	64
Давиденко В. Н., Бондаренко А. В., Хасанова Г. М. Профилактика травматизма коленного сустава у юных легкоатлетов.....	66
Давиденко В. Н., Хасанова Г. М. Использование продуктов пчеловодства для восстановления после нагрузок и в учебно-тренировочном процессе спортсменов.....	68
Досин Ю. М., Ягур В. Е., Иголина Е. Н., Хао Фан Разработка вопросов профилактики гонартрозов.....	70
Дубровин В. А., Панфилов О. П., Давиденко В. Н. Системное проектирование и реализация здоровьеформирующих технологий физического воспитания школьников Заполярья.....	74

РОЗДІЛ 3. МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ

Абубекерова М. И. Здоровье участников образовательного процесса.....	78
Досин Ю. М., Ягур В. Е., Хурса Р.В., Игонина Е. Н. Оптимальная норма индекса массы тела и артериального давления.....	80
Костючик И. Ю. Антропометрические показатели 11–12 летних спортсменов, специализирующихся в плавании.....	83
Махниченко А. С., Лобанова Г. П. Профилактика заболеваний органов зрения лечебной физической культурой.....	86
Поцелуева А. В., Ищенко А. А., Хвалебо Г. В. Распространение сколиоза в студенческой среде.....	88
Туракулов И. Р. Влияние динамической нагрузки на функциональное состояние организма девушек-студенток.....	91

РОЗДІЛ 4. ФІЛОСОФСЬКІ, ІСТОРИЧНІ, ПРОФЕСІЙНО-ПЕДАГОГІЧНІ ТА СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ І ТУРИЗМУ

Арпентьева М. Р. Проблемы комплексного социально-психологического сопровождения спорта, реабилитации, рекреации и туризма.....	95
Давиденко В. Н., Хасанова Г. М. Прохождение педагогической практики студентами факультета физической культуры ТГПУ им. Л. Н. Толстого и студентами УЗГОСИФК в школе.....	99
Солиев Х. Х. Современные информационные технологии в физической культуре и спорте.....	101

РОЗДІЛ 5. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Бойбобоев Б. Г., Муллабаева М. С. Профессионально важные качества спортивного тренера.....	105
Воробьев Н. С. Проблемы подготовки спортивного резерва в легкой атлетике.....	110
Давиденко В. Н., Кутелова Е. А., Хасанова Г. М. Развитие выносливости у всадников в конном спорте средствами лёгкой атлетики.....	114
Сыроваткина И. А., Соковых Е. О., Штода А. В. Развитие скоростной выносливости у гребцов 17–18 лет на этапе углубленной специализации.....	116
Халецкий С. В. Психологическая подготовка спортсменов в игровых видах спорта.....	119
Яцун С. М., Вершинина А. А. Развитие силовых способностей средствами пауэрлифтинга у юношей.....	121
НАШИ АВТОРИ	124

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ТА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

Копитіна Я. М., Лянной М. О.

ПІДСУМКИ НАУКОВО-ДОСЛІДНОЇ РОБОТИ ПРОФЕСОРСЬКО-ВИКЛАДАЦЬКОГО СКЛАДУ КАФЕДР НАВЧАЛЬНО-НАУКОВОГО ІНСТИТУТУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СУМДПУ ІМЕНІ А. С. МАКАРЕНКА ЗА 2018 РІК

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури

У статті детально розкривається кадровий науковий потенціал семи кафедр Навчально-наукового інституту фізичної культури, ефективність роботи аспірантури, загальноуніверситетський та інститутський рейтинг кафедр відповідно до рейтингу та коефіцієнту продуктивності. Надається інформація про навчально-методичні праці, наукові статті викладачів і студентів у фахових та інших виданнях, їх участь у наукових конференціях.

Відповідно до поданих кафедральних наукових звітів, викладачі та студенти ННІФК у 2018 р. видали 515 одиниць друкованої продукції загальним обсягом 283,62 обл.-вид.арк. Серед них: 5 збірників наукових праць, 5 навчальних посібників, 13 монографій, 2 свідоцтва про реєстрацію авторського права, 493 наукових статті, 67 з яких надруковані у фахових виданнях України, 23 статті вийшли друком за кордоном. До науко-метричної бази Scopus увійшло 10 статей, до Web of Science – 3, до Scopusplus – 73.

Проаналізована інформація станом на 01.04.2019 р. про кадровий науково-педагогічний потенціал дозволяє констатувати, що кількість викладачів ННІФК із ученими ступнями і науковими званнями, які працюють за основним місцем роботи становить 55 осіб, із них 10 професорів та/або докторів наук. Серед викладачів ННІФК: 6 Заслужених працівників фізичної культури і спорту, 12 Заслужених тренерів з різних видів спорту, 1 заслужений журналіст України.

Крім того в аспірантурі навчаються 7 осіб, з них: за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт – 1 курс – І.С. Власенко (науковий керівник кандидат педагогічних наук, доцент М.О.Лянной), К.В. Козерук (науковий керівник кандидат педагогічних наук, доцент П.Ф.Рибалко), В.М. Босенко (науковий керівник кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент О.Я.Дубинська); 2 курс – А.А. Докаленко (науковий керівник д.-р. наук з фіз. виховання і спорту О.А. Томенко); 3 курс – М.В. Лях (науковий керівник канд.пед.наук, професор Т.О. Лоза), А.В. Сахненко (науковий керівник канд. наук з фіз.виховання і спорту, доцент С.В. Лазоренко); за спеціальністю 24.00.02. – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення О.П.Петренко (науковий керівник канд.пед.наук, професор Т.О.Лоза).

Закінчили аспірантуру (станом на 01.04.2018 р.) і готуються до захисту викладач кафедри здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії Л.В.Демченко на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.03. – фізична реабілітація, на тему «Фізична реабілітація дітей старшого дошкільного віку, які часто хворіють на респіраторно-вірусні захворювання» (науковий керівник доктор педагогічних наук, професор кафедри здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії Ю.О.Лянной); 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення І.О. Павленко на тему «Методика фізичного виховання дівчат старшого шкільного віку, які мають надлишкову вагу із використанням засобів оздоровчого фітнесу» (науковий керівник

доктор педагогічних наук, професор Ю.О. Лянной), О.С. Хоменко (науковий керівник канд.пед.наук, професор Т.О. Лоза).

У цілому по університету у 2018 р. захищено 15 кандидатських дисертаційних робіт, 4 із яких захищено у ННІФК. Це:

➤ 4 травня 2018 року на засіданні спеціалізованої вченої ради К 64.862.01 Харківської державної академії фізичної культури відбувся захист дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту аспіранта кафедри теорії та методики фізичної культури В.М.Боська зі спеціальності 24.00.01 – олімпійський і професійний спорт на тему «Навчання техніці спортивних способів плавання дітей 8-10 років з ураженнями опорно-рухового апарату (на прикладі дитячого церебрального паралічу)» (науковий керівник доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор О.А.Томенко);

➤ 30 травня 2018 року на засіданні спеціалізованої вченої ради Д. 26.053.23 у Національному педагогічному університеті імені М. П. Драгоманова відбувся захист дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук викладачем кафедри здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії О.В.Лянною зі спеціальності 13.00.03 – корекційна педагогіка на тему «Відновлення мовленнєвого спілкування при афазії у осіб післяінсультного стану» (науковий керівник доктор педагогічних наук, професор, дійсний член НАПН України В.М.Синьов);

➤ 15 червня 2018 року на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 55.053.01 у Сумському державному педагогічному університеті імені А. С. Макаренка відбувся захист дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук викладача кафедри теорії та методики фізичної культури Д.В.Бермудес зі спеціальності 13.00.04 – теорія і методика професійної освіти на тему «Підготовка майбутніх учителів фізичної культури та хореографії до реалізації варіативних модулів у процесі професійної діяльності», (науковий керівник кандидат педагогічних наук, професор Т.О.Лоза);

➤ 29 червня 2018 року на засіданні спеціалізованої вченої ради К 55.053.03 у Сумському державному педагогічному університеті імені А. С. Макаренка відбувся захист дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук старшого викладача кафедри теорії та методики фізичної культури Д.І.Балашова зі спеціальності 13.00.04 – теорія і методика професійної освіти на тему «Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до інноваційної професійної діяльності» (науковий керівник кандидат педагогічних наук, доцент М.О.Лянной).

У 2018 році аспірантами та викладачами ННІФК було проведено 6 попередніх захистів дисертаційних робіт:

➤ 12 червня 2018 року відбувся попередній захист дисертаційної роботи на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту викладача кафедри медико-біологічних основ фізичної культури Л.М.Максименко на тему «Використання засобів флорболу у процесі фізичного виховання дітей 5-6 років» (науковий керівник кандидат педагогічних наук, доцент М.О.Лянной).

➤ 21 червня 2018 року відбувся попередній захист дисертаційної роботи на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук викладача кафедри здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії Т.В. Бугаєнко на тему «Формування індивідуального стилю професійної діяльності майбутніх учителів фізичної культури у процесі педагогічної практики» (науковий керівник кандидат педагогічних наук, доцент М.О.Лянной).

➤ 28 вересня 2018 року відбувся попередній захист дисертаційної роботи на здобуття наукового ступеня кандидата біологічних наук викладача кафедри здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії Д.О.Калиниченка на тему «Гігієнічне

обґрунтування комплексної оцінки репродуктивного потенціалу жінок раннього фертильного віку» (науковий керівник кандидат біологічних наук, доцент О.О.Скиба).

➤ 2 листопада 2018 року відбувся попередній захист дисертаційної роботи на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук викладача кафедри теорії та методики фізичної культури І.О.Павленко на тему «Методика фізичного виховання дівчат старшого шкільного віку, які мають надлишкову вагу із використанням засобів оздоровчого фітнесу» (науковий керівник доктор педагогічних наук, професор Ю.О. Лянной),

➤ 14 грудня 2018 року відбулися два попередніх захиста дисертаційних робіт: на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту аспіранта кафедри теорії та методики фізичної культури О.С.Хоменка на тему «Удосконалення процесу фізичного виховання студентів аграрних спеціальностей на основі секційних занять військово-спортивним багатоборством» (науковий керівник кандидат педагогічних наук, доцент П.Ф.Рибалко) та на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук аспіранта кафедри теорії та методики фізичної культури О.П.Петренко на тему «Методика розвитку професійно важливих якостей студенток економічних спеціальностей на заняттях з пілатесу» (науковий керівник кандидат педагогічних наук, професор Т.О.Лоза).

На базі ННІФК працюють наступні наукові лабораторії та ресурсні центри: Ресурсний центр технологій, спрямований на збереження, зміцнення і формування здоров'я дітей і молоді (керівник – д-р. мед. наук, професор І.О.Калиниченко), який створений у 2011 році; Навчально-науковий центр кафедри логопедії (керівник – канд.пед.наук, професор А.І. Кравченко), який створений у 2014 році; Навчально-науковий центр фізичної та психологічної реабілітації (керівник – канд.наук з фіз. виховання і спорту, доцент О.М.Звіряка), який створений у 2015 році; Лабораторія гігієни навчальної діяльності та фізіології (керівник – д-р. мед. наук, професор І.О.Калиниченко), яка створена у 2008 році; Лабораторія оздоровчо-реабілітаційних технологій (керівник – канд.мед.наук, доцент В.І.Котелевский), яка створена у 2009 році; Лабораторія інноваційних корекційно-розвивальних, арт-технологій та ерготерапії (керівник – канд.пед.наук, доцент В.А.Литвиненко), яка створена у 2016 році; Навчально-науковий центр естетичної реабілітації (керівник – д-р. мед. наук, професор І.О.Калиниченко), який створений у 2018 році).

У 2018 р. професорсько-викладацьким складом ННІФК було організовано та проведено наступні науково-методичні та виховні заходи:

15 лютого 2018 року на базі кафедри логопедії ННІФК відбулася VII Всеукраїнська науково-практична конференція «Сучасні проблеми логопедії та реабілітації». Матеріали конференції включають 51 статтю від 63 авторів. Загальним обсягом 17,69 обл.-вид.арк.

20 лютого 2018 року відбувся науково-практичний семінар «Фітнес-школа». Семінар було проведено відповідно до плану роботи ресурсного центру «Школа педагогіки здоров'я» кафедрою медико-біологічних основ фізичної культури спільно з кафедрою теорії та методики фізичної культури, Інформаційно-методичним центром Управління освіти і науки Сумської міської ради та Фітнес – студією «90–60–90». Мета заходу – презентувати освітянам міста Суми знання та уміння про те, як бути здоровими, навчити одержувати задоволення від систематичного виконання запропонованих заходів самостійно та разом із вихованцями, впроваджуючи їх у освітній процес, тим самим зробити внесок у здоров'я підростаючого покоління Сумщини. Семінар складався з двох майстер-класів: «Використання базових засобів при реалізації варіативних модулів з елементами хореографії» (керівник - Бермудес Діана Валеріївна – викладач кафедри теорії та методики фізичної культури) та

«Фітнес-йога» – майстер-клас для гармонійного поєднання фізичного та духовного розвитку (Лазаренко Аліна – тренер Фітнес студії «90–60–90»).

3 березня 2018 року в науково-навчальній лабораторії інноваційних корекційно-розвивальних, арт-технологій та ерготерапії на базі кафедри здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії було проведено майстер-клас із ізотерапії «Наукова арт-лабораторія» для дітей молодшого шкільного віку. З дітьми проводили нетрадиційне малювання бальбашками, здійснювали експериментування з художніми матеріалами, а також грали у рухливі ігри та займалися релаксаційними вправами.

22 березня 2018 року професорсько-викладацький склад кафедри туризму та готельно-ресторанного сервісу прийняли участь у роботі круглого стола «Стан та напрями розвитку туризму у Сумській області».

22 березня 2018 року на базі кафедри здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії відбулася I Всеукраїнська заочна науково-практична інтернет-конференція «Здоров'я людини в сучасному культурно-освітньому просторі». Матеріали конференції містять 34 статті, загальним обсягом 16,56 обл.-вид. арк.

3 квітня 2018 р. на базі кафедри медико-біологічних основ фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка проведена VIII Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю «Освіта і здоров'я». Спів організатори конференції: Міністерство освіти і науки України, Інформаційно-методичний центр управління освіти Сумської міської ради, «Клініка дружня до молоді» КУ «Сумська міська дитяча клінічна лікарня Святої Зінаїди», Інформаційно-аналітичний центр медичної статистики відділу охорони здоров'я Сумської міської ради. У конференції взяли участь фахівці з різних регіонів України, а також з Польщі та Білорусії. До конференції підготовлено статті у фаховому збірнику наукових праць «Педагогічні науки» № 3 (статті 25 авторів) та збірник матеріалів конференції «Педагогіка здоров'я». У конференції брали участь, у різних форматах, 156 фахівців у галузі освіти, охорони здоров'я, гігієни, з них – 7 докторів наук.

Славним віхам в історії Михайлівської цілини, питанням охорони цілинного степу, його сучасним проблемам і перспективам розвитку цілинної території в екологічному і туристичному плані була присвячена еколого-краєзнавча конференція «Сумська перлина заповідного степу», яка відбулася 18 квітня 2018 року. Проведення конференції було ініційоване Сумською обласною науковою бібліотекою. Її гостями були провідні фахівці Департаменту екології та охорони природних ресурсів Сумської ОДА, відділу промоції та туризму Сумської ОДА, нинішній і колишній керівники заповідника, викладачі-науковці кафедри туризму та готельно-ресторанного сервісу Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка. Цікаві доповіді представили: доцент кафедри туризму та готельно-ресторанного сервісу СумДПУ ім. А. С. Макаренка, кандидат педагогічних наук О.В. Коваленко, «Перспективи використання природного заповідника «Михайлівська цілина» в туристичних маршрутах Сумщини», викладач кафедри туризму та готельно-ресторанного сервісу СумДПУ ім. А. С. Макаренка, М. В. Єзута, «Можливості природно-заповідного фонду Сумщини у туристичній діяльності». Вдячна аудиторія була представлена студентською молоддю спеціальності «Туризм» Навчально-наукового інституту фізичної культури, студентами природничо-географічного факультету Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка, студентами будівельного коледжу, екологами, краєзнавцями, представниками громадських організацій Сумщини – шанувальниками природи рідного краю.

За ініціативи завідувача кафедри здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії доцента О.М. Звіряки та керівника студії масажу «Любава»

(м. Тростянець) магістра Ігоря Дейкуна з 28 по 30 квітня 2018 року було проведено курси з «Тайського масажу» та «Міоструктурального масажу обличчя: іспанська техніка». Навчання проходило під егідою Професійної асоціації масажистів України (ПАМУ). Досвідом роботи ділились голова ПАМУ Євген Володимирович Булат та фахівець із косметичного масажу Марія Сергіївна Булат. У заході брали участь випускники ННІФК різних років, які працюють в оздоровчо-лікувальній індустрії масажних технологій, СПА-сфери – Іван Майковський, брати Василь і Володимир Івницькі, Марина Мороз, Віктор Гребенюк. Разом із своїми наставниками Ю.М. Коржем та О.М. Звірякою вони освоювали техніки тайського масажу. Удосконалювали свою практичну діяльність і майбутні спеціалісти, а нині студенти спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія» Володимир Івницький, Мар'яна Шкурко та спеціальності «Фізичне виховання» Владислав Копилов – тренер-масажист збірної команди України з лижних гонок. Також брали участь фахівці косметології із різних регіонів та співробітники ЗВО А.С. Колесник та лікар вищої категорії З.О. Корж, які опановували міоструктуральний масаж обличчя.

15 травня 2018 року на кафедрі логопедії Навчально-наукового інституту фізичної культури відбулася II Всеукраїнська науково-практична конференція (з міжнародною участю) «Актуальні проблеми корекційної педагогіки, психології та реабілітації». Метою конференції було висвітлення актуальних проблем наукових досліджень студентів ВНЗ України та Білорусі щодо питань теоретичних та експериментальних досліджень у галузях корекційної педагогіки, спеціальної психології та реабілітації. В конференції взяли участь як представники СумДПУ імені А. С. Макаренка, так і студенти та науковці Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова, Білоруського державного педагогічного університету імені М. Танка, Кам'янець-Подільського національного університету імені І. Огієнка, Бердянського державного педагогічного університету, ДВНЗ «Ужгородський національний університет», ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника».

20 червня 2018 року в рамках роботи Навчально-наукового центру естетичної реабілітації кафедри медико-біологічних основ фізичної культури Навчально-наукового Інституту фізичної культури відбувся навчально-методичний семінар «Актуальні питання дерматології». Лікар-дерматолог Ірина Миколаївна Сніжко розкрила проблему догляду за шкірою обличчя при демодекозі, причинах його виникнення та діагностики. Дана тематика надзвичайно актуальна і привернула увагу широкого кола фахівців: дерматологи, косметологи, педагогів. По завершенню семінару відбувся круглий стіл. Учасники семінару прийняли активну участь в обговоренні та поділились своїм досвідом.

Кафедра теорії та методики фізичної культури, традиційно стала організатором XVIII Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених «Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення», яка проходила 17–18 травня 2018 р. Усього до I та II томів збірника наукових праць увійшло 116 наукових статей за п'ятьма напрямками: «Теоретико-методологічні та психолого-педагогічні аспекти фізичного виховання різних груп населення»; «Актуальні проблеми фізичної реабілітації, спортивної медицини й адаптивного фізичного виховання»; «Медико-біологічні аспекти фізичного виховання та спорту»; «Філософські, історичні, управлінські та соціально-економічні аспекти розвитку фізичної культури, спорту та туризму», «Теоретико-методологічні аспекти підготовки спортсменів». Загальний обсяг матеріалів конференції становить 49,8 обл.-вид.арк.

12, 19 травня 2018 року на базі кафедри логопедії ННІФК проводились семінари для вчителів-логопедів «Нетрадиційні методи у логопедії», метою яких було ознайомити вчителів-логопедів із сучасними науковими підходами, методиками,

технологіями нетрадиційного впливу на дітей із мовленнєвими порушеннями та сформуванню теоретичні знання і практичні уміння щодо їх впровадження і використання в логопедичній роботі з дітьми. Під час роботи семінарів було розкрито особливості ефективних засобів корекції, що застосовуються в спеціальній педагогіці та допомагають досягненню максимально можливих успіхів у подоланні мовленнєвих труднощів дітей дошкільного та молодшого шкільного віку.

22 травня 2018 року на базі кафедри медико-біологічних основ фізичної культури НН Інституту фізичної культури відбувся науково-методичний семінар «Секрети здорового харчування». Учасниками семінару були учні 9-х класів КУ Сумська загальноосвітня школа I-III ступенів №27, в якій здійснюється впровадження здоров'язбережувальних технологій за програмою «healThschool». З доповіддю виступила канд. психол. наук, доцент кафедри медико-біологічних основ фізичної культури Навчально-наукового інституту фізичної культури Г.Л. Заїкіна. У цікавій формі, з використанням продуктів із набору «здорового харчування», було представлено матеріал з основ нутріціології, а учні продемонстрували знання з основ медичних знань, хімії, біології. У ході семінару спільно визначили десятку «небезпечних» і десятку «корисних» харчових продуктів та форм приготування їжі.

15 вересня 2018 року студенти спеціальності «Здоров'я людини», «Фізична терапія, ерготерапія» під керівництвом доцента кафедри здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії Я.М. Копитіної разом із Рандоннерским Клубом «Velo-Sport Sumy Randonneurs» прийняли участь у організації осіннього бревету BRM 200 km «У гості до мамонта», який проведено у відповідності до Міжнародного Календаря RANDONNEURS MONDIAUX. Рандоннерський сезон Клубу VSSR закінчив традиційний осінній бревет. Студенти відпрацювали передстартовий масаж із метою прискорення адаптації робочих м'язових груп спортсменів до фізичних навантажень. Участь у бреветі прийняли 39 спортсменів, усі успішно фінішували із залишком часу.

25 вересня 2018 року на базі кафедри здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії Навчально-наукового інституту фізичної культури в рамках діяльності навчально-наукової лабораторії інноваційних корекційно-розвивальних, арт-технологій та ерготерапії відбувся Науково-практичний форум, присвячений Міжнародному дню арт-терапії «Арт-технології: теорія і практика». Було презентовано майстер-класи з терапії образотворчим мистецтвом (техніки: «Кардмейкінг», малювання «Ебру», «Малювання сіллю», «Переливання»), ниткотерапії, крупотерапії, пісочної терапії, імаготерапії; представлено студентські інноваційні арт- та ерго-розробки учасників лабораторії-студії «Art-Way».

24-25 вересня 2018 року професорсько-викладацький склад кафедри туризму та готельно-ресторанного сервісу у складі канд.пед.наук, доцента О. В. Коваленка, канд.пед.наук, доцента І. С. Зігунової, аспірантки другого року навчання Є.М. Великодної та студентів І. Разінова, Д. Анісова взяли участь у дводенному навчальному тренінгу «Розвиток туристичної спроможності та інфраструктури в обласних територіальних громадах» в рамках реалізації програми «U-LEAD з Європою» та за підтримки Міністерства регіонального розвитку України, організований Сумським «Центром розвитку місцевого самоврядування» за сприяння відділу промоції та туризму Сумської обласної державної адміністрації, що відбувся у Сумському конгрес-центрі, де піднімалися питання щодо тенденцій та трендів у світовому та українському туризмі, про розвиток туристичних дестинацій, проекти розвитку туристичних територій, використання туристських ресурсів громад та їх монетизацію, а також багато інших. Також були майстер-класи та практична робота в групах.

У вересні 2018 року в рамках проведення Олімпійського тижня в ЗДО № 33 «Маринка» для вихованців групи старшого дошкільного віку «Казка» було організовано екскурсію до спортивного комплексу Інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка. Дошкільнята побачили тренувальні зали, басейн, стадіон, змогли поспостерігати, як тренуються видатні спортсмени.

4 жовтня 2018 року професорсько-викладацький склад кафедри здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії ННІФК (завідувач кафедрою, канд.наук з фіз. виховання і спорту, доцент О.М. Звіряка; завідувач навчально-науковою лабораторією інноваційних корекційно-розвивальних, арт-технологій та ерготерапії, канд.пед.наук, старший викладач В.А. Литвиненко) та кафедри логопедії (канд. психол.наук, старший викладач, спеціальний психолог навчально-практичного центру Т.Г. Харченко) прийняли участь у круглому столі на тему: «Реалізація проекту SES (Служба старших експертів SeniorExpertenService). Арт-терапія – як метод зцілення за допомогою творчості» з експертом Рітою Шмід (Німеччина). Місцем його проведення став Сумський обласний центр комплексної реабілітації для дітей та осіб з інвалідністю. У рамках засідання круглого столу було обговорено можливості, які надає програма міжнародної підтримки SES та особливості її реалізації у розрізі сфери діяльності навчально-наукової лабораторії інноваційних корекційно-розвивальних, арт-технологій та ерготерапії; роботу спеціального психолога навчально-практичного центру кафедри логопедії.

16–17 жовтня 2018 на базі Навчально-наукового інституту фізичної культури відбулася III Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю «Арт-терапевтичні технології у здоров'язбережувальній діяльності сучасних закладів освіти». Конференція організована ресурсним центром «Школа педагогіки здоров'я» кафедри медико-біологічних основ фізичної культури спільно з НН інститутом культури і мистецтв, інформаційно-методичним центром управління освіти і науки Сумської міської ради, Комунальною установою Сумський навчально-виховний комплекс «Дошкільний навчальний заклад – загальноосвітня школа I ступеня № 41 «Райдуга»».

1 листопада 2018 року на базі Навчально-наукового інституту фізичної культури відбувся семінар-практикум з надання допомоги пораненим в умовах бойових дій, мета якого полягала у формуванні професійної компетентності вчителів з розділу «домедична допомога» навчальної програми «захист вітчизни». У семінарі прийняли участь вчителі «Захисту Вітчизни» закладів загальної середньої освіти м. Суми та студенти спеціалізації «Захист Вітчизни». Семінар організовано кафедрою медико-біологічних основ фізичної культури спільно з інформаційно-методичним центром управління освіти Сумської міської ради. Учасники мали можливість оволодіти знаннями і навичками нових підходів у наданні долікарської допомоги пораненим українським бійцям в умовах сучасних бойових дій.

У першій частині обговорювалося питання «Золотої години» та «Платинових 10 хвилин», адже критичним моментом для виживання наших бійців є фактор часу. «Золота година» – час, необхідний для того, щоб пораненому почали надавати необхідний обсяг лікарської допомоги, а значить швидка евакуація з поля бою в польовий чи спеціалізований госпіталь має вирішальне значення для порятунку поранених. Більша увага акцентувалася на питанні «10 платинових хвилин» – перших хвилинах після поранення, адже вони є найкритичнішими і саме заходи, вжиті протягом цього часу, найбільше впливають на прогноз виживання та на перебіг подальшого відновлення.

Перед демонстрацією сучасного алгоритму надання домедичної допомоги пораненим бійцям, організаторами семінару представлено презентацію з проблеми

специфіки травматизму в умовах сучасних бойових дій, після якої запрошений позаштатний військовий санінструктор Дмитро Ємець провів майстер-клас з надання допомоги пораненим бійцям за алгоритмом MARCH за участю студентів НН ІФК спеціалізації «Захист Вітчизни».

Дмитро разом із студентами моделювали ситуації різних поранень в умовах ведення бою, а також можливі варіанти допомоги під вогнем за сучасним алгоритмом MARCH. Учасники семінару мали можливість ставити питання, відповіді на які отримували одразу з практичною демонстрацією маніпуляцій. Напружена, емоційна і надзвичайно важлива частина семінару закінчилася великою вдячністю Дмитру і задоволенням від отримання нових знань учасників семінару.

10 листопада 2018 року у стінах СумДПУ імені А.С. Макаренка професорсько-викладацьким складом кафедри здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії було проведено III Всеукраїнський чемпіонат з масажу, у якому прийняли участь 25 масажистів із 6 міст України. За результатами виступів у категорії «Дебютант», 1 місце посіла Чернецька Анастасія (м. Тростянець), 2 місце - Гуцал Вікторія (м. Охтирка), 3 місце виборола студентка магістратури заочної форми навчання ННІФК Шкурко Мар'яна. «Приз суддівських симпатій» отримав магістрант спеціальності «Фізична реабілітація» заочної форми навчання ННІФК Пасько Дмитро.

Серед категорії «Професіонал» «Приз суддівських симпатій» дістався магістранту ННІФК спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія» заочної форми навчання Олейніковій Валерії (м. Суми), «Приз глядацьких симпатій» отримала Гордова Інна (м. Кропивницький). Кращим класичним масажем відмічен Міненко Олександр (м. Суми), а кращий фрістайл показала Гордова Інна з потоковим масажем «Dream» (м. Кропивницький). У загальному рейтингу магістрант ННІФК спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія» Івницький Володимир посів 4 позицію.

Переможцями по сумі двох номінацій в категорії «Професіонал» стали:

3 місце - Міненко Олександр (м. Суми), 2 місце посіла випускниці ННІФК Галкіна Олена, а чемпіоном вдруге став магістрант спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія» Цибуля Сергій, забравши головний наш приз – тур до Італії.

11 листопада 2018 року на базі кафедри здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії було проведено Форум масажних технологій, на якому було проведено майстер-класи від спікерів із м. Харків, Тростянець, Дніпро, Кривий Ріг, Кропивницький.

13 листопада 2018 року на базі Навчально-наукового інституту фізичної культури відбувся III Регіональний учнівський конкурс з основ здоров'я імені М.М. Василюка. Конкурс організовано кафедрою медико-біологічних основ фізичної культури у плідній співпраці з інформаційно-методичним центром управління освіти Сумської міської ради. Вже третій рік поспіль команди учнів старших класів закладів загальної середньої освіти міста Суми збираються у гімнастичному залі спорткомплексу НН ІФК, щоб з'ясувати, що вони знають про здоров'я і здоровий спосіб життя, а також – яка з команд обізнана у цих питаннях найкраще! У цьому році їх було 14 – команди, навчальні заклади яких визнані переможцями I туру – туру презентацій із здоров'язберігаючих технологій, які використовуються педагогічним колективом у навчально-виховному процесі. У цей день команди мали можливість продемонструвати свої знання з проблеми індивідуального здоров'я та здорового способу життя, навички з надання домедичної допомоги при травмуванні, а також прийняти участь у фітнес-турнірі і проявити свою фізичну підготовку на максимум. Оцінювали результати і досягнення конкурсантів вельмишановні журі, до складу якого входили спеціалісти різного профілю, які так чи інакше пов'язані із формуванням і пропагуванням здорового способу життя підростаючого покоління:

педагоги, медики, біологи, спортсмени: доктор медичних наук, професор І.О.Калиниченко, кандидат біологічних наук, доцент Г.О.Латіна, кандидат педагогічних наук, доцент, майстер спорту України А.В.Леоненко, методисти інформаційно-методичного центру управління освіти Сумської міської ради Н.В.Голобородько та В.А.Тодосійчук, студентка спеціальності «фізична реабілітація» Валерія Бермудес.

30 листопада 2018 року на базі Сумського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти відбувся Міжнародний фестиваль арт-терапії «ART-PRACTIC», у якому прийняли участь кандидат педагогічних наук, доцент Н.В.Кукса, кандидат педагогічних наук В.А.Литвиненко, викладач Ю.М.Карпенко та студенти ННІФК.

30 листопада 2018 року на базі Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С.Макаренка відбулася III Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю «Актуальні питання охорони праці, здоров'язбереження та реалізація інклюзивної освіти в умовах сучасної школи». Конференція організована ресурсним центром «Школа педагогіки здоров'я» кафедри медико-біологічних основ фізичної культури спільно з ДУ «Інститут громадського здоров'я ім. О. М. Марзєєва НАМН України» та Інформаційно-методичним центром Управління освіти і науки Сумської міської ради. За підсумками конференції опубліковано наукова збірка робіт освітян «Актуальні проблеми громадського здоров'я».

3 грудня 2018 року у стінах ННІФК СумДПУ ім. А.С.Макаренка кафедрою здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії проведено IV Всеукраїнську дистанційну науково-практичну інтернет-конференцію «Проблеми здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії». За результатами конференції видано збірник наукових праць, до якого увійшли 49 статей. Загальний обсяг статей склав 17,47 обл.-вид.арк.

6-7 грудня 2018 року у СумДПУ відбулась IV Всеукраїнська науково-практична інтернет-конференція з міжнародною участю «Стан і перспективи сучасного туризму», яка була організована професорсько-викладацьким складом кафедри туризму та готельно-ресторанного сервісу. За підсумками проведення конференції видано збірник наукових статей, який має 5 розділів, що містять 51 статтю від 56 авторів. загальним обсягом 14,81 обл.-вид.арк.

7 грудня 2018 року викладачі кафедри туризму та готельно-ресторанного сервісу, а саме канд.пед.наук, доцент І.С.Зігунова та канд.пед.наук, доцент О.В.Коваленко разом зі студентом 2-го курсу Д.Анісовим взяли участь у роботі обласного Форуму «Готельно-ресторанний бізнес на Сумщині». Організатором форуму виступив Центр інформаційної підтримки бізнесу у м. Суми за підтримки Європейського банку реконструкції та розвитку в рамках ініціативи «EU4Business» Європейського Союзу. На форумі обговорювались такі питання: перспективи розвитку хостелів в Україні та розвиток готельної індустрії на Сумщині; секрети ефективного підбору, утримання та мотивації персоналу; професійна етика, безпека та стандарти обслуговування; екосертифікація у сфері готельно-ресторанного бізнесу; особливості залучення фінансування в індустрії гостинності. Провівши дуже цікаво та корисно свій час на цьому заході, викладачі відзначили, що форум був дуже корисним, адже він став майданчиком для питань та відповідей від фахових експертів індустрії гостинності, для відкритого обговорення напрямів та перспектив готельно-ресторанного бізнесу, як складової розвитку туристичної привабливості Сумщини».

17 грудня 2018 року викладачі разом зі студентами кафедри туризму і готельно-ресторанного сервісу взяли участь у круглому столі «Роль МСП у розвитку активного та пізнавального туризму на Сумщині», який проходив на базі конгрес-

центру у місті Суми. Під час заходу було представлено роботу двох секцій: 1) Розробка маршрутів активного та пізнавального туризму; 2) Розробка та просування туристичного продукту розвитку рекреаційних територій. Наступного дня було організовано виїзд до туристичних об'єктів Путивльського району з метою оцінки можливостей та економічно обґрунтованих шляхів включення цих об'єктів до туристичних маршрутів. Викладачі і студенти отримали досвід із розробки та організації активних і пізнавальних маршрутів, а також просування цих маршрутів.

У 2018 році доцент кафедри теорії та методики фізичної культури О.Я.Дубинській згідно наказу №300/2018 «Про нагородження державними нагородами з нагоди святкування Дня працівника освіти» присвоєно галузеве звання «Заслужений працівник фізичної культури та спорту України».

Також для професорсько-викладацького складу ННІФК 2018 р. був багатим на присвоєння вчених та почесних звань. Вчене звання доцентів отримали: по кафедрі теорії та методики фізичної культури – канд.пед.наук А.В. Леоненко; по кафедрі здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії – канд.наук з фіз. виховання і спорту Я.М. Копитіна; по кафедрі медико-біологічних основ фізичної культури – кандидат біологічних наук О.О.Скиба та канд.наук з фіз. виховання і спорту Ю.Л.Тонкопей; по кафедрі туризму та готельно-ресторанного сервісу – кандидати педагогічних наук І.М.Зігунова та В.М.Зігунов. Почесного доцента кафедри здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії було присвоєне З.О. Корж. Почесне звання «Заслужений професор університету» було присвоєне кандидату педагогічних наук, професору кафедри теорії та методики фізичної культури Т.О.Лозі. Почесне звання «Професор Сумського державного педагогічного університету імені А.Макаренка» було присвоєне викладачу кафедри теорії та методики спорту О.М.Бурлі.

18 травня 2018 року у Сумському державному педагогічному університеті відбулося святкування Дня науки в Україні. Так, грамотою Департаменту освіти і науки Сумської обласної державної адміністрації нагороджено кандидата наук з фізичного виховання і спорту, доцента кафедри теорії та методики фізичної культури Оксану Яківну Дубинську за вагомі здобутки у науково-дослідній роботі, високий професіоналізм та з нагоди Дня науки в Україні.

24 травня 2018 року в Іллінському виставковому центрі відбувся міський День науки за участі ректора СумДПУ імені А.С.Макаренка професора Ю.О. Лянного, науково-педагогічних працівників та студентів нашого університету. Кращі досягнення та здобутки в області науки були відзначені певними нагородами. З нагоди Дня науки в Україні було нагороджено подякою Національної академії педагогічних наук України кандидата педагогічних наук, професора кафедри теорії та методики фізичної культури Т.О.Лозу за вагомий внесок у розвиток освіти і науки, багаторічну плідну наукову діяльність, виховання у молоді патріотизму та любові до України та з нагоди Дня науки в Україні.

Щороку студенти ННІФК стають призерами Всеукраїнських конкурсів студентських наукових робіт та Всеукраїнських студентських олімпіад. Не виключенням став і 2018 рік.

Так, 22–23 березня 2018 року в Придніпровській державній академії фізичної культури і спорту, м. Дніпро відбувся II тур Всеукраїнського конкурсу студентських наукових робіт зі спеціальності «Фізична культура і спорт» в якому брали участь шість студентів Навчально-наукового інституту фізичної культури СумДПУ імені А.С. Макаренка. Також, членом журі Всеукраїнського конкурсу було запрошено доктора наук з фізичного виховання і спорту, професора кафедри теорії та методики фізичної культури Томенка Олександра Анатолійовича. Загалом участь у Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт зі спеціальності «Фізична

культура і спорт» брало участь із 23 закладів вищої освіти. За результатами конкурсу студентка 930 групи Прохоренко Юлія Сергіївна посіла II місце за спеціалізацією «Фізична виховання» (науковий керівник кандидат педагогічних наук, професор кафедри теорії та методики фізичної культури Лоза Тетяна Олександрівна), студентки Бермудес Валерія Павлівна (935 група) та Звіряка Оксана Олександрівна (група ФР-4) посіли III місце за спеціалізацією «Фітнес та рекреація» (науковий керівник викладач кафедри здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії Карпенко Юлія Миколаївна). Студенти спеціальності «Спорт» Луценко Ігор Васильович та Коломієць Денис Анатолійович відзначилися у номінації актуальних досліджень та отримали сертифікати учасників.

Згідно з наказом Міністерства освіти і науки України № 1572 від 06.12.2017 року «Про проведення Всеукраїнської студентської олімпіади у 2017/2018 навчальному році» Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка визначено базовим вищим навчальним закладом освіти з проведення другого туру олімпіади зі спеціальності «Здоров'я людини», яка відбулася 19–20 квітня 2018 року. У заході прийняли участь 49 студентів із 23 ВНЗО. Так, студентка Навчально-наукового інституту фізичної культури 945 групи спеціальності «Здоров'я людини» Лукашенко Оксана отримала диплом II ступеня (науковий керівник доцент кафедри здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії О.М. Звіряка).

Згідно з наказом Міністерства освіти і науки України № 1364 від 10.10.2017 року «Про проведення Всеукраїнського конкурсу студентських наукових робіт з галузей знань і спеціальностей у 2017–2018 н.р.» Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка визначено базовим вищим навчальним закладом освіти з проведення другого туру Всеукраїнського конкурсу студентських наукових робіт зі спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія», який проходив 24–25 квітня 2018 року. Галузева конкурсна комісія забезпечила рецензування 36 студентських наукових робіт (39 студентів-авторів, 32 наукових керівників) із 22 ВНЗО. На підсумковій науково-практичній конференції виступили 19 студента із 16 вищих навчальних закладів. Дипломом I ступеня нагороджена студентка спеціальності «Здоров'я людини» Анастасія Алексенко (науковий керівник кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії О.В.Лянна).

У звітному році до наукової роботи ННІФК вагомий внесок зробили:

- Л.Л.Стахова зі співавторами, підготувавши навчальні посібники «Крок за кроком (домашній логопедичний зошит)» та ««Крок за кроком» (посібник на допомогу батькам і логопедам щодо виконання всіх завдань)» та навчально-методичний посібник «Програма корекційно-розвивальної роботи з дітьми із загальним та фонетико-фонематичним недорозвиненням мовлення»;
- Востоцька І.Ф., Головченко О.І., Титович А.О., які підготували методичні рекомендації «Програма підготовки студентів у закладах вищої освіти нефізкультурного профілю з «Бадмінтону»»;
- І.О.Павленко, яка підготувала навчально-методичний посібник «Оздоровчі засоби фізичної культури в освітньому процесі педагогічних закладів вищої освіти»;
- О.М. Бурла, М.О. Лянной, Н.М. Скачедуб, О.М. Гончаренко, А.О. Бурла, які підготували колективну монографію «Методика навчання легкої атлетики на заняттях з фізичного виховання»;
- О. М. Бурла, М. О. Лянной, які підготували монографію «Особливості спортивної підготовки юних біатлоністів»;
- Т.В.Бугаєнко, яка підготувала навчально-методичний посібник «Індивідуальність і стиль учителя фізичної культури»;

- Д. В. Бермудес, яка підготувала монографії «Модель формування готовності майбутніх учителів фізичної культури та хореографії до реалізації варіативних модулів у процесі професійної діяльності» та «Перспективи запровадження хореографічної підготовки майбутніх учителів фізичної культури. Хореографічно-педагогічна освіта: теорія і практика»;

- О.А. Томенко, який видав монографію, опубліковану у Латвії англійською мовою «Development trends in pedagogical and psychological sciences: the experience of countries of Eastern Europe»;

- І.В. Іваній, який підготував колективну монографію «Context approach in the formation of legal competence of future physical education and sportspecialists», видану у Грузії;

- Т.О. Лоза, яка підготувала навчальний посібник «Педагогічна практика з фізичної культури з учнями в основній та старшій школі»;

- І.О.Калиниченко, Г.Л. Заїкіна, Г.О. Латіна, які підготували розділ «Динаміка змін розумової працездатності школярів 7-10 років залежно від наявності невротичних розладів» у колективній зовнішній монографії «Розумова працездатність, навчальне навантаження та спосіб життя сучасних школярів: гігієнічні аспекти»;

- Г.Л. Заїкіна, яка підготувала навчальні посібники: «Практикум для лабораторно-практичних та самостійних занять з Вікової фізіології», «Практикум з навчального курсу: Основи медичних знань та безпеки життєдіяльності», «Практикум з навчального курсу: Основи медичних знань та безпеки життєдіяльності», «Практикум з навчального курсу: Основи охорони праці для заочної форми навчання», «Практикум з навчального курсу: Основи охорони праці для інститутів фізичної культури»;

- В.А.Косяк, який опублікував монографію «Очерки философии спорта»;

- О.В.Коваленко, який опублікував розділ «Current state of problems of preparation and regulation of activity of tour-guides on the example of Latvia, Belarus and Ukraine» у монографії «Development trends in pedagogical and psychological sciences: the experience of countries of Eastern Europe and prospects of Ukraine».

У конкурсі наукових праць професорсько-викладацького складу університету 2018 р. перше місце посів кандидат педагогічних наук, професор А.І. Кравченко за підготовку та видання книги «Старе село та околиці першого поселення Герасима Кондратьєва (історія, сучасність 1642-2018 рр.)».

Результати науково-практичних досліджень професорсько-викладацького складу були впроваджені у практичну діяльність наступних закладів: команди МСК «Сумчанка», обласної дитячо-юнацької спортивної школи та її філій, регіонального центру зимових видів спорту, ШВСМ міста Суми та футбольних аматорських команд «Вікторія» Сумська область, «Альянс» Липова Долина, КУ «Сумський міський клінічний пологовий будинок Пресвятої Діви Марії», КУ «Сумська обласна дитяча клінічна лікарня», КУ «Сумська міська клінічна лікарня №5», Сумський дошкільний навчальний заклад (ясла-садок) №21 «Волошка», КЗ «Шосткинська центральна районна лікарня», КЗ «Сумський обласний клінічний госпіталь ветеранів війни», КЗ «Тростянецька центральна районна лікарня», ПАТ «Клінічний санаторій «Бердянськ», КЗ «Охтирська центральна районна лікарня», КЗ «Київська обласна лікарня №2», КУ «Центр обслуговування учасників бойових дій, учасників антитерористичної операції та членів їх сімей», КУ СОР «Сумський обласний центр соціальної реабілітації дітей-інвалідів», КУ «Сумська загальноосвітня школа I-III ступенів №15 ім. Д.І. Турбіна, Сумського дошкільного навчального закладу (ясла-садок) №20 «Посмішка», КУ «Сумський міський територіальний центр соціального обслуговування «Берегиня», КУ «Білопільський дитячий будинок інтернат»,

Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, Науково-практичного центру логопедії Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка, ГО «Харківський центр реабілітації молодих інвалідів та членів їх сімей «Право вибору», Шосткинського закладу дошкільної освіти № 3 «Ведмежатко», Навчально-наукового інституту економіки Чернігівського національного технологічного університету, Комунальної установи Сумська загальноосвітня школа I-III ступенів №6, Комунальної установи Сумська спеціалізована школа I-III ступенів №7 імені Максима Савченка Сумської міської ради, Сумського закладу загальної середньої освіти I-III ступенів № 21 Сумської міської ради, Комунальної установи Сумська загальноосвітня школа I-III ступенів №23, Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського, Вінницького національного медичного університету імені М. І. Пирогова, Харківської державної академії фізичної культури, Одеського спеціального дошкільного навчального закладу «ясла-садок» №193.

Професор кафедри теорії та методики фізичної культури Т.Г.Дерека отримала 2 свідоцтва про реєстрацію авторського права: на навчальний посібник «Легкоатлетичні вправи» (№79266), на навчально-методичний посібник «Педагогічна практика в загальноосвітньому закладі» (№ 79213).

У особистому рейтингу директорів та деканів університету доцент М.О.Лянной посідає 3 місце із загальною сумою 754,1 бал.

У особистому рейтингу докторів наук університету серед 35 позицій рейтингу Ю.О.Лянной посідає 9 позицію (978 балів), 14 позицію – О.А.Томенко (771 бал), 21 позицію – І.О.Калиниченко (425,5 балів), 23 позицію – О.І.Міхеєнко (351 бал), 28 позицію – В.А.Косяк.

За підсумками наукової роботи завідувачів кафедр ННІФК, перше місце посів О.А.Томенко (771 бал), друге – І.О.Калиниченко (425,5 балів), третє – О.М.Звіряка (360 балів), четверте – А.І.Кравченко (347 балів), п'яте – І.С.Зігунова (325 балів), шосте – В.І.Гончаренко (237 балів), сьоме – С.А.Лазоренко (57 балів).

Загальноінститутський рейтинг наукової діяльності очолюють Ю.О.Лянной (978 балів), О.А.Томенко (771 бал), М.О.Лянной (754,1 бал), І.В.Іваній (546 балів), І.О.Калиниченко (425,5 балів), Я.М.Копитіна (418,5 балів), Т.О.Лоза (405 балів), А.В.Коваленко (399,5 балів), К.О.Зелінська-Любченко (361 бал) та О.М.Звіряка (360 балів).

Кафедри Навчально-наукового інституту фізичної культури у 2018 р. за рейтингом розташувались таким чином: перше місце посіла кафедра теорії та методики фізичної культури (7 місце у загальноуніверситетському рейтингу); друге – кафедра здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії (9 місце у загальноуніверситетському рейтингу); третє – кафедра логопедії (17 місце у загальноуніверситетському рейтингу); четверте – кафедра медико-біологічних основ фізичної культури (20 позиція загальноуніверситетського рейтингу); п'яте – кафедра спортивних дисциплін і фізичного виховання (23 позиція загальноуніверситетського рейтингу); шосте – кафедра туризму і готельно-ресторанного сервісу (29 місце у загальноуніверситетському рейтингу); сьоме – кафедра теорії і методики спорту (31 місце у загальноуніверситетському рейтингу).

У рейтингу результативності наукової діяльності серед кафедр суспільних наук 5 позицію займає кафедра теорії та методики фізичної культури, 9 позицію – кафедра логопедії, 10 позицію – кафедра спортивних дисциплін і фізичного виховання, 12 позицію – кафедра туризму і готельно-ресторанного сервісу, 13 позицію – кафедра теорії і методики спорту.

У рейтингу результативності наукової діяльності серед кафедр галузі біологія та охорона здоров'я 1 позицію займає кафедра здоров'я, фізичної терапії,

реабілітації та ерготерапії, 3 позицію – кафедра медико-біологічних основ фізичної культури.

Проведений аналіз наукової роботи кафедр ННІФК засвідчив, що колектив кафедри теорії і методики фізичної культури працює над колективною науково-дослідною темою, зареєстрованою в УкрІНТЕІ, «Теоретичні і методичні основи фізкультурної освіти різних груп населення» (номер державної реєстрації 0116U000900) (2016-2020р р.). У звітному році кількість і обсяг публікацій кафедри склав 154 одиниці друкованої продукції (109,37 обл.-вид.арк.). За видами друкованої продукції викладачі кафедри видали 6 монографій, 2 з яких опубліковані за кордоном, 1 навчальний посібник, 1 збірник наукових праць, 147 наукових статті, 28 із них опубліковано у фахових виданнях України, 7 - опубліковані за кордоном, 3 - у міжнародній наукометричній базі даних Scopus, 29 - у міжнародній наукометричній базі даних Web of science, 20 - у міжнародній наукометричній базі даних Scopus. Загальний рейтинг склав 1789,39 балів. Детальний рейтинг професорсько-викладацького складу кафедри поданий у табл. 1.

Таблиця 1

Загальнокафедральний рейтинг наукової діяльності професорсько-викладацького складу кафедри

Місце у рейтингу кафедри	ПІБ викладачів	Бали	Місце у рейтингу кафедри	ПІБ викладачів	Бали
1	Томенко О.А.	771,0	9	Балашов Д.І.	196,0
2	Лянной М.О.	754,1	10	Бурла О.М.	193,2
3	Іваній І.В.	546,0	11	Дерека Т.М.	171,0
4	Лоза Т.О.	405,0	12	Гвоздецька С.В.	162,0
5	Дубинська О.Я.	275,0	13	Чередніченко С.В.	118,0
6	Рибалко П.Ф.	255,5	14	Красілов А.Д.	63,0
7	Леоненко А.В.	235,5	15	Прокопова Л.І.	49,0
8	Бермудес Д.В.	212,0	16	Жуков В.Л.	48,0

Колектив кафедри здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії звітувався про проведення роботи над кафедральною науково-дослідною темою «Теоретико-методологічні і організаційно-методичні проблеми здоров'я, фізичної реабілітації і корекційної педагогіки» (номер державної реєстрації 0115U005933) (2016-2021 рр.).

У звітному році обсяг публікацій викладачів кафедри склав 147 одиниць (58,07 обл.-вид.арк.). За видами друкованої продукції викладачі кафедри видали 1 розділ колективної монографії, 1 навчально-методичний посібник, 145 наукових статей, 8 із них опубліковано у фахових виданнях України, 7 – опубліковано за кордоном, 1 – у міжнародній наукометричній базі даних Scopus, 2 - у міжнародній наукометричній базі Scopus. Загальний рейтинг склав 1685,78 балів.

Детальний рейтинг професорсько-викладацького складу кафедри поданий у табл. 2.

Таблиця 2

**Загальнокафедральний рейтинг наукової діяльності
професорсько-викладацького складу кафедри**

Місце у рейтингу кафедри	ПІБ викладачів	Бали	Місце у рейтингу кафедри	ПІБ викладачів	Бали
1	Лянної Ю.О.	978,0	10	Корж Ю.М.	152,0
2	Копитіна Я.М.	418,5	11	Котелевський В.І.	140,0
3	Звіряка О.М.	360,0	12	Бугаєнко Т.В.	103,5
4	Міхеєнко О.І.	351,0	13	Руденко А.М.	100,0
5	Литвиненко В.А.	312,0	14	Корж З.О.	70,0
6	Кукса Н.В.	283,0	15	Беспалова О.О.	67,0
7	Арєшина Ю.Б.	219,0	16	Демченко Л.В.	61,0
8	Карпенко Ю.М.	205,0	17	Авраменко Н.Б.	28,0
9	Лянна О.В.	164,5		-	

Колектив кафедри логопедії працює над кафедральною науково-дослідною темою «Психолого-педагогічні засади корекції розвитку осіб з особливими освітніми потребами», яку зареєстровано в УкрІНТЕІ під номером 0118U100353 (2018-2022 рр.). У звітному році кількість і обсяг публікацій склав 54 одиниці друкованої продукції (12,75 обл.-вид.арк.). За видами друкованої продукції викладачі кафедри видали 2 збірника наукових праць, 53 наукових статті, 6 із них опубліковано у фахових виданнях України, 2 – за кордоном, 0 - у міжнародній наукометричній базі даних Scopus. Загальний рейтинг кафедри склав 834,9 балів. Детальний рейтинг професорсько-викладацького складу кафедри поданий у табл. 3.

Таблиця 3

**Загальнокафедральний рейтинг наукової діяльності
професорсько-викладацького складу кафедри**

Місце у рейтингу кафедри	ПІБ викладачів	Бали	Місце у рейтингу кафедри	ПІБ викладачів	Бали
1	Зелінська-Любченко К.О.	361,0	5	Харченко Т.Г.	211,0
2	Стахова Л.Л.	357,5	6	Мороз Л.В.	156,5
3	Кравченко А.І.	347,0	7	Кравченко І.В.	128,5
4	Ласточкина О.В.	238,0		-	

Колектив кафедри медико-біологічних основ фізичної культури працює над кафедральною науково-дослідною темою, зареєстрованою в УкрІНТЕІ, «Оцінка репродуктивного здоров'я підлітків і молоді з різними типами гендерної ідентичності» (номер державної реєстрації роботи 046 U007542) (2016-2010 рр.). У звітному році кількість і обсяг публікацій склав 27 одиниць друкованої продукції (20,05 обл.-вид.арк.). За видами друкованої продукції викладачі кафедри видали 1 колективну монографію, 5 навчальних посібників, 21 наукову статтю, 1 із них опубліковано у фахових виданнях України, 2 - у міжнародній наукометричній базі даних Scopus, 1 - у міжнародній наукометричній базі даних Web of science, 17 - у міжнародній наукометричній базі даних Scopus. Загальний рейтинг склав 613,5 балів.

Детальний рейтинг професорсько-викладацького складу кафедри поданий у табл. 4.

Таблиця 4

**Загальнокафедральний рейтинг наукової діяльності
професорсько-викладацького складу кафедри**

Місце у рейтингу кафедри	ПІБ викладачів	Бали	Місце у рейтингу кафедри	ПІБ викладачів	Бали
1	Калиниченко І.О.	425,5	4	Скиба О.О.	341,5
2	Латіна Г.О.	356,0	5	Колеснік А.С.	80,0
3	Заїкіна Г.Л.	355,7		-	

Колектив кафедри спортивних дисциплін і фізичного виховання працює над кафедральною науково-дослідною темою «Застосування інноваційних технологій у спорті вищих досягнень та у фізичному вихованні різних груп населення», яку зареєстровано в УкрІНТЕІ під номером 0114U005225 (2018-2020 рр.). У звітному році кількість і обсяг публікацій склав 37 одиниць друкованої продукції (32,84 обл.-вид.арк.). За видами друкованої продукції викладачі кафедри видали 1 колективну зовнішню монографію, 2 навчальних посібника, 34 наукових статті, 11 із них опубліковано у фахових виданнях України, 4 статті опубліковано за кордоном, 1 стаття входить до міжнародної наукометричної баз даних Scopus, 10 – до бази Scopus. Загальний рейтинг склав 570,79 балів.

Детальний рейтинг професорсько-викладацького складу кафедри поданий у табл. 5.

Таблиця 5

**Загальнокафедральний рейтинг наукової діяльності
професорсько-викладацького складу кафедри**

Місце у рейтингу кафедри	ПІБ викладачів	Бали	Місце у рейтингу кафедри	ПІБ викладачів	Бали
1	Кулик Н.А.	196,50	10	Прийменко Л.О.	52,00
2	Востоцька І.Ф.	120,00	11	Ворона В.В.	48,50
3	Павленко І.О.	107,00	12	Азаренков В.М.	45,50
4	Головченко О.І.	102,00	13	Скачедуб Н.М.	40,00
5	Бережна Л.І.	93,00	14	Шумаков О.В.	19,00
6	Сидоренко О.Р.	85,50	15	Гудим С.В.	14,00
7	Оксьом П.М.	69,00	16	Гудим М.П.	7,00
8	Титович А.О.	61,50	17	Міщенко О.О.	3,00
9	Лазоренко С.А.	57,00		-	

Колектив кафедри туризму та готельно-ресторанного сервісу працює над кафедральною науково-дослідною темою «Філософсько-антропологічна і культурологічна парадигми спорту і туризму» (Номер державної реєстрації роботи 0116U000899) (2016-2020 рр.).

У звітному році кількість і обсяг публікацій склав 68 одиниць друкованої продукції (39,05 обл.-вид. арк.). За видами друкованої продукції викладачі кафедри опублікували 2 монографії, 66 наукових статей, 8 з яких – у фахових виданнях України, 3 – опубліковано за кордоном, 2 статті - у міжнародній наукометричній базі даних Scopus, 1 - у міжнародній наукометричній базі даних Web of science, 3 - у міжнародній наукометричній базі даних Scopus. Загальний рейтинг склав 367,8 балів.

Детальний рейтинг професорсько-викладацького складу кафедри поданий у табл. 6.

Таблиця 6

**Загальнокафедральний рейтинг наукової діяльності
професорсько-викладацького складу кафедри**

Місце у рейтингу кафедри	ПІБ викладачів	Бали	Місце у рейтингу кафедри	ПІБ викладачів	Бали
1	Коваленко А.В.	399,5	4	Косяк В.А.	231,0
2	Зігунова І.С.	325,0	5	Євтушенко Я.В.	32,0
3	Зігунов В.М.	288,0	6	Мозгова Д.Р.	29,0

Колектив кафедри теорії і методики спорту працює над кафедральною науково-дослідною темою «Оптимізація навчально-тренувального процесу спортсменів у системі багаторічної підготовки» (Державний реєстраційний номер 0116U000898) (2016-2010 рр.). У звітному році кількість і обсяг публікацій склав 45 одиниць друкованої продукції (9,22 обл.-вид. арк.). За видами друкованої продукції викладачі кафедри видали 1 колективну монографію, 27 наукових статей, 5 – у фахових виданнях України, 1 стаття входить до міжнародної наукометричної бази даних Scopus, 1 - у міжнародній наукометричній базі даних Web of science, 3 - у міжнародній наукометричній базі даних Copernicus. Загальний рейтинг склав 358,25 балів.

Детальний рейтинг професорсько-викладацького складу кафедри поданий у табл. 7.

Таблиця 7

**Загальнокафедральний рейтинг наукової діяльності
професорсько-викладацького складу кафедри**

Місце у рейтингу кафедри	ПІБ викладачів	Бали	Місце у рейтингу кафедри	ПІБ викладачів	Бали
1	Гончаренко В.І.	237,0	7	Ратов А.М.	45,5
2	Скрипка І.М.	131,5	8	Міщенко О.В.	37,0
3	Чхайло М.Б.	104,0	9	Кравченко І.М.	35,0
4	Лапицький В.О.	58,0	10	Гладов В.В.	35,0
5	Гончаренко О.М.	52,2	11	Затилкін В.В.	33,0
6	Гученко Г.Б.	49,0	12	Солоненко Є.В.	27,0

Протягом останніх 16 років викладачами ННІФК було захищено п'ять дисертацій на здобуття наукового ступеня доктора наук (В.А. Косьяк, І. О. Калиниченко, О.А. Томенко, О.І. Міхеєнко, Ю.О. Лянной) та 50 кандидатських дисертацій (А.І. Кравченко, М.О. Лянной, О.І. Міхеєнко, С.В. Гвоздецька, Л.В. Мороз, В.І. Котелевський, Г.О. Латіна, П.М. Оксьом, О.Я. Кібальник, Н.В. Кукса, Ю.А. Картава, О.В. Колишкін, О.М. Звіряка, Г.Л. Заїкіна, В. П. Самодай, П.Ф. Рибалко, О.І. Головченко, І.В. Іваній, С.А. Лазаренко, В.А. Литвиненко, Ю.Б. Арешина, Я.М. Копитіна, В.І. Гончаренко, А.О. Титович, Ю.М. Корж, І.М. Коваленко, Ю.Л. Дяченко, В.В. Ворона, Н.А. Кулик, А.В. Леоненко, О.О. Скиба, І.О. Павленко, Л.Л. Стахова, О.В. Ласточкіна, К.О. Зелінська-Любченко, М.В. Зігунов, О.В. Шаповалова, І.С. Зігунова, О.В. Лянна, Д.В. Бермудес, Д.І. Балашов, Т.В. Бугаєнко, Л.М. Максименко та інші).

Учене звання доцента отримали 30 викладачів – І.О. Калиниченко, О.В. Міщенко, А.І. Кравченко, О.І. Міхеєнко, М.О. Лянной, В.О. Лапицький, М.Б. Чхайло, В.І. Котелевський, Н.В. Кукса, С.В. Гвоздецька, Г.О. Латіна, Л.В. Мороз, О.Я. Дубинська, Г.Л. Заїкіна, О.М. Звіряка, П.Ф. Рибалко, О.І. Головченко, С.А. Лазаренко, І.В. Іваній, В.П. Самодай, Ю.М. Корж, А.О. Титович,

С.В. Чередніченко, Я.М.Копитіна, А.В.Леоненко, О.О.Скиба, Ю.Л.Тонкопей, І.С.Зігунова, В.М.Зігунов, Кулик Н.А.).

Учене звання професора отримали 8 наших колег: А.І. Кудренко, Т.О. Лоза, В.А. Кóсяк, Ю.О. Лянной, І.О. Калиниченко, В.І. Гончаренко, О.А. Томенко, А.І. Кравченко.

Не менш вагомими успіхами, порівняно з викладачами, мають і студенти ННІФК, які щороку успішно захищають більше 200 дипломних і магістерських робіт, активно публікують наукові статі. Студенти інституту щороку стають переможцями та призерами Всеукраїнських конкурсів студентських наукових робіт із теорії і методики фізичної культури (Трембач Т., Гаркавіна Є., Бондар В., Красовська О., Поскръобишева О., Єременко Н., Сіренко В., Великодна К., Уедраого С., Прохоренко Ю.С., Іванова А.), з фізичної реабілітації (Войтенко В., Бульченко Ю., Тарасова А., Андросов І., Твердохліб В., Батютенко А.), з педагогіки (Буйвало (Лігуша) В.), з фітнесу та рекреації (Юрченко Ю.), з олімпійського та професійного спорту (Шагандіна Б., Приходченко Т., Луценко І.), з логопедії (Костян Ю., Гребінник Г.), з фітнесу та рекреації (Бермудес В.П., Звіряка О.О.), з фізичної терапії, ерготерапії (Алексенко А.); Всеукраїнських студентських олімпіад із фізичного виховання (Томенко О., Іваненко Ю., Корнієнко А., Стецюра А., Скворцова С.С.), фізичної реабілітації (Латіна Г., Арешина (Сінча) Ю., Прикажчик К., Даценко О., Кузнєцова Г., Кухар Р., Сажко О., Палатай Ю., Юнак Л., Степаненко О., Тарасова А.), зі спеціальності «Здоров'я людини» (Лукашенко О.), олімпійського та професійного спорту (Шовкун Р., Головченко О., Курильченко Н., Скиба О., Луценко І.), фізичної рекреації та фітнесу (Корнієнко А., Мариченко О.), безпеки життєдіяльності людини (Коломеєць С.); на Всеукраїнському конкурсі студентських методичних робіт з логопедії (Бошкова С.).

ННІФК славиться спортивними досягненнями своїх студентів і випускників, серед них: 14 заслужених майстрів спорту: Олімпійські чемпіонки зимової олімпіади у Сочі (Росія) – 2014, повні кавалери ордену Княгині Ольги сестри Віта та Валентина Семеренки – біатлон та Затилкіна Анна – пляжний волейбол; кавалер ордену “За мужність” II ступеня Олег Гусєв – футбол; кавалер ордену “За мужність” III ступеня Шостак Ганна – дзюдо; кавалер ордену «За заслуги» III ступеня Сергій Гузєв – панкратіон; кавалер ордену «Б.Хмельницького III ступеня» Рєзнік Андрій – панкратіон; Ігор Шевель – кікбоксинг; Світлана Саєнко та Катерина Бурмістрова – вільна боротьба; Олександр Біланенко – біатлон; Дмитро Баранов, Олександр Висоцький – панкратіон; Віктор Тєсцов – пауерліфтинг; Дєніс Пояцїка, Тріфонов Олександр – бокс; Роман Скотніков – фут зал, Журовок Юлія – біатлон, Кашина Інна – легка атлетика, Затилкіна Анна – пляжний волейбол, Рїкун Анна – пауерліфтинг, Калашніков Юрій, Борута Олексій – вільна боротьба, Хоменко Олександр – військово-спортивне багатоборство, Павлова Анастасія, Сїченїкова Лїдія, Кожокарь Іван – стрїльба з луку, Зїнченко Олександр - футбол.

Посмертно був нагороджений орденем «Золота зірка» випускник ННІФК 1993 року Олександр Аніщенко. Близько 100 майстрів спорту міжнародного класу, 20 учасників зимових і літніх Олімпійських ігор, 40 випускників стали чемпіонами світу з різних видів спорту.

Шановні колеги, сьогодні у стїнах навчально-наукового інституту фізичної культури СумДПУ ім. А. С. Макарєнка ми традиційно проводимо XVIII Міжнародну науково-практичну конференцію молодих учених «Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення» з метою зміцнення потенціалу науково-педагогічних кадрів, як нашого університету, так і інших навчальних закладів. Сподїваємось, що участь у конференції дозволить ближче познайомитися,

розширити наукове спілкування, забезпечити обмін науковим досвідом, розробками та загальною інформацією.

Дирекція, вчена рада і безпосередній організатор конференції кафедра теорії та методики фізичної культури ННІФК бажають усім учасникам конференції максимально корисно і плідно провести свій час у нашому навчальному закладі. Просимо досвідчених фахівців надати свій науковий досвід, а молодим науковцям радимо обов'язково його засвоїти і примножити. Бажаємо всім учасникам приємних, незабутніх вражень від спілкування з колегами, побачених краєвидів чудового, неповторного міста Суми, а також нашого Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка.

Беспутчик В. Г.

НАРАЩИВАНИЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОГО ПОТЕНЦИАЛА СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина
Республика Беларусь

В статье представлены результаты исследования связанные с изучением проблем интеллектуального развития студентов на занятиях физической культурой и спортом.

Постановка проблемы. С переходом государства к инновационной экономике возникает острая потребность в подготовке кадров высшей квалификации на основе новейших достижений науки, интеллектуально-творческого и идейно-нравственного развития личности студента. Физическая культура и спорт многогранное и многоаспектное социальное явление, существенно влияющее на формирование и воспитание личности студента, и наращивание его интеллектуального потенциала.

Интеллект – это присущая человеку способность мышления, рационального познания, понятия, относящиеся к другим человеческим способностям: чувствам, воображению, воле, нравственности, психике, стремление к самореализации, самовыражению, самоактуализации, личностному росту. Интеллект – это одна из возможностей повышения качества жизни.

Проблемами изучения интеллектуального развития в разные годы занимались Ю.К. Бабанский, В.П. Беспалько, Е.В. Бондаревский, А.Л. Вербицкий, Л.С. Выготский, А.М. Кочнева, М.И. Махмутов, Л.М. Новиков, О.К. Тихомирова, А.В. Хуторской и многие другие.

Взаимосвязь между интеллектуальным и физическим развитием отмечали исследователи: Е. Н. Гогун, Б. И. Мартыанов, И. М. Сеченов, Г. Л. Апанасенко, О. Л. Трещева, Ж. Б. Сафонова, Л. И. Лубышева, В. К. Бальсевич и др. и др.

Цель исследования состоит в анализе влияния физического воспитания студентов на развитие их интеллектуального потенциала.

Результаты исследования и их обсуждение. Возрастающее соперничество между странами в сферах инноваций, политики, экономики, образовании, физической культуры, спорта, туризма и др. предполагает ускоренное наращивание человеческого и интеллектуального потенциала [5,6,7].

Студенческая молодежь является резервом пополнения специалистов умственного труда во всех сферах жизни общества.

В Республике Беларусь подготовку специалистов с высшим образованием по всем направлениям экономики и социальной сферы осуществляют 52 учреждения высшего образования (43 государственных и 9 частных), более 1000 специализаций, 313,3 тыс. студентов. На 10000 населения в стране приходится 354 студента. В магистратуре учится 11,8 тысяч магистрантов.

В соответствии с образовательными стандартами нового поколения и типовой программой по физической культуре для учреждений высшего образования в стране реализуется компетентностная модель подготовки специалистов, обеспечивающая оптимальный баланс фундаментальной, специальной и практико-ориентированной составляющих подготовки [8,9].

Тенденция интеллектуализации наблюдается во всех сферах жизни современного общества, в том числе в физической культуре, спорте, что имеет большое экономическое, общесоциальное и идеологическое значение.

Целью учебной дисциплины «Физическая культура» в учреждении высшего образования является формирование социально-личностных компетенций студентов, обеспечивающих целевое использование соответствующих средств физической культуры и спорта для сохранения, укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности [9].

Формирование социально-личностных компетенций студентов происходит на основе принципов:

- гуманизации;
- фундаментализации;
- компетентного подхода;
- социально-личностной подготовки;
- междисциплинарной интегративности социально-гуманитарного образования.

В соответствии с вышеуказанными принципами студенты должны приобрести следующие социально-личностные компетенции:

- культурно-ценностные и личные ориентации;
- гражданственность и патриотизм;
- здоровьесбережение;
- социальное взаимодействие;
- коммуникации;
- самосовершенствование.

На основании типовой программы по физической культуре для высшей школы предусмотрено, что в процессе подготовки студентов осуществляется развитие межпредметных компетенций:

- владение методами системного и сравнительного анализа;
- сформированность критического мышления;
- владение навыками проектирования и прогнозирования;
- сформированность личностных качеств (самостоятельность, ответственность, организованность, целеустремленность, мотивационно-ценностные ориентации);
- умение учиться, постоянно повышать свою квалификацию [9].

В соответствии с требованиями образовательного стандарта высшего образования 2013 года по дисциплине «Физическая культура» выпускник должен *знать* [8]:

- роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
- основы государственной политики в области физической культуры и спорта;
- теоретико-методические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- основные достижения государства в области физической культуры и спорта;
- гигиенические и организационные основы занятий физической культурой и спортом;

уметь:

- использовать в жизни практические умения и навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств личности;
- обобщать и внедрять передовой опыт физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять правила безопасного проведения занятий физическими упражнениями и видами спорта.

Сегодня в образовании необходимо искать новые средства, методы, способствующие наилучшему проявлению умственных способностей студента.

Предметная целесообразность физкультурно-спортивной деятельности предоставляет неограниченные возможности для проявления и развития интеллектуальных способностей, так как физическое воспитание является фактором функционального совершенствования источником положительных эмоций, адаптации и расширения диапазона функциональных возможностей, способностей приспособиваться и совершенствовать двигательную деятельность студентов.

Спортивные достижения позволяют раскрыть личностный потенциал, мобилизовать и расширить диапазон возможностей, творчески использовать способности в трудовой и общественно-полезной сферах деятельности.

Физическая культура позволяет нейтрализовать отрицательное влияние средовых факторов, оптимизировать свой здоровый образ и стиль жизни на основе знаний, умений, навыков в соответствии с закономерностями сохранения и укрепления здоровья.

Системный процесс обучения в рамках дисциплины «Физическая культура» способствует проявлению творческой активности на основе использования современных образовательных, воспитательных, оздоровительных технологий, использование активных методов обучения. Существенную роль в интеллектуализации студентов наряду с учебной работой должны играть внеучебные физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые формы работы (профилактические и восстанавливающие формы: физкультминутки, физкультпаузы, микропаузы активного отдыха; формирующие и поддерживающие интеллект: секционные, соревновательные и самостоятельные формы занятия и другие).

Влияние физических упражнений на функциональное и интеллектуальное развитие нами изучалось на занятиях оздоровительными и спортивной формах аэробики. Через 5 месяцев трехразовых занятий в неделю зафиксировано снижение веса участников, возрастание выносливости к восприятию физических нагрузок на 17%, улучшились когнитивные способности и умение быстро принимать решение. Значительно повысилась способность регулировать своё поведение, самоорганизовываться, улучшилась концентрация внимания, память, скорость обработки информации.

Такой эффект связан с тем, что во время занятий физической культуры и спортом усиливается кровоток и улучшается работа мозга. Работа мозга определяет не только процессы мышления и памяти, но и качества сна, настроения, устойчивость к стрессам, энергетику организма, быстроту реакции, выносливость и многое другое [1,2,4].

Выводы. Теоретический анализ и педагогический эксперимент показали что:

1. Физическая культура в учреждениях высшего образования является важным компонентом интеллектуализации студентов и формирование их общей культуры;

2. Интеллектуальная культура как психологический компонент представляет собой сложно-структурированное образование, реализующееся через познавательную, социализирующую, нормативно-регулятивную, коммуникативную, ретроспективную, созидательно-преобразовательную функции;

3. Учебная дисциплина «Физическая культура» в учреждениях высшего образования способствует эффективному формированию интеллектуальной культуры, социально-личностных компетенций студентов, обеспечивающих сохранение, укрепление здоровья и подготовку к профессиональной деятельности;

4. В процессе освоения интеллектуальных ценностей студенческая молодежь самоутверждается, приобретает и приумножает свой личностный потенциал и реализует его в практике жизни.

Список использованной литературы

1. Бальсевич, В. К. Очерки по возрастной кинезиологии человека [Текст] / В. К. Бальсевич. – М.: Советский спорт, 2009. – 220 с.
2. Беспутчик, В. Г. К проблеме физической культуры студентов / В. Г. Беспутчик, В. А. Ярмолюк // Динамиката на съвременната наука – 2009: материали за V Международна научна практична конференция 17–25 юли 2009. – Том. 14. Физика. Здание и архитектура. – София: “Бял ГРАД – БГ” ООД, 2009. – С. 55–58.
3. Беспутчик, В. Г. Роль и место идеи в решении проблем в сфере физической культуры и спорта / В. Г. Беспутчик, В. А. Ярмолюк // Dynamika naukowych badan – 2011 : materialy VII międzynarodowej naukowo-praktycznej konferencji, 07–15 lipca 2011 roku. – Volume 15. Medycyna. Nauk biologicznych. Fizyczna kultura i sport: Przemysl: Nauka i studia. – Premysl, 2011. – S. 102–105.
4. Булич, Е. В. Физиолого-гигиеническая характеристика влияния занятий физическим воспитанием на умственную работоспособность и психоэмоциональную устойчивость студентов. Ученые записки. – Смоленск: СГУ, 2007. – С.15–27.
5. Постановление Министерства образования Республики Беларусь 25 июля 2017 г. № 89 «Программа развития студенческого спорта в Республике Беларусь на 2017 – 2020 годы»
6. Закон Республики Беларусь о физической культуре и спорте от 4 янв. 2014 г. № 125-3. [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.pravo.by/>. – Дата доступа : 17.11.2014.
7. Кодекс Республики Беларусь об образовании от 13 янв. 2011 г. № 243-3 (в ред. от 04.01.2014 № 126-3) [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.pravo.by/>. – Дата доступа : 17.11.2014.
8. Образовательный стандарт Республики Беларусь (ОСРБ 1–03 02 01 – 2013 специальность «Физическая культура» для первой ступени высшего образования. – 2013. – 31 с.
9. Физическая культура. Типовая программа для высших учебных заведений. Утв. Мин-м образования РБ 14 апреля 2008г, Рег.№ ТД – СГ.014/тип.– 59 с.

Валанчус М.А., Харченко Д.А., Хвалебо Г.В.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА

Таганрогский институт им. А. П. Чехова (филиал)
Ростовского государственного экономического университета (РИНХ), Россия

Статья посвящена проблеме формирования физической культуры личности студентов. Рассматривались компоненты физической культуры личности и сделана попытка определить ценностные ориентации студентов.

Постановка проблемы. В соответствии с требованиями современного общества, направленность педагогического процесса физического воспитания в вузах подготовка здоровых, физкультурно-образованных, физически развитых специалистов в различных областях.

Физическое воспитание студенческой молодежи является эффективным средством как физического развития, включающего здоровьесбережение, социализацию и активизацию, так и средством формирования духовного самосовершенствования [3]. Однако, реальность сегодняшнего дня состоит в том, что у подрастающего поколения фактически отсутствует интерес к занятиям физическими упражнениями, значительно, в сравнении со сверстниками прошлых десятилетий, снижен уровень физической подготовленности. Это ведет к тому, что у выпускников школ достаточно слабо сформирована базовая культура личности.

Данное противоречие подтолкнуло к исследованию уровня сформированности физической культуры личности у студентов 1-2 курсов факультета иностранных языков Таганрогского института имени А.П. Чехова.

Цель исследования. Рассмотреть компоненты физической культуры личности и определить ценностные ориентации студентов в физкультурно-спортивной деятельности.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» даётся следующее определение: «Физическая культура – часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития» [2].

Физическая культура – один из видов человеческой культуры. Физическая культура личности определяется самой деятельностью людей в сфере физической культуры, которая направлена на физическое совершенствование человека через регулярное выполнение физических упражнений различного характера. Рассматривая культурологический подход, можно сделать вывод о том, что физическая культура личности понимается здесь как универсальная характеристика деятельности человека по своему совершенствованию [1].

Как уже было сказано, физическую культуру можно выделять как самостоятельную часть общечеловеческой культуры. Физическая культура оказывает огромное воздействие на совершенствование личности человека. Например, полученный физический опыт предков может отражаться в виде задатков у потомков. Более того, физическая культура удовлетворяет одну из главных потребностей, которая присуща именно человеческому виду, а именно потребность в социальном общении. Физическая культура включает в себя как материальные, так и духовные ценности. К материальным ценностям относится спортивный инвентарь, экипировка, медицинское обеспечение и т.д. К духовным ценностям относятся виды спорта, комплексы физических упражнений, игры, этические нормы, которые регулируют поведение человека в процессе спортивной деятельности, и т.д. Более того, к духовным ценностям относятся также спортивные парады и спортивно-показательные выступления. Физическая культура полезна как для общества, так и для личности. Она не только физически подготавливает и совершенствует двигательные умения и навыки человека, но и способствует нравственному, интеллектуальному и эстетическому развитию.

Результаты исследования и их обсуждение. Существует ряд компонентов физической культуры. Это, прежде всего, физическое воспитание, которое начинается с дошкольного возраста. Оно способствует разностороннему развитию физических способностей. Следующий компонент – физическое развитие. Данный компонент стоит рассматривать как процесс становления и изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека. Физическим развитием можно управлять с помощью физической культуры. Тем не менее, в процессе занятий физической культурой необходимо учитывать возраст, наследственность и состояние здоровья человека. Третий компонент физической культуры – оздоровительно-реабилитационный. Здесь физическая культура рассматривается как средство лечения заболеваний и восстановления функций организма. Последний компонент – фоновые виды физической культуры, которые включают в себя утреннюю гимнастику, прогулки и другие физические упражнения, не связанные с тяжелыми физическими нагрузками.

Если говорить о физической культуре личности студента, то здесь добавляется еще один компонент – мотивационно-ценностный, который отражает положительное эмоциональное отношение к физической культуре, потребность в ней, а также систему знаний, мотивов и убеждений, которые направляют на здоровый образ жизни и физическое совершенствование.

Кругозор личности в сфере физической культуры определяют знания. Которые можно разделить на теоретические, методические и практические.

Теоретические знания охватывают историю развития физической культуры, закономерности работы организма человека в двигательной деятельности и при выполнении двигательных действий, физического самовоспитания и самосовершенствования. Эти знания необходимы для объяснения и связаны с вопросом «почему?».

Методические – обеспечивают возможность использовать теоретические знания на практике для самообучения, саморазвития, самосовершенствования в сфере физической культуры.

Практические знания позволяют более эффективно выполнять то или иное физическое упражнение, двигательное действие [3].

Мотивационно-ценностный компонент играет огромную роль в физической культуре личности студента. Мотив является одним из основополагающих элементов в физической культуре. Он неразрывно связан с убеждениями и самосознанием студента. Существует целая система мотивов в контексте физической культуры, из которых можно выделить следующие мотивы: физического совершенствования; дружеской солидарности; долженствования; соперничества; подражания; спортивный; процессуальный и игровой.

Физкультурно-спортивная деятельность способствует формированию общественно необходимых индивидуальных потребностей у студентов. Для выяснения ценностных ориентаций студентов в физкультурно-спортивной деятельности, был проведен опрос студентов 1-2 курсов факультета иностранных языков (143 студента).

Результаты опроса были систематизированы и представлены в таблице 1.

Таблица 1

Показатели ценностных ориентаций студентов

№ п/п	Ценностные ориентации	Эмоциональная основа	Рациональная основа
		Что в физической культуре и спорте Вам нравится? (%)	Какую пользу для себя Вы видите в физической культуре и спорте? (%)
1	Физическое Я	25, 3	32, 6
2	Самоактуализация	17,02	13,04
3	Морально-волевые качества	27,66	28,26
4	Функциональное содержание	8,51	4,35
5	Чувство долга	4, 26	-
6	Общение	2,13	-
7	Социальное признание	-	-
8	Красота	14, 89	21,74
9	Знания	-	-
10	Материальные ценности	-	-

Анализируя результаты опроса, было выявлено, что ценности, связанные с физическим самосовершенствованием, морально-волевыми качествами и красотой, являются преобладающими. Между тем, важная составляющая физической

культуры личности система знаний, фактически не оценена. Студенты не считают их важными и необходимыми, ни для карьерного роста, ни для социализации. Не столь важным, по мнению студентов, оказалось и общение.

Выводы. Физическая культура способствует физическому, моральному и эстетическому самосовершенствованию. Однако сущность состояния современного физического воспитания, а с ним и формирования физической культуры личности определяется острым противоречием. С одной стороны, между потребностью придания и тому, и другому явлению ярко выраженной образовательной направленности, необходимости их интеллектуализации и гуманизации, и, в то же время, достижения цели сформированной физической культуры личности, а с другой с явно неудовлетворительным образовательным и общекультурным, в частности, эстетическим уровнем физического воспитания студенчества.

Список использованной литературы

1. Барсагаева И.В., Курьсь В.Н. Физическая Культура личности студента: Состояние проблемы формирования и характеристика компонентов. Научные проблемы гуманитарных исследований.– 2009. – № 8. – С. 35-39.
2. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 27.12.2018) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации". [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.lawmix.ru/docs_cccp/6258
3. Физическая культура студента. Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. – 448 с.
4. Хвалебо Г.В., Туревский И.М., Сыроваткина И. А. Формирование физической культуры личности студенток специальной медицинской группы в процессе занятий физическим воспитанием. Ученые записки орловского государственного университета. – Орел. – 2018. – № 3 (80). – С. 414-417.

Ишухин В. Ф., Полозов С. Г.

МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛОМ В ШКОЛЬНОЙ СЕКЦИИ

Владимирский государственный университет им. А. Г. и Н. Г. Столетовых
Институт физической культуры
МБОУ СОШ № 4 г. Тейково Ивановской области

В статье представлены результаты исследования мониторинга физической подготовленности детей среднего школьного возраста, занимающихся футболом в школьной секции. При исследовании были использованы методы анализа научной и научно-методической литературы, педагогическое тестирование учеников экспериментальной и контрольной групп, а также методы математической статистики.

Постановка проблемы. Среди игровых видов спорта футбол занимает одно из лидирующих положений. Главной его особенностью является то, что данный вид спорта является популярным во всем мире. Футбол характеризуется как явление, носящее общественное и социальное значение, увлекающая своей специфичностью все больше и больше людей [2, с. 98].

Физическая подготовленность футболистов является одним из важнейших факторов от которого зависит активность и эффективность командных, групповых и индивидуальных технических действий. Каким бы технически грамотным не был футболист, он никогда не добьется успеха без хорошей и разносторонней физической подготовленности. Не добьется успеха и команда, в которой физическая подготовленность даже одного игрока не будет соответствовать современным стандартам футбола [1, с. 34].

Футбол становится все более атлетичной игрой, насыщенной активными парными и групповыми единоборствами. Выиграть борьбу за мяч, уйти от опасного столкновения, устоять на ногах после толчка соперника может только хорошо физически подготовленный футболист. Потому хорошая силовая подготовленность – неотъемлемое качество профессионального игрока [1, с. 19].

Одним из важнейших средств контроля и оценки эффективности средств и методов, выбранных тренером, является мониторинг физической подготовленности футболистов. Мониторинг представляет собой форму систематического стандартизированного наблюдения за состоянием и динамикой изменений результатов и условий осуществления тренировочных процессов, контингента занимающихся, спортивных достижений [3, с. 15].

Цель исследования: проанализировать физическую подготовленность футболистов 12-14 лет, занимающихся в школьной секции.

Результаты исследования и их обсуждение. В начале учебно-тренировочного года проводилось тестирование для определения уровня физической подготовленности детей 12-14 лет, занимающихся и не занимающихся футболом в школьной секции МБОУ СОШ № 2 и 4 г. Тейково Ивановской области (табл. 1)..

Исходя из результатов тестирования выяснилось, что показатели у детей в экспериментальной и контрольной группах разные. Но при этом в тестовых упражнениях «бег 30 м», «бег 1000 м», «подъем туловища (пресс) за 30 с», «прыжок в длину с места» и «подтягивание на высокой перекладине» результаты являются статистически недостоверны ($p > 0,05$).

Таблица 1

Показатели физической подготовленности занимающихся в экспериментальной и контрольной группах в начале эксперимента

№	ТЕСТЫ	Экспериментальная группа $X \pm t$	Контрольная группа $X \pm t$	t	p
1.	Бег 30 м, с	5,6±0,12	5,7±0,09	0,7	> 0,05
2.	Бег 1000 м, мин	5,31±0,20	5,26±0,18	0,2	> 0,05
3.	Подъем туловища (пресс), кол-во раз	26,1±0,81	27,8±0,96	1,4	> 0,05
4.	Прыжки в длину с места, см	186,4±6,27	187,9±6,50	0,2	> 0,05
5.	Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз	4,2±0,93	4,4±1,22	0,1	> 0,05

В конце учебного года было проведено повторное тестирование физической подготовленности детей 12-14 лет, занимающихся в экспериментальной и контрольной группах (табл. 2).

Исходя из полученных результатов итогового тестирования физической подготовленности, можно отметить, что в тестовом упражнении «бег 30 м» наблюдаются незначительные различия. Средний результат футболистов экспериментальной группы составил 5,1±0,1 с, а у детей контрольной группы - 5,5±0,09 с ($p < 0,01$), (табл. 2).

Выполняя тестовое упражнение «бег 1000 м, занимающиеся показали статистически достоверные результаты ($p < 0,01$). Так, показатель у футболистов экспериментальной группы составил 4,58±0,15с, а занимающихся в контрольной группе - 5,21±0,19 с (табл. 2).

При выполнении упражнения в подъеме туловища (пресс) за 30 с средний результат у занимающихся экспериментальной группы составил $27,6 \pm 1,06$, тогда как дети контрольной группы показали результат $28,4 \pm 1,16$ раза. Но при этом различия являются статистически не достоверными ($p > 0,05$), (табл. 2).

Таблица 2

Показатели физической подготовленности у занимающихся в экспериментальной и контрольной группах в конце эксперимента

№	ТЕСТЫ	Экспериментальная группа $X \pm t$	Контрольная группа $X \pm t$	t	p
1.	Бег 30 м, с	$5,1 \pm 0,1$	$5,5 \pm 0,09$	2,9	$< 0,01$
2.	Бег 1000 м, мин	$4,58 \pm 0,15$	$5,21 \pm 0,19$	2,7	$< 0,01$
3.	Подъем туловища (пресс), кол-во раз	$27,6 \pm 1,06$	$28,4 \pm 1,16$	1,6	$> 0,05$
4.	Прыжки в длину с места, см	$210,0 \pm 4,31$	$194,2 \pm 5,97$	2,1	$< 0,05$
5.	Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз	$8,0 \pm 0,9$	$5,0 \pm 0,97$	2,7	$< 0,01$

Значительные различия в показателях наблюдаются в тесте «прыжок в длину с места». Выполняя тест, футболисты экспериментальной группы показали результат лучше, чем дети в контрольной группе. Так, результат экспериментальной группы составил $210,0 \pm 4,31$ см, а в контрольной группе $194,2 \pm 5,97$ см и при этом результат статистически достоверен ($p < 0,05$), (табл.2).

В тесте «подтягивание на высокой перекладине» также наблюдаются значительные различия в показателях. При этом в экспериментальной группе учащиеся показали результат $8,0 \pm 0,9$ раз, а у занимающихся контрольной группы результат был - $5,0 \pm 0,97$ раз ($p < 0,01$), (табл.2).

Для более детального анализа динамики результатов тестирования было проведено сравнение показателей по всем тестам, определяющим уровень физической подготовленности, занимающихся и не занимающихся футболом в МБОУ СОШ № 2 и 4 г. Тейково Ивановской области.

Результаты тестирования показали, что у занимающихся футболом в экспериментальной группе прирост по физической подготовленности произошел по всем тестам. Но не все показатели прироста данных статистически достоверны (табл. 3).

При выполнении упражнения «бег 30 м» дети экспериментальной группы в начале исследования показали результат $5,6 \pm 0,12$ с, в конце - $5,1 \pm 0,1$ с, улучшили свой результат на 0,5 с ($p < 0,01$), (табл. 3).

Улучшение результатов на 0,73 прослеживается в тесте «бег 1000 м». И при этом зарегистрированные результаты $5,31 \pm 0,20$ мин в начале исследования и $4,58 \pm 0,15$ мин в конце эксперимента являются статистически достоверными ($p < 0,01$), (табл. 3).

При выполнении упражнения «подъем туловища за 30 с (пресс)» учащиеся экспериментальной группы улучшили результат на 1,5 раза, при этом в начале года занимающиеся показали результат $26,1 \pm 0,13$ раза, а в конце - $27,6 \pm 1,06$ м, но результат не является статистически достоверным ($p > 0,05$), (табл. 3).

У детей в тесте «прыжки в длину с места» средний результат составил в начале года $186,4 \pm 6,27$ см, в конце года - $210,0 \pm 4,31$ см. Наблюдается положительная динамика – результат улучшился на 23,6 см и результат является статистически достоверным ($p < 0,01$), (табл. 3).

Таблица 3

**Динамика показателей уровня физической подготовленности футболистов
12-14 летнего возраста в экспериментальной группе за время эксперимента**

№	ТЕСТЫ	В начале года $X \pm m$	В конце года $X \pm m$	Абс. прирост	t	p
1.	Бег 30 м, с	5,6±0,12	5,1±0,1	0,5	3,2	< 0,01
2.	Бег 1000 м, мин	5,31±0,20	4,58±0,15	0,73	2,9	< 0,01
3.	Подъем туловища (пресс), кол-во раз	26,1±0,81	27,6±1,06	1,5	1,1	> 0,05
4.	Прыжки в длину с места, см	186,4±6,27	210,0±4,31	23,6	3,1	< 0,01
5.	Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз	4,2±0,93	8,0±0,9	3,8	2,9	< 0,01

Положительная динамика зарегистрирована в тестовом испытании «подтягивание на высокой перекладине». В сентябре средний результат составил $4,2 \pm 0,93$ раза, а в мае $8,0 \pm 0,9$ раза. Результат является статистически достоверным ($p < 0,01$), (табл. 3).

У детей занимающихся в контрольной группе результаты исследования показали, что прирост физической подготовленности произошел по всем тестам. Но при этом все результаты полученные в ходе исследования являются статистически не достоверными (табл. 4).

При выполнении упражнения «бег 30 м» занимающиеся в контрольной группе улучшили свой результат на 0,2 с. При этом в начале исследования результат составил $5,7 \pm 0,09$ с, а в конце - $5,5 \pm 0,09$ с ($p > 0,05$), (табл. 4).

В тесте «бег 1000 м» у занимающихся в контрольной группе результат улучшился всего на 0,05 с. В начале исследования при выполнении тестового упражнения был показан результат $5,26 \pm 0,18$ мин, а в конце исследования - $5,21 \pm 0,19$ мин и при этом результат статистически не достоверен ($p > 0,05$), (табл.4).

Таблица 4

**Динамика показателей уровня физической подготовленности у школьников
12-14 летнего возраста в контрольной группе за время эксперимента**

№	ТЕСТЫ	В начале года $X \pm t$	В конце года $X \pm t$	Абс. прирост	t	p
1.	Бег 30 м, с	5,7±0,09	5,5±0,09	0,2	1,6	> 0,05
2.	Бег 1000 м, мин	5,26±0,18	5,21±0,19	0,05	0,2	> 0,05
3.	Подъем туловища (пресс), кол-во раз	27,8±0,96	28,4±1,16	0,6	0,4	> 0,05
4.	Прыжки в длину с места, см	187,9±6,50	194,2±5,97	6,3	0,7	> 0,05
5.	Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз	4,4±1,22	5,0±0,97	0,6	0,6	> 0,05

Выполняя тестовое упражнение «подъем туловища за 30 с (пресс)» занимающиеся в контрольной группе улучшили свой результат на 0,6 раза. При этом в начале эксперимента результат составил $27,8 \pm 0,96$ раза, а в конце – $28,4 \pm 1,16$ раз ($p > 0,05$), (табл. 4).

Анализ изменений показателей в тесте «прыжок в длину с места» показывает, что результат улучшился на 6,3 см. В сентябре средний результат составил

187,9±6,50 см, в мае 194,2±5,97 см, но результат не является статистически достоверным ($p>0,05$) (табл. 4).

Улучшение результатов прослеживается и при выполнении упражнения «подтягивание на высокой перекладине». Однако зарегистрированные результаты 4,4±1,22 раз в сентябре и 5,0±0,97 раз в мае, так же не являются достоверными. Прирост результата составил – 0,6 раза ($p>0,05$), (табл. 4).

Выводы. При анализе физической подготовленности в начале исследования, было определено, что у юношей 12-14 лет показатели не имели достоверных различий ($p>0,05$). В конце эксперимента лучшие показатели были у занимающихся в экспериментальной группе по четырем тестам: «бег 30 м» ($p<0,01$), «бег 1000 м» ($p<0,01$), «подтягивание на высокой перекладине» ($p<0,01$) и «прыжок в длину с места» ($p<0,05$).

При анализе динамики уровня физической подготовленности футболистов 12-14 лет выявлено, что результаты статистически достоверны улучшились ($p<0,01$), кроме теста «подъем туловища (пресс)» ($p>0,05$).

У занимающихся в контрольной группе показатели физической подготовленности также улучшились, но они не являются статистически достоверными ($p>0,05$).

Список используемой литературы

1. Годик, М.А. Физическая подготовка футболистов / М.А. Годик. – М.: Человек, 2009. – 272 с.
2. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства / Ю.Д. Железняк. - М.: «Академия», 2012. - 400 с.
3. Семенов, Л. А. Мониторинг и проблемы физического воспитания детей и подростков / Л. А. Семенов // Физическая культура в школе. - 2014. - № 2. - С. 15.

Калинцева И. Г.

АНАЛИЗ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Владимирский государственный университет им. А. Г. и Н.Г. Столетовых
Институт Физической культуры и спорта

Активный интерес к занятиям физической культурой в вузе формируется в результате внутренней мотивации, основанной на принципах сознательности и личностной активности. При формировании внутренней мотивации важно, чтобы студенты испытывали удовлетворение от самого процесса занятий, а внешние мотивы и цели соответствовали бы их физическим возможностям. Это возможно лишь при компетентной организации учебного процесса, когда превалирует не нормативный, а личностно ориентированный подход с учетом индивидуальных предпочтений студентов [3].

Постановка проблемы. Студенчество, особенно на начальном этапе обучения, является наиболее уязвимой частью молодежи, т.к. сталкивается с рядом трудностей, связанных с увеличением учебной нагрузки, невысокой двигательной активностью, относительно свободой студенческой жизни, проблемами в социальном и межличностном общении [1].

К тому же, анализ ряда исследований отечественных авторов А.А. Касаткина, В.Г. Развина, В.В. Чешихина, В.Н. Кулакова, СИ. Филимонова и др. показывает, что отношение большинства студентов к физкультуре варьируется от позитивно-пассивного до резко негативного[4].

Это говорит о несформированности потребности в физической активности, что в свою очередь обусловлено низким уровнем мотивации к занятиям физической культурой

Такие результаты можно объяснить объективными и субъективными факторами.

К объективным факторам относятся:

- слабое состояние здоровья занимающихся, множество медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой;

- неверное определение места, которое занимает физическая культура в образовательном процессе вуза, отсюда отсутствие должной мотивации к дисциплине физическая культура и спорт, и непонимание ценностей и функций здорового образа жизни;

- недостаток финансирования программ развития физической культуры и спорта со стороны государства (материальная спортивная база вузов слабо развита).

К субъективным факторам относятся:

- отсутствие наглядного примера со стороны родителей и традиций здорового образа жизни в семье;

- личные качества человека, такие как лень, безволие, пассивность, нежелание заниматься спортом.

Проанализировав научную и учебно-методическую литературу можно выделить следующие группы мотивов к занятиям физической культурой:

✓ **административные мотивы** - получение зачета или экзамена во избежание конфликтов с преподавателями и администрацией вуза;

✓ **оздоровительные мотивы** - укрепление здоровья, формирование и поддержание здорового образа жизни, профилактика заболеваний;

✓ **двигательно-деятельностные мотивы** – получение удовольствия от процесса занятий физическими упражнениями

✓ **соревновательно-конкурентные мотивы** - стремление улучшить собственные спортивные достижения по сравнению с достижениями товарищей;

✓ **эстетические мотивы** - улучшение внешнего вида,

✓ **коммуникативные мотивы** - общение со сверстниками на основе общих спортивных интересов;

✓ **статусные мотивы** - повышение личного статуса при достижении высоких результатов

✓ **профессионально-ориентированные мотивы** - повышение уровня физической подготовки для предстоящей трудовой деятельности.

✓ **Эмоциональные мотивы** - повышение уверенности в себе, снятие умственного и эмоционального напряжения [2].

✓

Цель исследования - проанализировать мотивацию студентов педагогического вуза к занятиям по физической культуре.

Результаты исследования и их обсуждение. В работе были использованы следующие методы исследования: опрос, анкетирование, методы математической статистики.

Проанализировав, группы мотивов к занятиям физической культурой и с целью определения доминирующих мотивов для занятий физической культурой и спортом было проведено анкетирование. Для этого была разработана анкета, включающая 10 вопросов с возможностью выбора ответа. В опросе приняли участие 62 студентки 2 курса факультета иностранных языков педагогического института ВлГУ. После обработки полученных результатов было выявлено, что большинство

опрошенных студенток согласны со статусом физкультуры как обязательного учебного предмета в вузе положительно ответили 69% респондентов, 14% не согласны, 17% не имеют определенного мнения.

На вопрос «Нравится ли вам существующая форма проведения занятий по физкультуре» 79% респондентов ответили - да, нравится; мне это безразлично - ответили 19% и лишь 2% опрошенных ответили мне, абсолютно не нравится организация проведения занятий, а также на вопрос «Если бы ты мог выбирать, то, сколько занятий физкультурой в неделю ты бы выбрал?» 94,2 % респондентов ответили 2 раза, 1 раз - 0%, как можно больше - 5,8%.

Примерно аналогичные результаты установлены при рассмотрении вопроса о посещаемости занятий по физкультуре. Лишь 2% сознательно пропускают занятия, мотивируя это отсутствием интереса к предмету, тогда как 73% предпочитают регулярно заниматься, а вот 15% могут себе позволить иногда пропустить занятия по неважной причине.

Сформировать устойчивую заинтересованность в занятиях физической культурой и спортом у студентов непросто, но, как правило, грамотная организация учебного процесса в вузе позволяет справиться с этой задачей. Ответы респондентов на последний вопрос анкеты дали возможность проанализировать дополнительные факторы, влияющие на мотивацию студентов (рис. 1).

Большинство опрошенных (64%) в качестве внешнего стимула, повышающего интерес к занятиям физкультурой, назвали возможность самостоятельно выбрать спортивную секцию (волейбол, лыжный спорт, бадминтон, аэробика и др.). На втором месте по значимости – личность преподавателя (24,2%). Для 19% студентов побуждающим внешним стимулом является возможность участвовать в составе сборных команд вуза в различные рода соревнованиях, а лишь 2,8% наличие современной спортивной базы и оборудования для занятий.

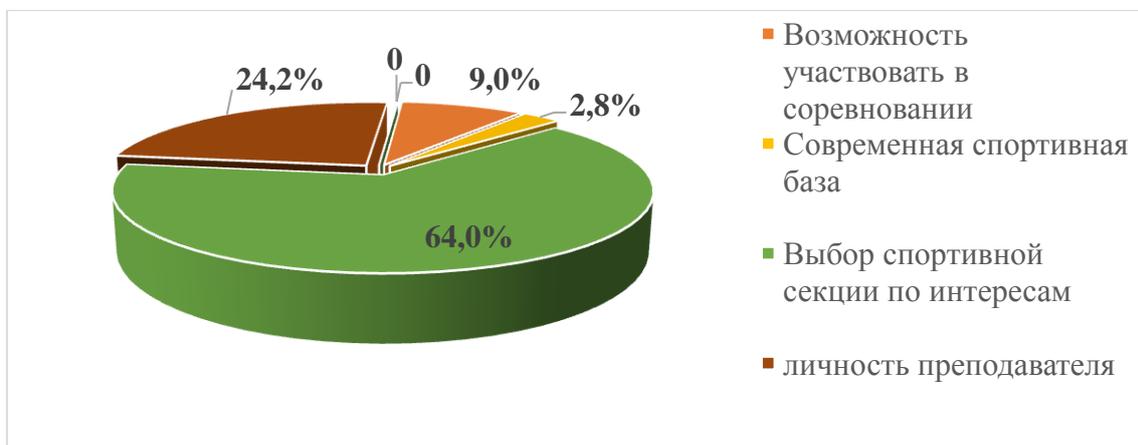


Рис.1. Внешние стимулы, повышающие интерес к занятию физкультурой

Рассматривая, структуру доминирующих мотивов к занятиям физической культурой было установлено, что приоритетными для студентов являются мотивы - оздоровительный (38,5%) и эстетический (26%), значим также административный мотив – получение зачета (18,5%) потому, что это учебная дисциплина, и сдача отчетности по предмету для студентов обязательна (рис.2).

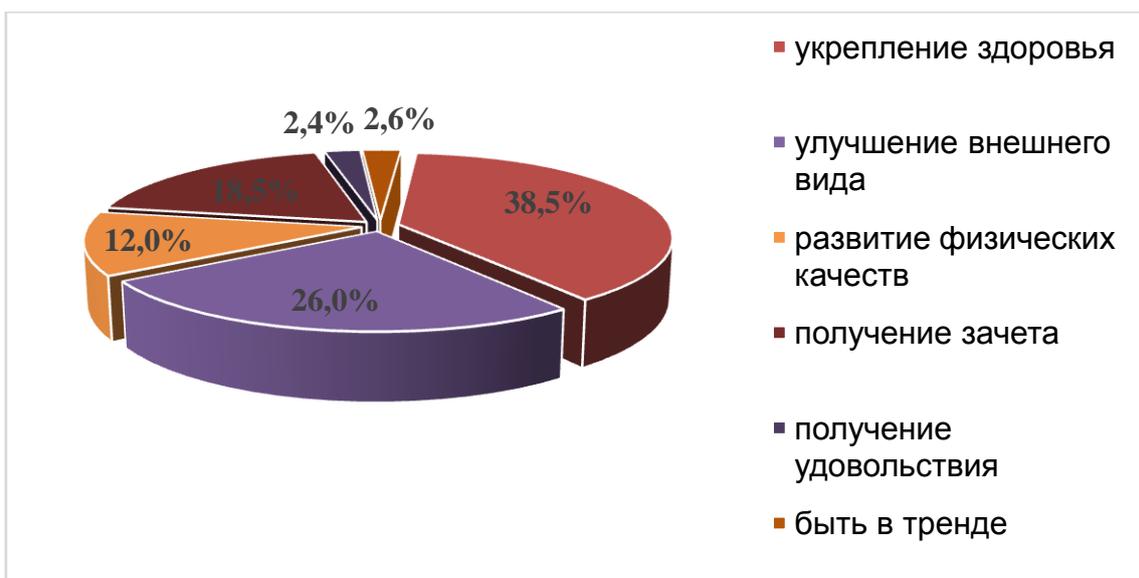


Рис. 2. Структура доминирующих мотиваций к занятиям физической культурой

Соревновательно-конкурентные, статусные, эмоциональные в качестве доминирующих выражены незначительно либо не фигурируют.

Выводы. Активный интерес к занятиям физической культурой в вузе формируется в результате внутренней мотивации, основанной на принципах сознательности и личностной активности. При формировании внутренней мотивации важно, чтобы студенты испытывали удовлетворение от самого процесса занятий, а внешние мотивы и цели соответствовали бы их физическим возможностям. Это возможно лишь при компетентной организации учебного процесса, когда превалирует не нормативный, а личностно-ориентированный подход с учетом индивидуальных предпочтений студентов.

Таким образом проведенное анкетирование позволило выяснить, что большинство опрошенных студенток ПИ ВлГУ считают физкультуру необходимым предметом в вузе и регулярно посещают занятия, грамотная и компетентная организация в вузе учебного процесса по физкультуре, учитывающая интересы и предпочтения студентов, а также авторитет преподавательского состава являются важными факторами, повышающими интерес к занятиям.

Список используемой литературы

1. Наговицын, Р.С. Мотивация студентов к занятиям физической культурой в вузе // Р.С. Наговицын. - М.: Журнал Фундаментальные исследования. - 2011. - №8 (часть 2) - С. 293-298.
2. Николаев П.П., Белова Ю.В. Мотивация студентов к здоровому образу жизни // Актуальные направления фундаментальных и прикладных исследований: материалы II Международной научно-практической конференции, 10-11 окт. 2013, Москва. – С. 60-63.
3. Пискайкина М.Н., Смирнова У.В., Лагутенков В.Г. Мотивация здорового образа жизни // Известия Институт систем управления СГЭУ. – 2015. – № 1(11). – С. 61-64.
4. Чешихина, В.В. Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи: Учебное пособие / В.В.Чешихина, В.Н. Кулаков, С.Н. Филимонова. – М.: Изд-во МГСУ «Союз», 2000. – 250 с.

Лебедева Е. В., Лебедев А. В.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ МОТИВАЦИИ УЧАЩИХСЯ ЧЕТВЕРТЫХ И ПЯТЫХ КЛАССОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

МБОУ «СОШ №11 имени заслуженного учителя РСФСР М. Ф. Мануйловой»
Г. Владимира

Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых

В статье приведены результаты исследования мотивации детей из пятых и шестых классов к занятиям физической культурой. Выявлены ведущие и малозначимые мотивы.

Постановка проблемы. Чтобы человек жил полноценной и насыщенной жизнью, у него должно быть отличное здоровье и крепкий иммунитет. В современном мире мы постоянно слышим из разных средств массовой информации о необходимости вести здоровый образ жизни, о призывах быть здоровыми, но большинство людей не следуют данным рекомендациям. Статистика говорит о том, что увеличивается частота заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата и других хронических и инфекционных патологий среди детского населения. Данный рост происходит из-за минимизации двигательной активности. Физическая культура направлена на то, чтобы помочь обществу в решении данной проблемы.

Учителя утверждаю о том, что большинство школьников в начальных классах активно занимаются на уроках физической культуры, а при переходе в среднее звено данная активность снижается. Это может происходить из-за потери мотивации учащимися к данному виду деятельности. Мотивация отображает внутренний интерес и желания школьника, его осознанное отношение к учебному процессу. И только, если у ребенка есть глубокий интерес и мотив, то его учебная деятельность будет активной [1]. Таким образом, в настоящее время исследование мотивации детей к занятиям физической культурой является актуальной проблемой.

Цель исследования: Выявить и сравнить наиболее значимые мотивы школьников пятых и четвертых классов к занятиям физической культурой.

Результаты исследования и их обсуждение. Исследование проходило на базе МБОУ «СОШ №11 имени заслуженного учителя РСФСР М.Ф. Мануйловой» г. Владимира. В нем принимали участие две группы детей: первая состояла из 55 учащихся четвертых классов, вторая из 55 детей, обучающихся в пятом классе. Всем исследуемым предлагалось заполнить анкету «Мотивация учащихся к занятиям физической культурой» [2], состоящую из 30 утверждений, оценивая их значимость для себя по пяти бальной шкале.

В результате исследования мы получили следующие данные (таблица 1). По 91% респондентов из 4-ых классов поставили высшую оценку следующим мотивам: «Положительные эмоции» и «Удовольствие от движений», а из 5-ых классов 85% и 75% опрошенных высоко оценили утверждения, касаемые мотивов «Самосовершенствование» и «Положительные эмоции» соответственно. Таким образом, можно сделать вывод, что мотив «Положительные эмоции» является ведущим как в 4-ых, так и в 5-ых классах.

Также нами были выявлены малозначительные мотивы к занятиям физической культурой. У учащихся 4-ых классов таковыми являются «Доминирование» (41%) и «Оценка окружающих» (50%). В свою очередь для школьников 5-ых классов незначительными мотивами оказались «Оценка окружающих», всего 28% и «Подражание», 43%.

Таблица 1

Результаты анкетирования учащихся 4-ых и 5-ых классов

Мотив	Кол-во респондентов, высоко оценивших мотив, из 4-х классов, %	Кол-во респондентов, высоко оценивших мотив, из 5-х классов, %
Самосохранение здоровья	66%	70%
Самосовершенствование	77%	85%
Двигательная активность	73%	68%
Долженствование (внутренний мотив долга)	73%	77%
Оценка окружающих (внутренняя стимуляция)	50%	28%
Приобретение практических навыков	58%	67%
Общение	62%	48%
Доминирование	41%	51%
Физкультурно-спортивные интересы	81%	59%
Соперничество	77%	51%
Удовольствие от движений	91%	77%
Игра и развлечение	70%	59%
Подражание	58%	43%
Привычка	77%	64%
Положительные эмоции	91%	79%

Что же касается мотива «Самосохранения здоровья», то для 66% респондентов из 4-ых классов он является ведущим, а из 5-ых для 70%. Высокий показатель говорит о том, что дети стремятся к укреплению и сохранению своего здоровья.

За счет физической культуры самосовершенствоваться хотят 77% исследуемых из 4-ых классов, а из 5-ых 85%.

Выводы. Проведя исследование, мы выявили ведущие мотивы к занятиям физической культурой у 4-ых и 5-ых классов. Благодаря полученным данным, можно корректировать процесс урока физической культуры, найти индивидуальный подход к учащимся, чтобы все школьники были замотивированны заниматься и укреплять свое здоровье, получая от этого удовольствие.

Список используемой литературы

1. Ильин, Е. П. Психология физического воспитания / Е. П. Ильин. – спб. : Санкт-П, 2002. – 450 с.
2. Маркова, А. К. Кн. Для учителя \ А. К. Маркова, Т. А. Матис, А. Б. Орлов. М.: Просвещение, 1990. – 192 с. – (Психол. Наука – школе).

Неъматов Б. И.

СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Центр научно-методического обеспечения, переподготовки и повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту, г. Ташкент, Узбекистан

В статье конкретизируется цель, образовательные, воспитательные, и оздоровительные задачи, основные принципы (общепедагогические и общеметодические), который обеспечивает разностороннее развитие ребенка.

Постановка проблемы. Система физического воспитания в учреждении дошкольного образования Республики Узбекистан представляет собой совокупность мировоззренческих, научно-методических и программно-нормативных основ, осуществляющих и контролирующих физическое воспитание детей.

Мировоззренческие установки направлены на содействие гармоничному развитию, формированию основ здорового образа жизни ребенка. Научно-методические и программно-нормативные основы определяют закономерности развития, воспитания и обучения детей в области физической культуры, содержат научно обоснованные цели, задачи, принципы, средства и методы физического воспитания.

Результаты исследования и их обсуждение. Общая цель всей системы физического воспитания – формирование физической культуры личности человека. Специфической целью физического воспитания дошкольников является содействие воспитанию здорового, физически развитого ребенка, владеющего доступными его возрасту двигательными умениями и навыками, знаниями о физической культуре, обладающего элементарными навыками сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цель физического воспитания конкретизируется в задачах оздоровления, образования и воспитания дошкольников. Решение оздоровительных задач направлено на охрану жизни и укрепление здоровья детей, совершенствование функций организма, повышение общей активности и работоспособности. В более конкретной форме оздоровительные задачи определяются повышением сопротивляемости организма влияниям внешней среды путем его закаливания, укреплением опорно-двигательного аппарата и формированием правильной осанки, укреплением мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия, гармоничном развитии всех мышечных групп, развитии физических способностей (координационных, скоростных, выносливости), помогающих ребенку овладеть жизненно важными двигательными навыками.

Образовательные задачи предусматривают формирование двигательных навыков и освоение физкультурных знаний. К концу дошкольного возраста ребенок должен уметь выполнять движения, встречающиеся в быту и жизни: ходить, бегать, прыгать, ловить, метать, лазать, плавать разными способами, ходить на лыжах, скользить по ледяным дорожкам, ездить на велосипеде, кататься на коньках. Сформированные двигательные навыки позволяют детям достигать хороших результатов в двигательной деятельности. Освоение физкультурных знаний формирует у дошкольников правильное отношение к своему здоровью. Им доступны элементарные знания о физических упражнениях, способах их использования в жизни людей, о своем физическом состоянии, простейших правилах сохранения и укрепления здоровья. Специальные знания дошкольники получают в процессе режимных моментов (закаливание, гигиенические процедуры), а также в организованной образовательной деятельности (физкультурные занятия, дидактические игры, игры-драматизации).

Воспитательные задачи направлены на формирование личности ребенка средствами физической культуры. В процессе физкультурно-оздоровительной работы формируется самосознание дошкольника, осуществляется воспитание эмоционально-положительного отношения к занятиям физическими упражнениями, развиваются волевые проявления, творческие способности детей.

Действенность системы физического воспитания определяется характером принципов, лежащих в ее основе. Принципами физического воспитания выступают кратко выраженные научно-методические положения, отражающие закономерности

овладения детьми двигательными навыками, развития двигательных способностей, формирования личности в процессе двигательной деятельности.

Основные принципы системы физического воспитания можно разделить на две группы: принципы организации педагогического процесса по физической культуре в дошкольном учреждении (общепедагогические принципы); принципы построения занятий физическими упражнениями с детьми (общеметодические принципы).

К принципам организации педагогического процесса по физической культуре в дошкольном учреждении относятся: принцип природосообразности. Он предполагает воспитание ребенка с учетом возрастных и индивидуальных психофизических особенностей. Реализация данного принципа проявляется в учете педагогом индивидуальных особенностей каждого в различных формах работы по физической культуре, учете специфики мотивации деятельности дошкольника, особой значимости игровых мотивов, потребности в самоутверждении, в принятии во внимание чуткости дошкольников к эмоционально-образным воздействиям (яркость восприятия, образность мышления, богатство воображения и др.); принцип непрерывности развития. Он обеспечивается преемственностью между целями, содержанием и организацией физкультурной деятельности при развитии физической культуры личности ребенка на каждом возрастном этапе дошкольного детства; принцип развивающего характера образования - предполагает вовлечение ребенка в различные виды деятельности, использование игр и упражнений, что способствует обогащению воображения, мышления, памяти и речи дошкольника. В развивающем обучении педагогические воздействия опережают, стимулируют, направляют и ускоряют развитие наследственных данных личности ребенка, который является полноценным субъектом деятельности; принцип единства обучения и развития. В двигательной деятельности этот принцип проявляется во взаимосвязи овладения ребенком двигательными навыками с состоянием и развитием опорно-двигательного аппарата, вегетативных функций организма и двигательных качеств. На занятиях физическими упражнениями этот принцип обязывает педагога вести обучение во взаимосвязи с обеспечением физической подготовленности и развития двигательных качеств; принцип оздоровительной направленности. Этот принцип означает, что при выборе средств и методов физического воспитания педагог должен руководствоваться, прежде всего, их оздоровительной ценностью.

Целесообразность проведения любого физкультурного мероприятия рассматривать с позиции здоровья ребенка, соответствия физических нагрузок возможностям детей. Осуществлять педагогический и медицинский контроль; принцип гармонического развития личности означает связь физического воспитания с другими видами воспитания (умственным, нравственным, эстетическим и т.д.), согласованное и соразмерное развитие физических способностей, разностороннее формирование двигательных умений и навыков и освоение специальных знаний; принцип субъектности, включает гуманистический тип взаимоотношений участников образовательного процесса, в котором ребенок выступает как субъект собственной деятельности. Данный принцип означает направленность педагогической деятельности на выявление, сохранение и развитие индивидуальности, самобытности ребенка, учет этих качеств и индивидуального опыта детей в процессе физического воспитания; принцип сотрудничества. Предусматривает объединение целей детей и взрослых, общую деятельность и согласованность действий, общение и взаимопонимание, общую устремленность в будущее и взаимную поддержку. Данный принцип предполагает также взаимопонимание педагога и родителей, согласованность действий, их сотрудничество в физическом развитии ребенка.

При построении занятий по физической культуре необходимо руководствоваться следующими общеметодическими принципами: принцип научности – предполагает построение физического воспитания дошкольников в соответствии с закономерностями их социализации, психического и физического развития; принцип доступности – определяет постановку детям двигательных заданий, которые соответствуют уровню их психофизического развития; принцип систематичности – обуславливает необходимость регулярности, последовательности и преемственности при формировании у дошкольников физкультурных знаний и двигательных умений; принцип сознательности и активности предполагает, что педагог в процессе физического воспитания поддерживает интерес у детей к занятиям, формирует сознательное отношение ко всему тому, что составляет содержание занятий. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, ребенок приучается самостоятельно решать двигательные задачи; принцип наглядности – базируется на предрасположенности ребенка к чувственному восприятию окружающего мира. Использование данного принципа позволяет успешно формировать у детей представления об осваиваемых движениях, их ритмическом рисунке, пространственных, временных и динамических характеристиках, рациональной технике и тактике двигательных действий; принцип развития детского творчества, ведет к интенсификации развития новых мотивов деятельности дошкольников, что существенно перестраивает их мотивационно-эмоциональную сферу, способствуя формированию эвристической структуры личности в целом. Воплощение данного принципа в процессе физического воспитания означает широкое использование игры, сказки как источника детского творчества, детского экспериментирования; принцип системного чередования нагрузок и отдыха определяет суммарный эффект физкультурного занятия. Для сохранения повышенного уровня функционирования различных систем организма нужны повторные нагрузки через строго определенные интервалы отдыха. Систематическое повторение физических нагрузок на фоне недовосстановления приведет к снижению работоспособности организма; принцип индивидуализации предполагает организацию физкультурно-оздоровительного процесса, при котором выбор способов, приемов, методов обучения и оздоровления обуславливается индивидуальными особенностями здоровья, физического и двигательного развития детей.

В системе физического воспитания выделяется комплекс средств, который обеспечивает разностороннее воздействие на организм ребенка и состоит из следующих видов: движения и физические упражнения; гигиенические факторы; оздоровительные силы природы; технические средства (тренажеры и тренировочные устройства). Все средства физического воспитания должны использоваться комплексно.

Движения, физические упражнения считаются основным средством физического воспитания. Они наиболее полно удовлетворяют природную потребность ребенка в двигательной активности, обеспечивают его разностороннее развитие. В основе физических упражнений лежат различные формы двигательной деятельности, складывающейся из отдельных произвольных движений. Все произвольные движения осуществляются при участии сознания, приобретаются человеком в процессе жизни и подчиняются его воле. Объединяясь, элементарные движения складываются в сложные двигательные акты и называются сложными двигательными действиями. Все двигательные действия, которым овладевают дети, сначала выступают как предмет подражания, затем являются основанием, для построения новых, более сложных двигательных действий. В дальнейшем они

используются в качестве исходного материала, для развития физических и психофизических качеств личности.

Каждое физическое упражнение обладает не одним, а несколькими характерными признаками. Поэтому одно и то же упражнение может быть представлено в разных классификациях. Наибольшее распространение имеют классификации, осуществленные по следующим признакам: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, к которым относятся: гимнастические упражнения, игровые физические упражнения, туристические физические упражнения, спортивные упражнения; по анатомическому признаку: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища и шеи, для мышц ног и таза; по значению для решения задач обучения: основные упражнения, подводящие упражнения, подготовительные упражнения; по признаку преимущественной целевой направленности на развитие того или иного физического качества: скоростно-силовые упражнения, силовые упражнения, упражнения, требующие преимущественного проявления выносливости, упражнения, требующие преимущественного проявления координационных способностей, упражнения, воздействующие на развитие гибкости, упражнения, требующие комплексного проявления физических качеств; по структурным биомеханическим признакам: физические упражнения циклического характера (бег, плавание, езда на велосипеде, ходьба на лыжах); физические упражнения ациклического характера (прыжки, метания), комбинированные физические упражнения (прыжки или метания с разбега); вращательные или сложно-пространственные упражнения (акробатические, прыжки в воду и др.).

Физические упражнения отличаются друг от друга, как по содержанию, так и по форме. К содержанию относятся действия, входящие в физические упражнения, а также процессы (психические, физиологические, биохимические, биологические и др.), которые разворачиваются в организме по ходу выполнения упражнения и определяют его воздействие на занимающихся.

Форма физического упражнения представляет собой его внутреннюю и внешнюю структуру. Внутренняя структура характеризуется взаимосвязью различных процессов в организме во время выполнения данного упражнения. Внешняя структура – это соотношение пространственных, временных, динамических параметров движений.

В дошкольном учреждении движения, физические упражнения обеспечат эффективное решение задач физического воспитания, если будут выступать в форме целостного двигательного режима. Педагоги разрабатывают двигательный режим на основе научных рекомендаций, учитывая возраст, здоровье, индивидуальные особенности физической подготовленности и физического развития детей.

Гигиенические факторы включают общий режим труда и отдыха, питание, гигиену одежды, обуви, физкультурного оборудования, помещения, площадки и т.д. Они повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм ребенка. Нарушение питания, правильного чередования работы и отдыха, несоблюдение суточного режима могут свести к нулю любые положительные сдвиги, достигнутые в процессе использования физических упражнений. Поэтому в зависимости от условий окружающей среды изменяется состав используемых упражнений и параметры применяемых нагрузок (объем, интенсивность); полноценное и своевременное питание лучше содействует развитию костной и мышечной системы и т.д. Гигиенические факторы имеют и самостоятельное значение: они нормализуют работу всех органов и систем.

При использовании природных факторов (воздух, вода) в системе физического воспитания детей необходимо убедиться в их экологичности. Положительный результат дает только экологически чистая природа.

В процессе физического воспитания естественные силы природы используются по двум направлениям: как сопутствующие факторы, дополняющие эффект воздействия физических упражнений (занятия в лесопарке) и как самостоятельные средства оздоровления и закаливания организма (воздушные ванны, водные процедуры). Наиболее эффективными видами специального закаливания физиологи признали контрастные водные и воздушные процедуры, которые дополняют естественное закаливание.

Методика использования естественных сил природы опирается на исследования единства организма среды, влияния среды на организм ребенка.

Тренажеры и тренировочные устройства (мини-батут, велотренажер, гимнастический роллер, бегущая дорожка, тренировочный каркас и др.) обеспечивают выполнение спортивных упражнений с заданными усилиями и структурой движений без контролируемого взаимодействия. Важнейшими требованиями к тренажерам и тренировочным устройствам, используемым в работе с дошкольниками, являются: небольшие габариты и масса, простота в обращении, эстетичность, возможность дозирования нагрузки, соответствие антропометрическим и функциональным особенностям детей. Дополняя обычные занятия физкультурой, тренажеры и тренировочные устройства придают им более эмоциональный, привлекательный и совершенный характер.

Выводы. Знание полного объема средств физического воспитания поможет педагогу: отбирать наиболее эффективные для решения тех или иных конкретных оздоровительных задач; осуществлять целенаправленную разработку новых комплексов и систем физических упражнений; составлять многообразные сочетания из различных видов средств.

Методы, используемые в практике физического воспитания, направлены на формирование двигательных навыков и развитие двигательных способностей детей. Их можно объединить в следующие группы: наглядные (показ, использование наглядных пособий, зрительных ориентиров); словесные (объяснение, рассказ, беседа, оценка, команда, распоряжение, указание); практические (повторение упражнений, проведение упражнений в игровой и соревновательной форме).

Все методы находятся в тесной взаимосвязи и обеспечивают полноценный процесс физического воспитания детей.

Список используемой литературы

1. Кожухова, Н.Н. Методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, М.М. Борисова; под ред. С.А. Козловой. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 352 с.
2. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Э.Я. Степаненкова. М.: Издательский центр «Академия», 2001. 368 с.
3. Теория и методика физической культуры дошкольников: Учеб. пособие для студентов академий, университетов, институтов физической культуры педагогических ВУЗов / Под ред. С.О. Филипповой, Г.Н. Пономарева. – СПб., «ДЕТСТВО-ПРЕСС», М., ТЦ «Сфера», 2008. – 636 с.
4. Шебеко, В.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учебное пособие / В.Н. Шебеко. – Минск: Высшая школа, 2010. – 384 с.
5. Шишкина, В.А. Какая физкультура нужна дошкольнику: кн. для воспитателей дет. сада и родителей / В.А. Шишкина, М.В. Маценко. М.: Просвещение, 1999. 80 с.

Неъматов Б. И.

ХАРАКТЕРИСТИКА НЕТРАДИЦИОННЫХ МЕТОДОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ

Центр научно-методического обеспечения, переподготовки и повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту, г. Ташкент, Узбекистан

В статье описывается применение нетрадиционных методов физического воспитания дошкольников, который помогает педагогу разнообразить физкультурные занятия в ДОУ.

Постановка проблемы. Дошкольный возраст – это время активного формирования организма ребенка. Постоянное использование только классической структуры зачастую «ведет к снижению интереса детей к занятиям и, как следствие, к снижению их результативности. Поэтому необходимо использовать нетрадиционные подходы к построению и содержанию занятий, позволяющие постоянно поддерживать интерес к ним детей, индивидуализировать подход к каждому ребенку, разумно распределять нагрузку, учитывая уровень двигательной активности и поло-ролевой принцип подбора движений [9].

Поэтому в дошкольных заведениях появилась необходимость использовать нетрадиционные методы физического воспитания. При выборе таких методов воспитателю необходимо учитывать задачи, содержание, место и условия проведения занятия, физическую подготовленность детей, степень владения ими определенными видами движений, индивидуальные особенности и интерес детей [10]. Оздоровительный эффект, достигаемый при проведении нетрадиционных форм, тесно связан с положительными эмоциями детей, благотворно влияющими на психику ребенка.

Результаты исследования и их обсуждение. Современный воспитатель должен обладать знанием методик работы с детьми, знать психологические особенности воспитанников, иметь сформированные педагогические умения и способности для обеспечения гармоничного развития ребенка дошкольного возраста [1].

Многие воспитатели творчески подходят к организации физкультурных занятий, придумывают интересные формы их проведения, содержание, методы и приемы, этим самым они обеспечивают формирование прочного, устойчивого интереса к физкультуре у детей, потребность заниматься ею. Но в то же время не во всех дошкольных учреждениях полноценно решаются эти задачи: формально подходят к проведению физкультурных занятий, используются в основном занятия традиционной формы. Поэтому физкультурные занятия проходят сухо, однообразно, и как следствие этого – отсутствует интерес, желание заниматься физкультурой и слабое физическое развитие и здоровье. Отсюда возникает потребность в изменении форм проведения занятий по физической культуре на нетрадиционные [1].

Обоснование и внедрение в практику целесообразных методов и приемов формирования движений и развитие физических качеств у детей – важнейшая задача физического воспитания. Необходимо развивать физическую культуру дошкольника, предусматривая в первую очередь, формирования отношения к двигательной-активной деятельности, интереса и потребности в физическом самосовершенствовании, получения удовольствия от игр, упражнений, от занятий.

На сегодняшний день существуют следующие формы работы с детьми по физическому воспитанию: физкультурные занятия; утренняя гимнастика; физкультурные праздники; дни здоровья; туристические походы и др.

Но этих форм, для решения данных задач недостаточно, поэтому в практике работы дошкольных учреждений разрабатываются нетрадиционные подходы к построению и содержанию занятий, позволяющие постоянно поддерживать интерес к ним детей, индивидуализировать подход к каждому ребенку, разумно распределять нагрузку, учитывая уровень двигательной активности и полоролевой принцип подбора движений [7].

Творческие педагоги должны использовать в своей работе с детьми дошкольного возраста и другие, интересные и эффективные формы нетрадиционного физического воспитания и развития. К ним относятся: занятие детей в спортивных клубах и секциях (лёгкой атлетики, художественной и спортивной гимнастики, настольного тенниса и др.); плавание в бассейне, игры с водой и на воде; дозированная ходьба и бег; коррегирующая гимнастика; лечебная физическая культура (ЛФК); элементы хореографии; элементы национальных и современных танцев; упражнения с использованием технических средств (велотренажёры, беговая дорожка – массажёр «Колибри», диски для вращения «Грация», универсальное гимнастическое устройство «Зарядка», гимнастический ролик, тренажёр для развития силы рук и ног, тренажёр для выработки равновесия); точечный и щёточный массаж; - занятия на тропе здоровья; ходьба босиком по морской соли, каштанам, гравию, резиновым коврикам, ребристым доскам; физкультурные праздники и развлечения на различную тематику: «Храбрые, сильные и отважные» (для мальчиков), «Красота и грациозность» (для девочек), «Мы бежим быстрее ветра», «Сильнее, выше, быстрее», «Будь здоров!», «Наша семья самая спортивная» (совместно с родителями и выпускниками дошкольного учреждения); домашние задания, включающие различные физические и гигиенические упражнения, закаливающие процедуры [4].

Не традиционность обучения предполагает отличие от классической структуры занятия за счет использования новых способов организации детей, нестандартного оборудования, внесения некоторых изменений в традиционную форму построения занятия, оставив неизменное главное: на каждом занятии физкультурой должны реализовываться задачи обучения, воспитания и развития ребенка; обучение основным движениям должно осуществляться по трем этапам: обучение, закрепление, совершенствование; содержание и методика проведения занятия должны способствовать достижению тренирующего эффекта, достаточной моторной плотности и развитию физических качеств [3].

Использование нетрадиционных методов в работе помогает заложить прочные основы хорошего здоровья, гармоничного развития ребенка. В настоящее время в практике работы дошкольных учебных заведений используют следующие нетрадиционные методы физического воспитания дошкольников: *атлетическая гимнастика* – это один из оздоровительных видов гимнастики, представляющий собой систему гимнастических упражнений силового характера, направленных на гармоничное физическое развитие человека и решение конкретных частных задач силовой подготовки. Воздействие силовых гимнастических упражнений на занимающегося может быть как общего характера (на организм в целом), так и локального (на группу мышц, звено опорно-двигательного аппарата). Отсюда и эффект занятий может быть поддерживающе - тонизирующим или развивающим. При этом сохраняются основные принципы и методы организации занятий гимнастикой как при составлении отдельного комплекса атлетической гимнастики,

при планировании конкретной тренировки, так и при организации системы занятий атлетической гимнастикой (циклы, этапы, периоды) [5].

Игроритмика – это упражнения согласованные с музыкой, музыкальные задания и игры, которые являются основой для развития чувства ритма и двигательных способностей детей.

Игерогимнастика – это система строевых, общеразвивающих, акробатических упражнений, а также на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

Игеротанцы – это танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений и такие танцевальные формы, как историко-бытовой, народный, бальный, современный и ритмический танцы объединенные игрой [8].

Игровой самомассаж является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления [4].

Музыкально-подвижные игры содержат упражнения, применяемые практически на всех занятиях, и являются ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования – все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий по танцевально-игровой гимнастике.

Игры-путешествия включают все виды подвижной деятельности, используя средства предыдущих разделов программы. Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, помогает сплотить ребят, дает возможность стать, кем мечтаешь, побывать, где захочешь и увидеть что пожелаешь [6].

Пальчиковая гимнастика – это пассивные или активные движения пальцами рук. Этот метод развития детей может быть представлен несколькими видами: массаж, пальчиковые упражнения с предметами и материалами, детские пальчиковые игры (сопровождение рифмованных текстов движениями).

Креативная гимнастика – это нестандартные упражнения, направленные на развитие выдумки, творческой инициативы. Благодаря этим упражнениям создаются благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощенности.

Танцевально – ритмическая гимнастика – это образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность.

Игеропластика – это методика развития мышечной силы и гибкости занимающихся.

Ритмическая гимнастика – это комплекс танцевального характера, упражнения в котором выбираются в соответствии с ритмическими особенностями музыкального сопровождения. Упражнения ритмической гимнастики по своей двигательной структуре просты и доступны для детей. В нее входят: общеразвивающие упражнения, бег, прыжки, элементы танца, но выполненные более разнообразно и эмоционально.

Комплекс ритмической гимнастики условно делится на три части: подготовительную, в которую включаются разогревающие упражнения, основную – куда входят интенсивные упражнения для всех частей тела, бег, прыжки, и заключительную, направленную на восстановление.

Движения подготовительной части должны выполняться с небольшой амплитудой, в невысоком, постепенно нарастающем темпе. Сюда включаются

упражнения общего воздействия: потягивания, разновидности ходьбы на месте и с продвижением, танцевальные шаги [2].

Основная часть комплекса ритмической гимнастики направлена на развитие различных мышечных групп и ведущих физических качеств. В нее включаются наиболее интенсивные упражнения в исходных положениях стоя, сидя, а также дающих так называемые «пиковые» нагрузки (бег и прыжки).

Последовательность упражнений связана с их направленностью на проработку мышечных групп. Сначала в работу включаются мышцы шеи, рук плечевого пояса, затем туловища и ног. В положениях сидя и лежа также выполняются упражнения, чередующиеся по воздействию.

В заключительную часть входит несколько упражнений с малой интенсивностью. Это, в основном, упражнения на расслабление и дыхательные, поскольку самое важное после аэробной нагрузки – продолжать двигаться, чтобы кровь могла циркулировать от ног к центральным сосудам. Упражнения этой части должны помочь организму восстановиться после напряженной физической работы [6].

Медицинболы – это гантели, гири и другие спортивные снаряды.

Фитболы – это координационные мячи. Фитбол гимнастика – одно из новых направлений в физкультурно-оздоровительной работе с дошкольниками. Занятия с мячом-фитболом не просто укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, но и позволяют решать достаточно актуальную для современного дошкольника задачу – формируют правильную осанку. Являясь средством оздоровительно-коррекционной работы, такие мячи оказывают специфическое воздействие на опорно-двигательный и связочно-мышечный аппарат. Фитбол гимнастики в детском саду как средства физического развития и оздоровления детей дошкольного возраста позволяет решать целый комплекс соматических, интеллектуальных и физических проблем дошкольника [6].

Психогимнастика – это курс специальных занятий (этюдов, игр, упражнений), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка.

Это разнообразие, нетрадиционных методов физического воспитания помогает педагогу развить в детях интерес к физкультуре, повысить двигательную активность детей и моторную плотность занятий.

Вырабатывая навыки владения основными движениями и выполнения физических упражнений, происходит знакомство детей с физическими, физиологическими процессами человека во время занятий физкультурой (строение тела, мышц, правильной осанки, роли позвоночника в организме, работе сердца, о роли режима дня, о правильном питании). Кроме того, о правилах поведения, помощи при травмах (ушибы, порезы, обморожения) – всё это для осознанного отношения к физкультурным занятиям.

При выборе таких методов воспитателю необходимо учитывать: задачи, содержание, место и условия проведения, физическую подготовленность детей, степень владения ими определенными видами движений, индивидуальные особенности интерес детей.

Поэтому в дошкольных заведениях появилась необходимость использовать нетрадиционные методы физического воспитания. Оздоровительный эффект, достигаемый при проведении нетрадиционных форм, тесно связан с положительными эмоциями детей, благотворно влияющими на психику ребенка.

Можно сделать **вывод**, что применение разнообразных форм нетрадиционных физкультурных занятий помогает педагогу развить в детях интерес к физкультуре, повысить двигательную активность детей и моторную плотность занятий. Так же нетрадиционные физкультурные занятия выполняют

познавательную функцию, дети узнают о разных техниках и интересных видах спортивных занятий, что в последствии ведет к приобщению их к спорту и здоровью.

Список используемой литературы

1. Бальсевич, В. К. Физическая культура для всех и для каждого/ В. К. Бальсевич.– М. : Ф и С., 2002. – 87 с.
2. Вильчковский, Э. С. Развитие двигательной функции у детей/ Э. С. Вильчковский. – К. : Світоч, 1997. – 145 с.
3. Гимнастика маленьких волшебников: нетрадиционные методы работы с детьми и профилактика заболеваний в детском саду, школе, семье : [сост. Т. В. Нестерюк]. – М. : ДТЦ, 2000. – 32 с.
4. Глазырина, Л. Д. Физкультура дошкольникам старшего возраста/ Л. Д. Глазырина. – М., 2000. – 135 с.
5. Голицына, Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в образовательном учреждении/ Н. С. Голицына. – М.: Скрипторий, 2006. – 203 с.
6. Козырева, О. В. Лечебная физкультура /О. В. Козырева. – М.: Просвещение, 2003.– 120с.
7. Лесгафт, П. Ф. Руководство по физическому образованию детей дошкольного возраста. В 2 т. / П. Ф. Лесгафт. – М., 1982. – 234 с.
8. Пирогова, Е. А. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека / Е. А. Пирогова, Л. Я. Иващенко, Н. П. Страпко. – Киев : Здоровье, 1986. – 90 с.
9. Ребенок в дошкольные годы / Под ред. А. В. Запорожца, В. В. Давидова. – М. : Просвещение, 1990. – 318 с.
10. Традиционные и нетрадиционные методы оздоровления детей. Труды I Международной научно-практической конференции/ Под. ред. Ю. Ф. Змановского. – Дубна, 2002. – С. 23–25.

Песчанова С. А., Моисеева В. С.

МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ 1–3 КУРСОВ ОТДЕЛЕНИЯ ФИЗИКО-МАТЕМАТИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ИНСТИТУТА ВЛГУ, ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНАМ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ», «ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ»

Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых
Институт физической культуры и спорта

В статье представлены результаты исследования показателей физической подготовленности студентов ВлГУ.

Постановка проблемы. В последнее время, наряду с другими проблемами, является особенно актуальным физическое воспитание учащейся молодежи.

Основным средством изучения физической культуры является, освоение студентом базовых основ, то есть объективно необходимого и обязательного для каждого человека уровня физической культуры, без которого невозможно эффективное осуществление жизнедеятельности вне зависимости от того, чем бы ни хотел студент заниматься в будущем [4].

Одним из инструментов слежения за состоянием здоровья, получившим широкое распространение за рубежом, а в настоящее время используемым и в России, является мониторинг. Мониторинг, с точки зрения организации, - это постоянное наблюдение за интересующими объектами (индивидом или социальной группой). Таким образом, мониторинг по существу является аналитической базой, служащей основой для принятия управленческих решений [1].

Цель исследования. Проанализировать физическую подготовленность студентов 1-3 курсов отделения ФМО ПИ ВлГУ.

Объект исследования - физическое здоровье студентов 1-3 курсов отделения ФМО ПИ ВлГУ обучающихся по предмету физическая культура.

Предмет исследования – физическая подготовленность студентов 1-3 курсов отделения ФМО ПИ ВлГУ, обучающихся по дисциплинам «Физическая культура и спорт», «Элективные курсы по физической культуре».

Дисциплины «Физическая культура и спорт» и «Элективные курсы по физической культуре» относятся к базовой части Блока 1 «Дисциплины (модули)» программы бакалавриата в объеме не менее 72 академических часов (2 зачетные единицы) по очной форме обучения; элективных дисциплин (модулей) в объеме не менее 328 академических часов. Указанные академические часы являются обязательными для освоения [2].

Учебный процесс по этим дисциплинам строится по следующему распределению обязательных учебных часов на освоение разделов программы: 1-4 семестры по 72 часа, 5-6 семестр 54 часа (10 недель занятия проводятся по два раза в неделю, с 11-ой по 17-ю неделю по одному разу в неделю).

Чтобы проследить динамику физической подготовленности у студентов проводится мониторинг развития двигательных качеств.

Оценка физической подготовленности на практике осуществляется с использованием комплекса тестов, которые соответствуют основным требованиям спортивной метрологии [3].

Тестирование уровня физической подготовленности проводится по 6 тестам [5]:

- бег на 30 метров (с);
- бег на 2000 метров (мин, с);
- подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз);
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);
- поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с);
- наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см).

Результаты исследования и их обсуждение. В результате тестирования студентов 1–3 курсов были получены результаты об оценке сдвигов в уровне развития физических качеств через определенные промежутки времени (срезы были проведены осенью 2016, 2017, 2018 годов).

Анализируя полученные результаты в ходе проведенного эксперимента, было выявлено, что студентки 2-го курса улучшили результаты в тесте «Бег на 30 м» на 0,05 с, на 3-ем курсе замечено улучшение показателей относительно 2-го курса на 0,04 с (рис. 1).

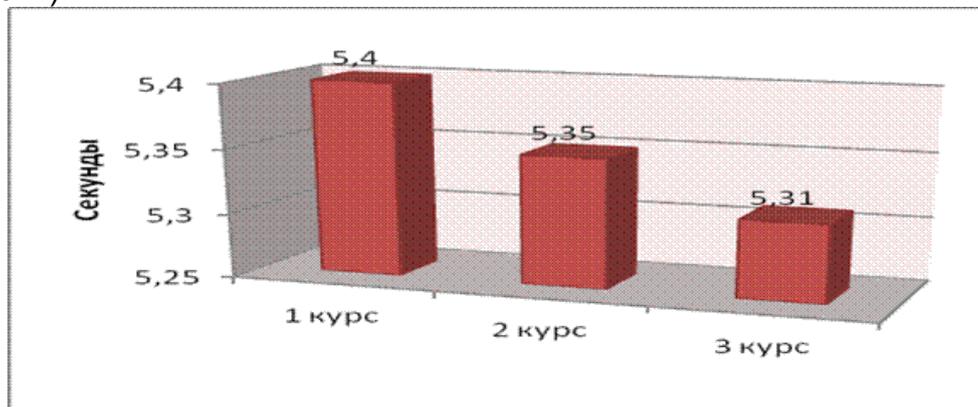


Рис. 1. Показатели результатов теста «Бег на 30 м»

В тесте на выносливость «Бег на 2000 м», были сравнены результаты студенток за 3 года, и прослежено, какие же были показатели у каждой группы, когда

студентки только поступили на 1-ый курс (рис.2). Можно заметить улучшение результатов студенток 2-го курса на 4,75 с относительно 3-его курса, но ухудшение результатов студенток 1-го курса на 4,63 с относительно студенток 2-го курса.

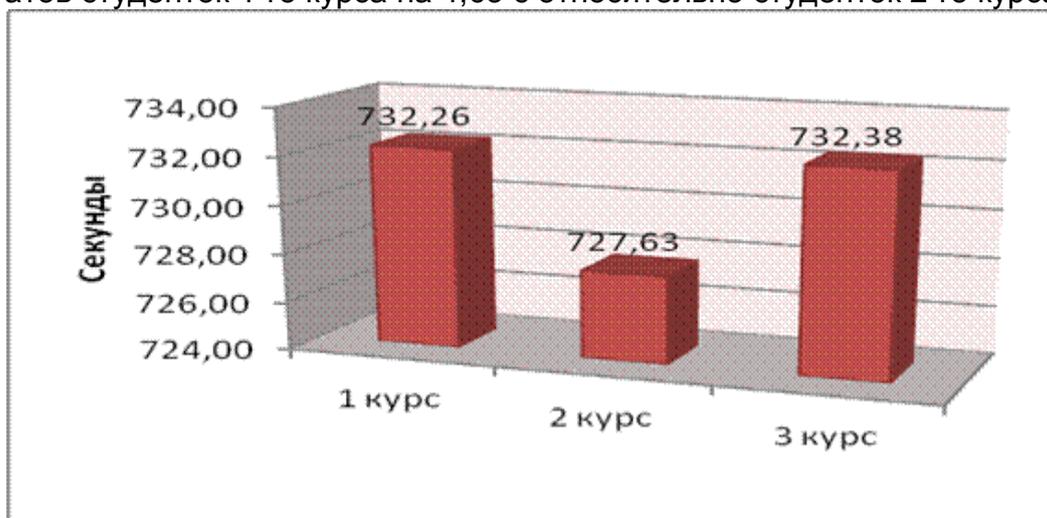


Рис. 2. Показатели результатов теста «Бег на 2000 м»

Рассматривая показатели силовых способностей тест «Поднимание туловища из положения лежа на спине» у студентов 1-3 курсов, на момент когда все студентки только пришли в институт, было замечено, что у студенток 2-го курса показания лучшие на 0,13 раз, относительно студенток 3-го курса. У студенток 1 курса заметно ухудшение показателей на 0,49 раз, относительно студенток 2-го курса (рис.3).

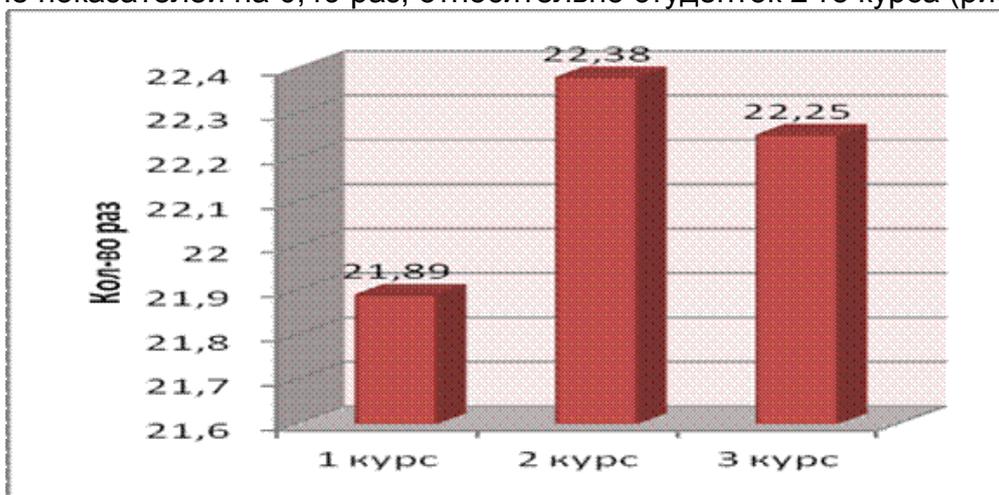


Рис. 3 Показатели результатов теста «Поднимание туловища из положения, лежа на спине»

Исследуя показатели теста «Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине» можно заметить, что самые высокие показатели были у студенток 3-го курса, и ухудшение показаний студенток 1-го курса на 0,53 раза и 2-го курса на 0,07 раза, относительно 3-его курса (рис. 4). Можно сделать вывод, что студентки 3 курса пришли в институт с лучшими физическими показателями (на момент поступления в институт (2016 г)).

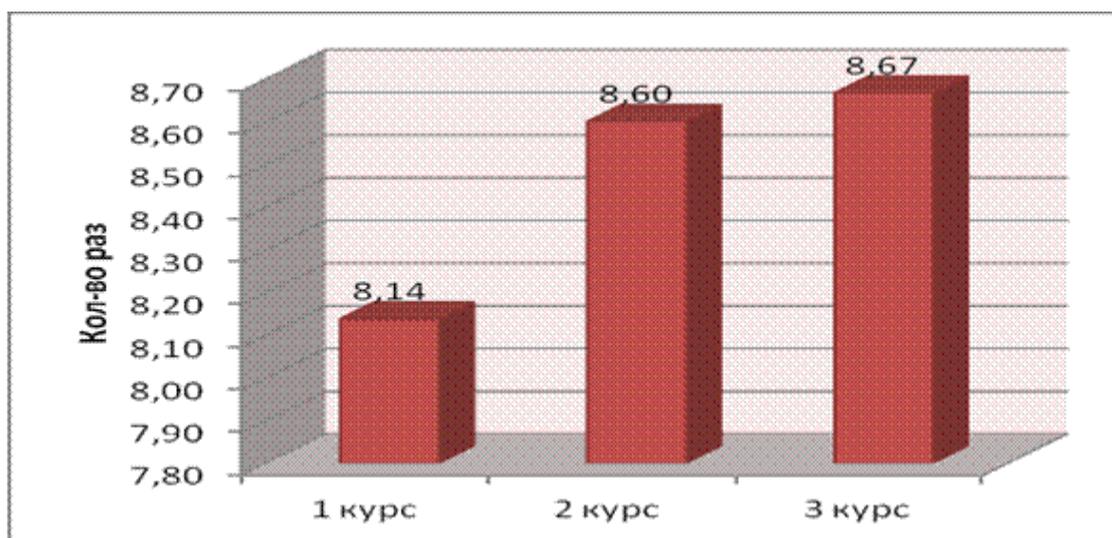


Рис. 4 Показатели результатов теста «Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине»

Анализируя показатели теста «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» у студенток 1-3 курсов, наблюдается, что самые лучшие результаты показали студентки 2-го курса, у студенток 1-го и 3-его курса показатели хуже на 6,22 см и 3,8 см соответственно (рис. 5). Данный факт свидетельствует о том, что идет ускоренное развитие скоростно-силовых способностей в данном возрасте.

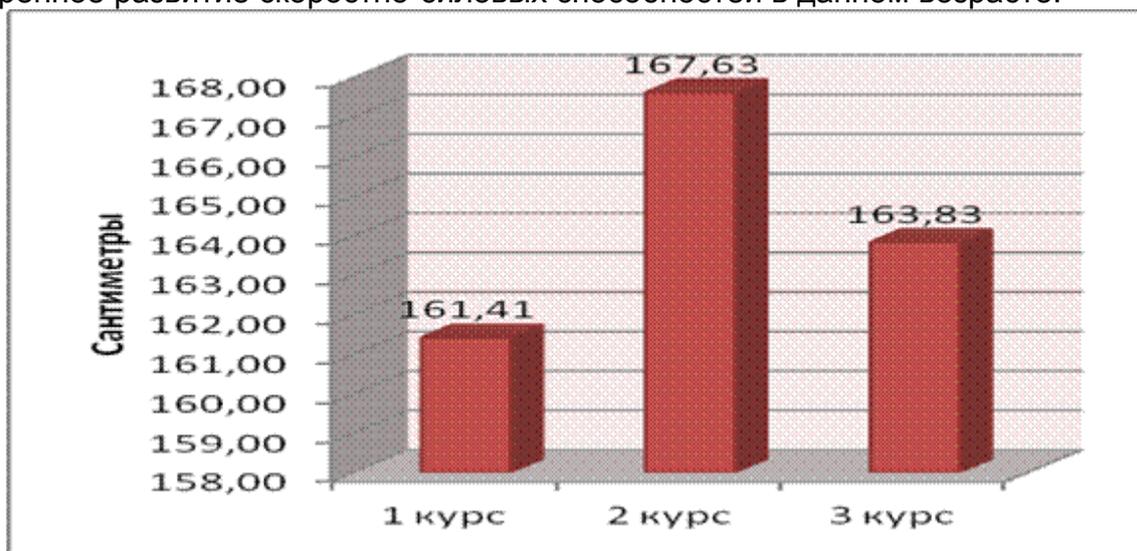


Рис. 5 Показатели результатов теста «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»

Показатели теста «Наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамье» можно проанализировать так. У студенток 3-его курса самые высокие показатели (2016 год). Можно наблюдать снижение результатов у студенток 2-го курса (2017 год) на 0,65см и ухудшение показателей студенток 1-го курса (2018 год) на 1,31см, относительно 3-его курса (рис. 6)

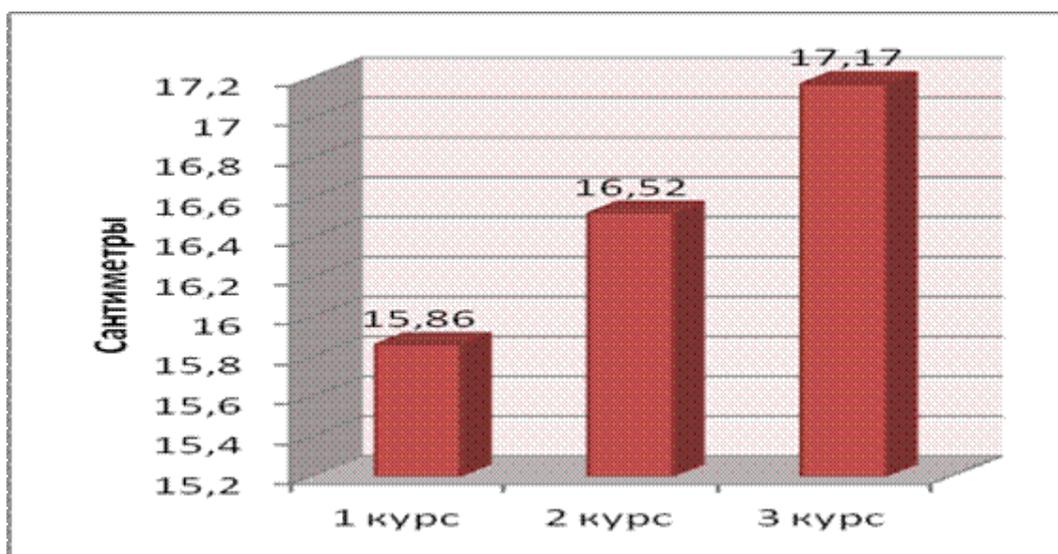


Рис. 6 Показатели результатов теста «Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье»

Данный факт свидетельствует о том, что для развития гибкости были эффективно подобраны упражнения в течение всего периода обучения.

Выводы. Подводя итог исследования, можно говорить о том, что для эффективного управления педагогическим процессом целесообразно проводить оценку основных двигательных качеств, а также определять не только исходный уровень подготовленности, но и темпы прироста. Объективная оценка уровня развития двигательных качеств у студентов должна проводиться на основании комплексного исследования, которое должно включать антропометрию и педагогическое тестирование. На основании динамики результатов исследований необходимо корректировать учебный процесс. Учитывая, что результаты тестирования по большинству показателей физической подготовленности значительно снижаются необходима активизация самостоятельных форм занятий по физическому воспитанию студентов.

Список используемой литературы

1. Изаак, С.И. Мониторинг физического развития и физической подготовленности: теория и практика: монография/ С.И. Изаак. – М.: Советский спорт, 2005. – 196 с.
2. Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб. Пособие / Б.Х. Ланда. – М.: Советский спорт. – 348 с.
3. Начинская, С.В. Спортивная метрология: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / С.В. Начинская. - М.: Издательский центр «Академия», 2012. - 240 с.
4. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. учеб. пособие для студентов учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. -6-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2012. - 480 с.
5. Смирнов, Ю.И. Спортивная метрология / Ю.И. Смирнов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 232 с.

Сыроваткина И. А., Горобцова К. В.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ КООРДИНАЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

Таганрогский институт имени А. П. Чехова (филиал) ФГБОУ ВО «Ростовского государственного экономического университета (РИНХ)»

В статье представлены результаты исследования использования упражнений координационно-развивающей направленности на занятиях физической культурой с о старшими дошкольниками, описаны средства и методы используемые в процессе занятий и их влияние на уровень физической подготовленности дошкольников 5-7 лет

Постановка проблемы. Одной из составляющих образовательного процесса в современном обществе является физкультурное образование, которое направлено на гармоническое развитие личности, приверженности к здоровому образу жизни, ориентировано на повышение массовости занятий физическими упражнениями.

В современных условиях реформирования системы образования, к дошкольному воспитанию предъявляются новые, более высокие требования, связанные с организацией воспитательно-образовательного процесса, при которой эффективно решались бы образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи.

Однако, в дошкольном образовательном учреждении больше внимания уделяется интеллектуальной подготовке дошкольников, родителей так же интересует насколько хорошо ребенок подготовлен к обучению в школе, физическая готовность детей никак не оценивается, и, на дошкольном этапе как для воспитателей, так и для родителей аспекты физической подготовки отходят на второй план, а иногда просто отсутствуют в системе подготовки дошкольника к обучению в школе.

Общеизвестным является тот факт, что «первые шаги» своей физкультурно-спортивной деятельности ребенок делает в дошкольном образовательном учреждении, и они во многом определяют успешность адаптации ребенка к обучению в школе и дальнейшим систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Большое значение в данном контексте имеют двигательно-координационные способности, определяющие способность человека с самого раннего возраста обучаться новым двигательным действиям, быстро и прочно формировать новые двигательные умения и навыки, накапливать необходимый ему индивидуальный моторный опыт. Процесс освоения жизненно необходимых двигательных навыков особенно интенсивно происходит в дошкольном возрасте. Важно не упустить данный период, на протяжении которого у ребенка активно формируются механизмы управления движениями, ведь не случайно именно дошкольный возраст называют «золотым возрастом», имея в виду воспитание двигательно-координационных способностей.

Цель исследования: определить влияние использования координационно-развивающих упражнений на занятиях физической культурой с детьми 5-7 лет на физическую подготовленность дошкольников.

Гипотеза исследования: предполагается, что специально подобранные средства координационно-развивающей направленности позволят повысить физическую подготовленность старших дошкольников, что в дальнейшем позволит

детям быстрее адаптироваться к обучению в школе и заниматься в различных спортивных секциях.

Педагогический эксперимент проводился на базе МБДОУ детского сада № 4 «Колокольчик». В исследовании принимали участие две группы детей в возрасте 5-7 лет. Одна была определена, как экспериментальная (ЭГ), другая как контрольная (КГ). В каждой группе было по 22 дошкольника. В экспериментальной группе на каждом занятии по физической культуре использовались упражнения координационно-развивающей направленности, а в контрольной группе занятия по физической культуре проводились согласно программе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования.

Правильная организация проведения занятий с использованием упражнений координационно-развивающей направленности ставит целью обеспечение ребенка общей физической подготовкой с преимущественной направленностью на развитие двигательных способностей и является адекватной возрастным особенностям развития физического потенциала ребенка в этот период.

За время эксперимента было проведено 156 занятий продолжительностью по 30 минут каждое с периодичностью 3 раза в неделю. Для определения физической подготовленности дошкольников использовались тесты предложенные Н. Н. Кожуховой, Л. А. Рыжовой, М. М. Самодуровой [1]:

- прыжок в длину с места (см);
- челночный бег 3x10 (с);
- бег 30 м (с);
- наклон вперед из положения сидя на полу (см).

Анализ специальной литературы, педагогические наблюдения, а так же личный опыт проведения занятий позволили выбрать координационно-развивающие упражнения и двигательные задания соответствующие отдельным структурным элементам. Основу отбора упражнений координационно-развивающей направленности составила классификация проявления двигательных координационных способностей предложенная В. И. Ляхом [2].

В процессе занятий для формирования способности к реакции и регламентированному изменению двигательных действий использовались различные полосы препятствий, составленные из различных вариантов определенного способа передвижений (прыжков и подскоков, ползания и лазания, передвижения в равновесии); для формирования способности к ориентации в пространстве – изменялся темп подсчета при выполнении композиции разновидностей передвижений или комплексов ОРУ, выполнение простейших акробатических упражнений из различных и.п., толчком одной или обеих ног, различной постановкой рук, с горки, на горку, через препятствие; для формирования способности к сохранению равновесия использовались прыжки в глубину с поворотами на 90° , 180° на точность приземления; базовые акробатические упражнения динамического характера: перекаты, кувырки, перевороты в сторону, выполняемые как в стандартных, так и вариативно изменяющихся условиях; для формирования способности к скорости перестроения двигательных действий – упражнения в перелезании через препятствие 60-80 см, то же в составе гимнастических полос препятствий; способности к точности дифференцирования двигательных действий – броски набивного (теннисного) мяча по заданию «Ближе, дальше, точно» с открытыми и закрытыми глазами, прыжки в глубину на дозированное расстояние и точность приземления; выполнение ОРУ с увеличением темпа подсчета. Для формирования способности к рациональному выполнению двигательных действий обеими конечностями, способности к воспроизведению

ритмической структуры двигательных действий использовались упражнения с мячами и подвижные игры; способности к произвольному расслаблению мышц – упражнения для расслабления мышц рук, туловища, ног.

Учитывая, что ведущий тип деятельности ребенка дошкольника – ролевая игра, то наибольший образовательный эффект возможно достичь игровым методом. Исходя из этого для проведения занятий были подобраны игры.

Игры подбирались с учетом возраста и физической подготовленности детей: «Колдунчики», «Второй лишний», «Птицы и кукушка», «Ловишка по кругу», «Дети и волк», «Лягушка», «Воробышки-прыгунчики», «С кочки на кочку», «Гуси-лебеди», «Пятнашки», «Мяч в ворота», «Охотники и зайцы», «Послушай – повтори», «Посмотри – повтори», «Обманные движения», «Делай наоборот», «Меткий глаз», «Плетень», «Не обожгись!», «Кузнечики», «Раз, два, три – замри», «Вызов номеров», «Второй лишний», «Конь и козел», «Раз-два-три!», «Паровозик», «Охотники и утки», «Волчки», «Скакуны», «Взятие крепости», «Запрещенное движение», «В обратном порядке», «Ближе – дальше – точно», «Броски набивного мяча по заданию», «Цепочка».

Результаты исследования и их обсуждение. Для обоснования эксперимента с использованием средств координационно-развивающей направленности на занятиях физической культурой со старшими дошкольниками было проведено повторное тестирование. Полученные результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1

Средние показатели тестирования физической подготовленности старших дошкольников

Тесты	Группы	До эксперимента	t	После эксперимента	t	t внутри и групп	Разница	
		X±m		X±m			Абсолютн.	%
Бег 30 м с высокого старта (с)	КГ	7,9 ± 0,03	0,5	7,8 ± 0,4	2,9	1,2	0,1	1,26%
	ЭГ	8,0 ± 0,14		7,5 ± 0,5			3,0	0,5
Челночный бег 3x10 (с)	КГ	8,7± 0,06	0,8	8,4± 0,5	3,1	1,8	0,3	3,44%
	ЭГ	8,5± 0,01		7,6± 0,4			3,6	0,7
Прыжок в длину с места (см)	КГ	91± 0,65	0,9	89± 4	2,0	1,4	2	2,2%
	ЭГ	89± 0,55		92± 6			1,4	3
Наклон вперед из положения сидя (см)	КГ	+6 ± 0,14	1,3	+8 ± 1,8	2,8	2,7	2	33,3%
	ЭГ	+ 4 ± 0,77		+ 10± 3			2,9	6

Примечание:

t = 2,02 при P < 0,05

t = 2,7 при P < 0,01

Полученные данные позволяют отметить, что прирост показателей наблюдается в обеих группах, однако прирост показателей в экспериментальной группе выше, чем в контрольной группе. Изменения на достоверном уровне произошли в тестах определяющих уровень развития быстроты, гибкости, ловкости. В тесте определяющим уровень развития скоростно-силовых способностей изменений на достоверном уровне обнаружено не было, скорее всего это связано с анатомофизиологическими особенностями детей дошкольного возраста.

Выводы. Таким образом, обобщая полученные результаты исследования, можно отметить, что проведенное исследование позволяет сделать вывод об

эффективности использования упражнений координационно-развивающей направленности на занятиях физической культуры в с детьми 5-7 лет.

Список используемой литературы

1. Кожухова Н. Н. и др. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях. Учеб. пособие для студ. высш. и сред. Пед. учеб. заведений / Н. Н. Кожухова, Л. А. Рыжова, М. М. Самодурова; Под ред. С. А. Козловой. – М.: Издательский центр «Академия», 2002 – 320 с.

2. Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие / В. И. Лях. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.

Турсуналиев И. А.

МОДУЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ В СИСТЕМЕ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Центр научно-методического обеспечения, переподготовки и повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту
г. Ташкент, Узбекистан

Использование модульных технологий дает возможность слушателям осваивать учебные объемы в любое удобное время. Технология модульного обучения в физическом воспитании направлена на структурную организацию содержания программного материала. Это способствовало улучшению качества и эффективности образовательного и оздоровительного процесса физического воспитания.

Постановка проблемы. Сущность модульного обучения состоит в том, что оно позволяет каждому студенту полностью самостоятельно (или при поддержке преподавателя, например, консультации) добиваться конкретных целей учебно-познавательной деятельности. Средством же модульного обучения при этом служат учебные модули.

Каждый модуль имеет свою дидактическую цель. Ей должна соответствовать достаточная полнота учебного материала. Это означает: в модуле излагается принципиально важное содержание учебной информации; дается разъяснение к этой информации; определяются условия погружения в информацию (с помощью технических средств обучения, конкретных литературных источников, методов добывания информации); приводятся теоретические задания и рекомендации к ним; указаны практические задания.

Использование модульных технологий предусматривает четкое дозирование учебного материала, информационно-методическое обеспечение с программой логически последовательных действий занимающегося дает возможность осваивать учебные объемы в любое удобное время. Это способствует улучшению качества и эффективности образовательного и оздоровительного процесса в целом [1].

Результаты исследования и их обсуждение. Под модульной технологией обучения следует понимать реализацию процесса обучения путем разделения его на системы «функциональных узлов» - профессионально значимых действий и операций, которые выполняются обучаемым более или менее однозначно, что позволяет достигать запланированных результатов обучения. Модульность, кроме этого, выступает как принцип системного подхода к процессу обучения. Модуль это функционально и конструктивно независимая единица, которая может быть относительно самостоятельной частью - объектом в составе другого более сложного объекта или в виде индивидуального изделия, объекта [2].

Модульное обучение, возникшее как альтернатива традиционному обучению студентов вузов, по мнению авторов, интегрирует в себе все то прогрессивное, что

накоплено в педагогической теории и практике. Его сущность состоит в том, что обучающийся может самостоятельно (с направляющей помощью педагога) достигать конкретные цели учебной деятельности в процессе индивидуальной работы с модулем [3].

Ценность модульной системы обучения в том, что она, воспитывая умение самостоятельно учиться, развивает рефлексивные способности. Существенно, что при модульной системе, когда учебная деятельность структурируется на учебные ситуации, контроль и оценку, актуализируются аналитические, исследовательские умения будущих специалистов [4].

Проблемно-модульные технологии освоения учебных дисциплин - основной движущий фактор совершенствования системы повышения квалификации.

Наиболее рациональным при разработке оптимальных технологий обучения в рамках повышения квалификации является модульный принцип организации учебного процесса. Кроме того необходимо учитывать многоуровневый характер дополнительного образования и создание перспективы дальнейшего самосовершенствования обучающихся в специальной конкретной сфере профессиональной деятельности.

"Модульное обучение - это технология обучения, сущность которой состоит в том, чтобы обучающийся мог самостоятельно работать с предложенной ему программой, включающей в себя банк информации и методическое руководство; ставит своей целью обеспечение гибкости, приспособления к индивидуальным потребностям личности и уровню его базовой подготовки. При модульном обучении педагог выполняет помимо формирующих и контролирующих функций еще и функции консультанта и координатора. Использование принципа модульного обучения на практике позволяет строить учебный материал так, чтобы разделы не были независимы друг от друга, что дает возможность дополнять и создавать учебный материал, не нарушая единого содержания"[5]. .

В рамках структурирования форм, методов и содержания обучения необходимо выделить следующие понятия: модуль, модульный блок и системно-модульная технология. Модуль - определенный объем учебной информации необходимый для выполнения конкретной деятельности.

Модульный блок - единица модуля, содержание конкретного направления информации. Системно-модульная технология - организация содержания образовательного процесса, состоящего из определенного набора модулей и его элементов.

Для того чтобы знания обучающихся были мобильными, они должны уметь обрабатывать накопленную информацию, добывать новые знания и использовать те и другие в своей практической деятельности. Эту задачу и решает модульная схематизация образовательного процесса. [6].

Анализируя профессиональную подготовку кадров за рубежом, специалисты отмечают преимущество метода модульного обучения, отличительными особенностями которого являются: разбивка курса на законченные части (модули и его элементы) имеющие самостоятельное значение; отсеивание лишнего для данного конкретного вида работ материалам; максимальная индивидуализация обучения.

Модуль должен быть представлен как составной элемент многофункционального блока, включающего следующие компоненты: учебную цель; содержание учебного материала; практические занятия; контроль за усвоением знаний.

Содержание учебного материала варьируется в зависимости от специфики контингента. При этом метод модулей [4] является средством

дифференцированного управления содержанием учебного материала и поэтапно реализуется следующим образом: определение учебных целей; диагностический анализ и предварительная оценка профессиональных знаний и способностей обучающихся; последовательное распределение учебного материала курса по разделам; критерии оценки достигнутых результатов обучения.

В настоящее время понятие модульности приобретает методологический смысл. Модульность выступает как принцип системного подхода к процессу обучения.

Принцип модульности (наряду с таким важным принципом системного подхода как принцип развития) определяет динамичность и мобильность функционирования системы. Причем сама система может быть представлена как совокупность модулей или рассматриваться как отдельный модуль в структуре более общей системы. Схематически модуль представляет собой целостную совокупность элементов системы, имеющую связи (входы и выходы) как с другими элементами системы, так и с элементами "несистемы". [6].

Ж.К. Холодов с соавт. раскрывают модельно-целевой подход к освоению знаний, умений и навыков по дополнительной специальности в сфере физической культуры и спорта. Авторы считают, что по содержанию и направленности дидактический модуль отражает программу целевой деятельности преподавателя и обучающегося на основе лично-ориентированного образования. Предложено четыре технологии модульного целевого подхода к обучению: модульно-комплексное обучение; модульно-проблемное обучение; модульно-блочное обучение со следующими операционными блоками: информационным, текстово-информативным блок, коррекционно-информативным (решение задач на основе полученных знаний) блок проверки и контроля; модульно-проектным обучением.

Использование модульной технологии как системообразующей методологии построения образовательного процесса будет существенно способствовать определению целевой установки, содержательным и процессуальным основам обучения, организационному и программно-методологическому обеспечению. [6].

Содержание блока комплексно-целевого обучения определяется учебными программами, отражающими профессиональную деятельность слушателей, в том числе: актуальные проблемы современной системы подготовки спортивных резервов; организация и управление в сфере физической культуры и спорта; актуальные проблемы деятельности спортивных сооружений; организация физкультурной работы по месту жительства; организация и проведение фитнес-тренировок в спортивно-оздоровительных и фитнес-центрах; методика оздоровительной физической культуры"; организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в коллективе физической культуры; профилактически-реабилитационные технологии в системе оздоровительной физической культуры; организационно-методическое обеспечение учебно-тренировочного процесса в детско-юношеских спортивных школах. [7].

Проблемное обучение основано на лично-ориентированном образовании и представлено в блоке в виде целевых семинаров: современная концепция подготовки спортивных резервов; менеджмент и маркетинг в физической культуре и спорте; психология общения, психодиагностика и психорегуляция в спортивной практике; нормативно-правовые и экономические проблемы сферы "физическая культура и спорт; тренажерные технологии в оздоровительной физической культуре; методы определения развития и морфологические критерии отбора; средства нетрадиционной медицины в реабилитации и лечении спортсменов; инновационные технологии физической подготовки в спортивной практике.

Задачей информационно-коррекционного блока (групповые и индивидуальные задания) является интеграция полученных в процессе обучения знаний в профессиональную деятельность. Оптимальными методами организации образовательного процесса в этом блоке будут: участие в деловых играх; проведение авторских и проблемных учебно-тренировочных занятий; подготовка сообщений и докладов; решение практических задач; написание рефератов; анализ конкретных ситуаций.

Выводы. Таким образом, модульная технология повышения квалификации предполагает тщательную проработку предметного и процессуального содержания каждого модуля как органической составной части образовательного процесса. Одним из основных условий решения этой задачи является создание многоканальной системы информационных связей. Реализовать возможность индивидуализации обучения можно только на основе перестройки систем и методов обучения, при которых прямые и обратные информационные связи могут стать многоканальными, а методы управления - замкнутыми, опирающимися на особенности контингента обучающихся.

Список используемой литературы

1. Злыстева, Т.Е. Рейтинговая технология модульного обучения // Конгресс конференций «Информационные технологии в образовании». - 2003. - Режим доступа: <http://ito.edu.ru/2003/vi/vi—0—2394/html>.
2. Понамарева, Л.Н. Обзорный анализ применения модульного обучения в процессе профессиональной подготовки специалистов в вузе // Гуманитарные науки: сб. науч. трудов / Северо-Кавказ. гос. техн. ун-т. — Ставрополь, 2003: - С. 8 - 11.
3. Коваленко, Т.Г. Рейтинг и проблемно-модульное обучение в учебном процессе по физическому воспитанию// Теория и практика физ. культуры. - 1999. - № 10. - С. 41 - 43.
4. Торхова, А.В. Модульно - рейтинговая система обучения / В.А. Торхова // Народная асвета. - 2003. - № 4. -С.13.
5. Смирнова, О.А. Педагогическая модель формирования индивидуальных качеств личности студентов средствами физической культуры / О.А. Смирнова // Вестник Калининград, гос. ун-та. - Вып. 2. - Калининград: Калининград, гос. ун-т, 2004. - С. 102.
6. Водяникова, И.А., Никитушкина Н.Н.. Практика применения модульного обучения в системе повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту // Теория и практика физ. культуры. - 2004.-№ 12.-С. 43-44.
7. Скрипко, А.Д. Технологии в физической культуре и спорте: учеб.-метод. пособие / А.Д. Скрипко, М.Б. Юспа. -Минск.: Гос. учр. «Респ. учеб.-метод. центр физ. воспитания населения», 2001. - 124 с.

Хандожко Д. Ю., Витюк Е. А., Лебедев А.В.

ТРАВМАТИЗМ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Владимирский государственный университет им. А. Г. и Н. Г. Столетовых

В работе рассматривается проблема травматизма на занятиях по физической культуре. Проведено анкетирование студентов, по данным которого сделаны выводы и даны рекомендации по данному вопросу.

Постановка проблемы. На сегодняшний день в образовательных учреждениях уделяют серьезное внимание безопасности, организации работы по охране труда, предупреждению травматизма детей и сотрудников. Но все, же несчастные случаи с учащимися и воспитанниками по разным причинам случаются.

Урок физической культуры отличается от других занятий высокой двигательной активностью занимающихся, во время занятий задействовано различное оборудование, инвентарь, в связи, с чем на занятиях физической культуры учащиеся попадают в группу риска, которая подвержена травматизму.

Цель исследования: установить основные причины возникновения травматизма на занятиях физической культурой

Задачи исследования:

1. Провести анкетирование студентов 1–3 года обучения,
2. Рассмотреть результаты анкетирования.

Методы исследования: анкетирование учащихся, методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждения. Для осуществления поставленной цели, было проведено анкетирование 100 студентов с 1–3 года обучения Института искусств и художественного образования Владимирского государственного университета.

На вопрос «Получали ли они травмы во время занятий физической культурой?», половина опрошиваемых ответила положительно (рис. 1).

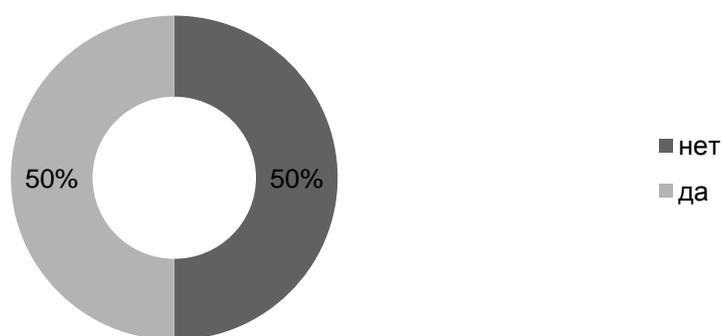


Рис. 1. Получение травм на занятиях по физической культуре

Из этого числа, 63% респондентов ответили, что травма была лёгкой, 14% получали травму средней тяжести и 23% были тяжело травмированы (рис. 2).

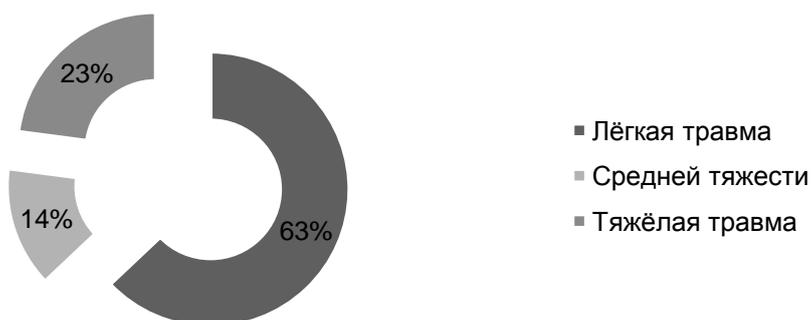


Рис. 2. Степень травматизма на занятиях по физической культуре

При получении травмы зачастую необходимо обращаться за медицинской помощью, чтобы как можно быстрее оправиться и не усугубить ситуацию. По результатам нашего опроса, после получения травм 28% пострадавших обращались за медицинской помощью в медицинское учреждение, 16% значительное время лечились в больнице, 33% занимались самолечением и 23% вовсе не прибегали к медицинской помощи (рис. 3).

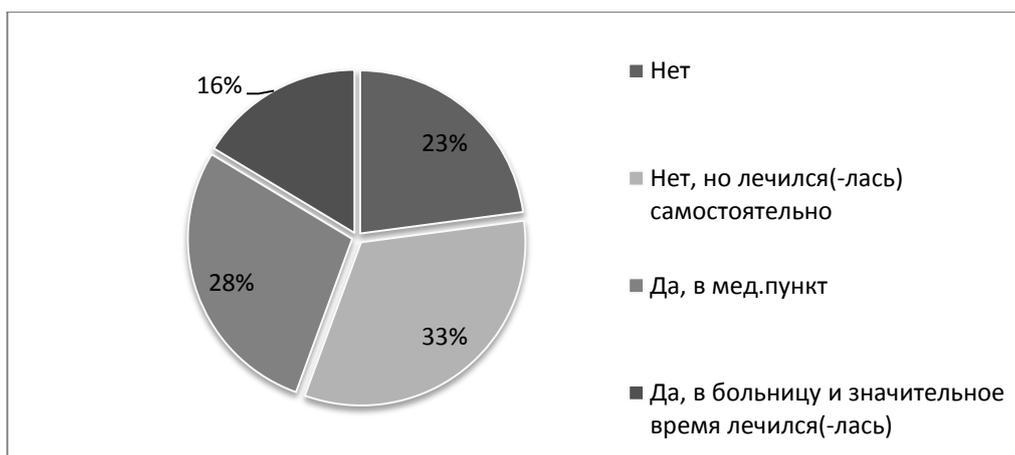


Рис. 3. Частота обращений за медицинской помощью

Самым безопасным видом занятий, по мнению опрошенных, стало плавание. Гимнастика занимает второе место с конца. Далее следуют лыжи, где были травмированы 9% опрашиваемых. 17% получило травмы во время занятий по лёгкой атлетике. Самым травмоопасным видом занятий оказались спортивные игры, так считают 53% опрашиваемых (рис. 4).

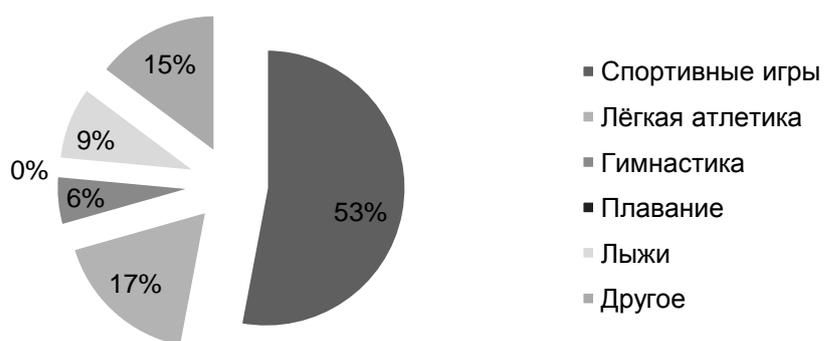


Рис. 4. Наиболее травмоопасные виды занятий

Самым травмоопасным местом для занятий, по данным опроса, является тренажёрный зал, так считают 33% учащихся, принявших участие в опросе, 27% считают таким местом спортивную площадку или стадион, 10% думают, что травмы можно чаще всего получить в бассейне, 22% на лыжном стадионе, и только 8% ответили «спортивный зал» (рис. 5).

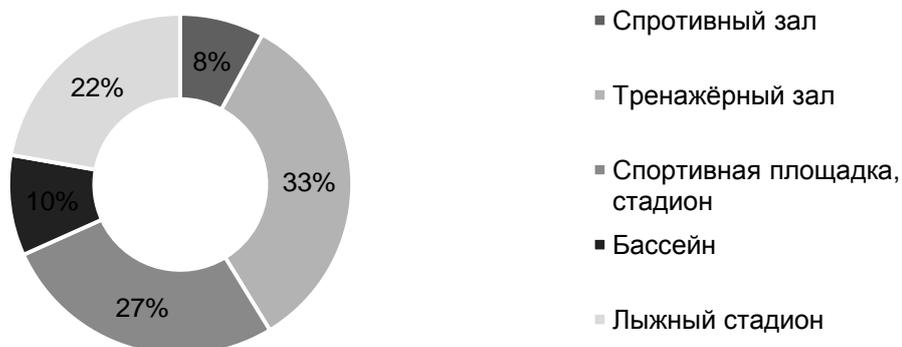


Рис. 5. Самые травмоопасные места для занятий по физической культуре

Причиной получения травм 28% студентов посчитали несоблюдение техники безопасности и дисциплины, 16% - неудовлетворительное санитарно-гигиеническое состояние место занятия, 15% винят недостаточную разминку, 8% - ошибки в методике проведения занятий, 33% сочли, что травмы получают по вине другого человека или независимого обстоятельства (рис. 6).



Рис. 6. Причины получения травм

Выводы.

1) 50% занимающихся получают травмы во время занятий по физической культуре, и наиболее частыми причинами травматизма являются несоблюдение техники безопасности и независимые обстоятельства;

2) полученные травмы в основном носят легкий характер и поэтому занимающиеся не обращаются за медицинской помощью;

3) самыми травмоопасными являются занятия по спортивным играм, а также занятия в тренажерном зале.

Полученные результаты важно учитывать во время подготовки и проведения занятий, что в свою очередь может снизить риск получения травм во время занятий по физической культуре.

РОЗДІЛ 2. АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ РЕАБІЛІТАЦІЇ, ВАЛЕОЛОГІЇ, ЛОГОПЕДІЇ, СПОРТИВНОЇ МЕДИЦИНИ Й АДАПТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Давиденко В. Н., Бондаренко А. В., Хасанова Г. М.

УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОЧЕТАНИИ С ЭЛЕМЕНТАМИ РИТМИКИ

Тульский государственный педагогический университет им. Л. Н. Толстого, Россия
Узбекский государственный институт физической культуры, Узбекистан

В статье представлены результаты исследования влияния интегрального адаптивно-оздоровительного комплекса с элементами ритмики на здоровье детей младшего школьного возраста.

Постановка проблемы. Младший школьный возраст – определенный возрастной период, который протекает в жизни каждого человека. Вступая в этот период, дети приобретают свою внутреннюю позицию, учебную мотивацию. Учебная деятельность становится для них ведущей, которая направлена на изменение самого себя как субъекта. В этот период формирование личности проходит достаточно заметно, ведь поступление в школу является переломным моментом в жизни каждого ребенка, поскольку меняется его ведущая деятельность в целом и образовывается совсем новая система коллективов [4, с.176].

На протяжении младшего школьного возраста в организме детей происходят значительные морфофункциональные изменения. Совершенствуется деятельность вегетативных систем, обеспечивая более эффективную энергетику организма. Психофизиологические функции становятся произвольными и все действия ребенка начинают приобретать более целенаправленный характер. Возрастают адаптивные функциональные возможности детей. Поэтому этот возраст считается одним из самых важных в онтогенезе ребёнка. Всё это диктует необходимость применения дополнительных средств и методов для повышения адаптационных ресурсов у младших школьников [1, с. 75].

Цель исследования состоит в анализе влияния предложенного нами интегрального адаптивно-оздоровительного комплекса с элементами ритмики на здоровье младших школьников.

Результаты исследования и их обсуждение. Разработанный нами интегральный комплекс адаптивно-оздоровительной направленности средств физической культуры включает в себя: ритмический гимнастический комплекс локального воздействия на мышцы и мышечные группы. Целью его выполнения является мобилизующие воздействия на функции ЦНС, сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательный аппарат; дыхательные упражнения, выполняемые в анатомически невыгодных условиях (так называемое парадоксальное дыхание). Кроме этого, оказывается влияние на нейрогуморальную систему и улучшается обеспечение мозга кислородом. Комплексы упражнений для позвоночника и на концентрацию внимания. Результаты исследования и их обсуждение. Упражнения из нашего интегрального адаптивно-оздоровительного комплекса оказывали воздействие на мышцы, которые формируют поясничный корсет, предупреждают деформации позвоночника, способствуют улучшению трофики суставной межпозвоночной хрящевой ткани, чем создаются предпосылки для правильного формирования осанки. Кроме того, они способствуют улучшению работы нейрогормонально-гуморального аппарата, обеспечивающего регуляцию нервно-

психических функций, кардиореспираторной и других систем. Упражнения на релаксацию выполняются после особо напряжённых занятий и в конце учебного дня. Основная задача этих упражнений состоит в снятии утомления и напряжения накопленного в течении учебного дня [4, с. 177]. Кроме того, широко использовались дыхательные упражнения, хвойно-солевые ванны, упражнения на релаксацию.

Ритмика – это вид музыкальной деятельности, в котором смысл музыки, ее характер и образ можно передать с помощью различных движений. Ее основой выступают различные упражнения, танцы и движения, как правило, использующиеся для передачи ее точного понимания и восприятия. Ритмика позволяет детям показать свою энергию и дает заряд положительных эмоций. Ритмические уроки помогают сформировать музыкальный вкус, ребенок усваивает базовые танцевальные элементы. Происходит положительное воздействие на сосудисто - сердечную и дыхательную систему ребенка. Каждое направление ритмики имеет свою специфику и направленность, но в то же время их объединяет единая цель - активизация музыкального восприятия через движения.

Инновационной основой данного комплекса является актуализированное соотношение средств физической культуры адаптивно – оздоровительной и развивающей направленности в сочетании с ритмической гимнастикой, исходя из фундаментальных принципов адаптации, ритмичности и совместимости компонентов комплекса в соответствии с индивидуальностью и доступностью для младших школьников с различным уровнем психофизического развития. Только комплексное применение различных средств физической культуры может укрепить здоровье детей и снизить высокую заболеваемость у младших школьников.

Выводы. Данные исследования показали, что предложенный нами интегральный адаптивно-оздоровительный комплекс средств физической культуры с элементами ритмики оказывал благоприятное воздействие на организм младших школьников, гармонизируя психофизическое состояние детей и снижал заболеваемость.

Список используемой литературы

1. Давиденко В.Н. Адаптационно-оздоровительные средства физической культуры в распорядке дня младших школьников. Известия ТулГУ. Серия. Физическая культура и спорт. Вып. 1. – Тула: Изд-во ТулГУ, 2006. - С. 73-76.
2. Давиденко В.Н. Воспитание у младших школьников способности к самоанализу своего психофизического состояние. Исследовательский потенциал молодых учёных: взгляд в будущее: сборник материалов III региональной научно-практической конференции аспирантов, соискателей и молодых учёных – Тула: Изд-во ТГПУ им. Л. Н. Толстого, 2007. – С. 44-45.
3. Давиденко В.Н. Адаптивно-оздоровительная и развивающая направленность средств физической культуры в режиме дня младших школьников. Автореф. дисс.... канд.пед.наук.-Тула, 2009.-22 с.
4. Панфилов О.П., Давиденко В.Н. Адаптационно-оздоровительный комплекс для младших школьников «Здравствуй Солнце!». Исторические, педагогические и медико-педагогические аспекты физической культуры и спорта: сборник материалов I Всероссийской научно-практической конференции; Забайкал. гос. гум. - пед. Ун-т. – Чита, 2007. – С. 175-177.

Давиденко В. Н., Бондаренко А. В., Хасанова Г. М.

ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА КОЛЕННОГО СУСТАВА У ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ

Тульский государственный педагогический университет им. Л. Н. Толстого, Россия
Узбекский государственный институт физической культуры, Узбекистан

В статье представлены результаты анализа возникновения травм у юных легкоатлетов и возможные средства реабилитации.

Постановка проблемы. Лёгкая атлетика обладает огромным позитивным потенциалом по укреплению здоровья и совершенствованию человека, как психофизически, так и духовно. Но в настоящее время, увеличиваются нагрузки, форсируются результаты, происходит раннее «натаскивание» молодых спортсменов для получения от них прибыли. Вся система физической культуры и спорта принимает уродливые черты и во главу угла ставится не здоровье человека, а его спортивные достижения. В связи с этим значительно увеличился травматизм среди юных спортсменов.

Цель исследования состоит в анализе возникновения травм коленного сустава у юных легкоатлетов и обзоре возможных средств реабилитации без хирургического вмешательства.

Травмы, полученные человеком, делятся на различные степени тяжести, результатом которых является нарушение функционирования организма [1, с. 136]. Крайне тяжелые травмы – несовместимы с жизнью и в большинстве случаев приводят к летальному исходу. Тяжелые травмы – это резкое ухудшение здоровья человека, нарушение действующих процессов организма. При получении таких травм необходимо обратиться к специалистам, которые назначат должное лечение, а по его прохождению необходимую реабилитацию. Средние травмы – выражаются в меньшей степени опасности для организма, но так же подлежат лечению у специалистов и к приведению нетрудоспособностью до 4 недель. Легкие травмы – не вызывают значительных нарушений в организме человека и потере работоспособности. Кроме этого существуют хронические и острые травмы. Хронические травмы получены в результате травмирующего многократно повторяющегося фактора. Острые травмы происходят из-за внезапного внешнего воздействия на организм или травмирующего фактора. Существует еще один вид травм - микротравмы. Это повреждения, которые получены клетками тканей в результате повреждающегося воздействия и вызывающего нарушение в функциях и структуре организма. В зависимости от причины повреждений, травмы делятся на открытые и закрытые. Открытые травмы выражены повреждением кожного покрова и сильным кровотечением, что влечет за собой заражение и развитие инфекции. Такие травмы результат механического повреждения, при котором необходима медицинская помощь. Закрытые травмы встречаются гораздо чаще, при них могут появляться гематомы, внутренние кровотечения, отечность. Наиболее распространенные – растяжение, вывихи, закрытые переломы, синяки, сотрясение головного мозга [1, с. 137].

Результаты исследования и их обсуждение. Существуют сотни спортивных травм, но все же определенные части тела являются более подверженными повреждениям, нежели другие. Повреждения коленных, голеностопных и плечевых суставов в совокупности охватывают 80% всех травм, которые могут случиться в спорте. Коленный сустав – самый сложный по своему анатомическому строению и при этом один из наиболее физически активный. Он практически не защищен мышечными тканями и жировыми прослойками. В большинстве случаев травмы

колена получают при неудачном падении, ударе или несчастном случае [4]. Даже самые банальные травмы могут привести к серьезным осложнениям, а иногда к инвалидности [3, с. 191]. Поэтому любая травма требует курса реабилитации.

Методов традиционной реабилитации насчитывают огромное количество, отличающиеся друг от друга своей направленностью, способом лечения и эффективностью. Основное место в восстановлении занимает физическая реабилитация. Этот тип реабилитации направлен на восстановление поврежденных органов, адаптацию после травм.

К традиционным методам реабилитации и профилактики травматизма травм коленного сустава относятся:

Массаж - один из самых распространенных методов реабилитации. Лечебный массаж представляет собой поглаживания, растирания и разминания отдельных частей или всего тела. Он стимулирует циркуляцию крови, позволяя убрать отечность, активизируя мышцы.

Лечебная физкультура - это комплекс физических упражнений, выполняющихся под присмотром и рекомендации специалистов. Они помогают устранить изменения в тканях и органах, позволяют справиться с атрофией, способствуют нормализации обмена веществ.

Физиотерапия - этот метод предполагает использование специальных приборов и аппаратов. Лазеротерапия помогает устранить боли и отечность, а магнитотерапия - улучшить общее состояние организма. Эти процедуры безболезненны, но некоторые из них имеют ряд противопоказаний, поэтому лечение подбирается строго индивидуально.

В последнее время врачи пытаются расширить свой круг деятельности, предлагая пациентам нестандартные методы лечения, взамен традиционным.

К нетрадиционным методам лечения относят:

Апитерапию – лечение с применением пчел. Укусы насыщают ткани малыми дозами яда и, в результате чего, происходит активизация кровотока и улучшение проводимости нервных волокон. Данная процедура весьма болезненна, и, по отзывам ряда специалистов, эффективна.

Лечение пиявками – способствуют уменьшению отечности, воспаления. Так же имеют обезболивающий эффект. В зависимости от травмы врач определяет, какое количество сеансов потребуется, куда ставить пиявок и какова будет продолжительность процедуры.

Псаммотерапию – лечение нагретым песком. Оно использовалось во времена Древнего Египта. Считалось, что песок хорошо держит тепло и медленно его отдает, на чем и построено лечение. Под воздействие теплого песка усиливается кровообращение и снимается мышечное напряжение.

Иглокалывание – процесс воздействия иглами на биологически активные точки. Благодаря этому методу в коленном суставе снижаются мышечные спазмы, и запускается процесс регенерации хряща.

Грязелечение – использование лечебной грязи для аппликаций на пораженные суставы.

Во всех методах реабилитации необходима консультация врача [2, с. 71].

В современном мире каждый человек сталкивается с нарушением здоровья и каждый выбирает свой путь лечения, но далеко не каждый специалист может с точностью поставить правильный диагноз и способ лечения, который бы смог осилить пациент, как материально, так морально и физически. Поэтому, из-за страха, люди все чаще прибегают к самолечению, например к народным средствам – применению различных трав, отваров и припарок из них (обматывают больное колено лопухом с мёдом и многое другое.).

В большинстве случаев эти мероприятия оказываются ошибочным и влекут за собой ещё большее нарушение в организме человека, чем оно было. Поэтому необходимо посоветоваться с специалистом, который может предложить оптимальное решение лечения.

Не стоит забывать, что всегда легче предотвратить, чем потом проводить сложные операции и длительную реабилитацию после них. Очень полезно для суставов употреблять холодец, в котором содержится коллаген, вещество необходимое для связок и соединительной ткани. Помимо этого для суставов благоприятны такие продукты, как морская рыба, растительные масла, орехи и семечки (там содержатся жирные кислоты Омега-3).

Выводы. Только бережное отношение к здоровью своих подопечных, отсутствие форсирования результатов и раннего «натаскивания», а также комплексное соблюдение всех мер и рекомендаций, позволит сохранить суставы юных атлетов здоровыми.

Список используемой литературы

1. Корнилов Н.В. - Травматология. Гиппократ.1999. – С. 135-160.
2. Бубновский С.М. Реабилитация после травмы. – М.:Эксмо,2017. – С. 60-88.
3. Епифанов В.А., Епифанов А.В. Восстановительное лечение при повреждениях опорно - двигательного аппарата. – М.:КМК, 2009. - 190-204 с.
4. Миронов С.П., Орлецкий А.К. Повреждения связок коленного сустава. – М.: Лесар, 1998. – С. 34-66.

Давиденко В. Н., Хасанова Г. М.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРОДУКТОВ ПЧЕЛОВОДСТВА ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПОСЛЕ НАГРУЗОК И В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ СПОРТСМЕНОВ

Тульский государственный педагогический университет им. Л. Н. Толстого, Россия
Узбекский государственный институт физической культуры, Узбекистан

В статье рассматриваются проблемы современного спорта в целом, и проблемы с допингом в частности. Авторы предлагают в качестве альтернативы анаболическим стероидам - продукты пчеловодства.

Постановка проблемы. Использование фармакологических средств в современном спорте сегодня широко распространено. Постоянный рост национальных и мировых спортивных достижений и связанное с этим значительное повышение физической нагрузки в тренировке и нервного напряжения соревнований, омоложение спорта предъявляют организму человека чрезвычайно высокие требования. Слишком велик соблазн подняться на высшую ступень пьедестала и стать самым сильным, быстрым, выносливым, техничным и умным спортсменом, олимпийским чемпионом или чемпионом мира, не имея достаточной физической подготовки. Кратчайший путь - допинг. Современный спорт невозможно представить без допинга. За большой промежуток времени спорт вышел на новый уровень, да и наука не стоит на месте. Но, стараясь выиграть честно, спортсмены часто остаются за бортом своей профессии. Чтобы создать конкуренцию, профессионалы должны прибегнуть к помощи врачей и современных препаратов. Но и у успешной спортивной карьеры, которую обеспечивает применение допинга, есть другая сторона, где спортсмен рискует своим здоровьем. Что же делать спортсмену, что бы завоевывать титулы без применения?

Проблемы допинга и фармакологии были тесно взаимосвязаны еще в древние времена. Имеются сведения, что на античных олимпиадах атлеты снабжались какими-то "чудодейственными" лекарствами. Особенно широкое распространение в профессиональном спорте допинги получили в 50-60-е годы нашего века (велоспорт,

тяжелая атлетика, плавание гребля, легкая атлетика, футбол). Это поставило под угрозу не только саму идею спорта, но и создало серьезную угрозу здоровью спортсменов. Зафиксирован ряд тяжелых осложнений и даже смертельных случаев, что побудило МОК и Международные спортивные федерации к запрету ряда групп препаратов, созданию Международной комиссии для борьбы с допингами и введении допинг-контроля на соревнованиях. Это способствовало также разворачиванию исследований по этой проблеме [4].

Цель исследования. Необходимы поиски новых путей выхода из создавшейся ситуации. Что же можно внести в спортивную диету для лучшего восстановления и улучшения результатов. Множество исследований проводятся среди разных продуктов. Многих специалистов привлекли исследования продуктов пчеловодства.

Результаты исследования и их обсуждение. Продукты пчеловодства используются человечеством с давних времен. Тысячи лет назад мед, воск и прополис применялись в Древнем Китае, Ассирии, Вавилоне и Индии в качестве лечебного средства. Врачи Древнего Египта за 1700 лет до н. э. составили первое известное руководство по применению продуктов пчеловодства в медицине. Великие врачи древности использовали мед для ускорения заживления ран, заболеваний печени, желудка, Уже тогда считалось, что мед способен продлить жизнь человека. Мёд очень легко: клетки организма практически не нуждаются в затратах энергии на его переваривание. Цветочный мед содержит около 40 углеводов (в основном фруктозу и глюкозу), около 20 аминокислот, витамины, органические кислоты, минеральные вещества. Главная особенность меда — его большая энергетическая емкость, так как он является углеводным продуктом (в 100 г содержится 315—335 ккал). Углеводы меда представлены простыми моносахаридами, которые без предварительных стадий переработки поступают в кровь, пополняя энергетические запасы спортсмена, поэтому мед быстро утоляет голод и восстанавливает физические силы. Так, известен результат удачного сверхмарафонского заплыва по Дунаю на 2457 км 32-летнего пловца В. Стоянова в 1984 г. В свой рацион он включал мед с пыльцой [3].

Пчелиная пыльца содержит натуральные анаболические вещества растительного происхождения. Специфическое свойство пыльцы — проявление гормоноподобной активности, которая обуславливает мощное анаболическое действие. Пчелиная пыльца поставляет энергию, улучшает спортивную работоспособность и физическую выносливость, омолаживает кожу, активизирует иммунную систему, умственные способности, защищает от сердечных болезней и стресса. Кроме того, пыльца — настоящий концентрат аминокислот. Она не вызывает привыкания и побочных действий и может применяться очень длительно. Чаще всего спортсмены сочетают (при ежедневном приеме) мед в количестве 1 г на 1 кг веса тела и цветочную пыльцу 0,3 г на 1 кг веса на фоне сбалансированного питания. В результате применения пыльцы увеличивается количество гликогена в печени и в скелетных мышцах, уменьшается вязкость крови [4].

Маточное молочко (Royal jelly) представляет собой пастообразное вещество кремово-белого цвета, которым пчелы выкармливают пчелиную матку. Оно является мощным адаптогеном, вызывает прилив энергии, устраняет недомогания, нормализует обмен веществ, стимулирует кроветворение, защищает организм от инфекций, лечит артериосклероз и коронарную недостаточность, а также повышает умственную и физическую работоспособность, особенно в смеси с медом (1:100). Обладает анаболическим, общетонизирующим, противовоспалительным, спазмолитическим, бактерицидным и антивирусным действиями, повышает иммунитет, умственную и физическую работоспособность. Усиливает синтез

ацетилхолина, что приводит к повышению мышечной силы и в то же время усиливает синтез адреналина в надпочечниках, способствующий развитию выносливости. Маточное молочко усиливает минералокортикоидную функцию надпочечников – ткани становятся более упругими. Маточное молочко улучшает липидный обмен [3].

Кроме того, в спортивной фармакологии могут широко применяться препараты на основе восковой моли – огнёвки, вытяжка из которой обладает большим анаболическим эффектом и способна увеличивать количество гемоглобина в крови.

Таким образом, на наш взгляд, применению анаболических стероидов и других запрещённых препаратов в спорте, есть реальная альтернатива - продукты пчеловодства. Они натуральны, практически не имеют побочных эффектов. Широкое внедрение продуктов пчеловодства положительно скажется и на сельском хозяйстве, позволит увеличить популяцию пчёл и урожаи опыляемых ими культур.

Но для реального повсеместного внедрения продуктов пчеловодства в спорт требуются жесткие меры по пресечению использования запрещённых препаратов (стероидов и других). Те меры, что существуют сейчас – недостаточны. Дисквалифицировать нужно пожизненно, и не только спортсменов, но и тренеров, руководство спортивных федераций.

Выводы. Только в сочетании с адаптивно-оздоровительными мероприятиями в распорядке дня, использование натуральных средств в спорте может оказаться перспективным [2]. Это позволит отойти от тех уродливых форм, которые существуют в современном спорте и физической культуре, когда, например, пивные и табачные компании одной рукой травят народ, а другой спонсируют свои футбольные команды, рекламируя вредную для здоровья продукцию на стадионе. Необходимо широко пропагандировать натурализацию спорта, повышать его массовость, создавая бесплатные места для занятия физической культурой, а не застраивать стадионы, как это было сделано в Туле. Только тогда можно будет вырастить здоровое подрастающее поколение.

Список используемой литературы

1. Альциванович К. К. «1000 + 1 совет о питании при занятии спортом», Современный литератор, 2005. – 288 с.
2. Давиденко В.Н. Адаптивно-оздоровительная и развивающая направленность средств физической культуры в режиме дня младших школьников. Автореф. дисс.... канд.пед.наук.-Тула, 2009.-22 с.
3. Кулиненко О.С. Спорт: фармакологическая коррекция, допинг, питание.: Актуальные проблемы спортивной медицины // Труды Самарской областной федерации спортивной медицины, Т. 3. – Самара, 1999. – С. 6-59.
4. Сейфулла Р.Д. "Спортивная фармакология. Справочник". Спортивная фармакология, 1999.- 118 с.

Досин Ю. М. ¹, Ягур В. Е. ², Игоина Е. Н. ¹, Хао Фан¹

РАЗРАБОТКА ВОПРОСОВ ПРОФИЛАКТИКИ ГОНАРТРОЗОВ

Белорусский государственный педагогический университет им. Максима Танка¹
Белорусский государственный медицинский университет²

Проведен анализ частоты травм коленных суставов у студентов, факультета физического воспитания при занятиях физической культурой и спортом для разработки вопросов профилактики дисфункции коленных суставов, гонартрозов.

Постановка проблемы. Состояние функции опорно-двигательного аппарата населения разных стран (национальностей, пола, возраста, социального положения) остается актуальной и сложной проблемой.

Она связана с большим комплексом факторов, являющихся основой для развития воспалительных и дегенеративно-дистрофических нарушений скелета организма, одним из которых является поражения коленных суставов (гонартрозов). Их возникновение обусловлено наследственными особенностями соединительной ткани, врожденными дефектами скелета, заболеваниями и в значительной степени, спортивными травмами.

Систематические чрезмерные физические нагрузки на коленные суставы приводят к их функциональным расстройствам (ушибам, растяжениям и разрывам связок, менисков), требующих зачастую оперативного вмешательства [1, 2, 3].

Последствия таких нарушений приводят к развитию дегенеративно-дистрофическим изменениям коленных суставов, гонартрозам, инвалидности.

Поэтому возникает необходимость целенаправленной разработки наиболее ранних мер профилактики, упреждающих морфологические нарушения со стороны коленных суставов, определяющих мобильность и качество жизни.

Целью исследования был анализ частоты нарушений функции коленных суставов у студентов при занятиях физической культурой и спортом для последующего рассмотрения вопросов первичной профилактики

Результаты и их обсуждение. На основе сплошной выборки было проведено анкетирование 189 студентов, из которых 108 человек имели разную спортивную специализацию и уровень квалификации при занятиях спортом и 91 студент, занимающийся физической культурой в рамках программы образования.

Средний возраст студентов составил $20,9 \pm 0,50$ лет. По полу среди респондентов было 90 девушек (47,6 %) и 99 юношей (52,4 %) дневной и заочной формой обучения. Преобладали лица занимающиеся спортом (107; 56,6% человек), а оздоровительной физической культурой было 82 студента (43,4 %). Наибольшая группа студентов по специализации в спорте относилась к игровым видам спорта (футбол, гандбол, волейбол, баскетбол, хоккей). Далее следовали единоборства (борьба, бокс), тяжелая атлетика (штанга). Оставшаяся часть лиц прошедших анкетирование была представлена водными видами спорта (гребля, плавание, прыжки в воду) и легкой атлетикой (бег, метание молота) спортсменами пятиборья и другими видами спорта.

Наряду с методом анкетирования использовался опрос и осмотр студентов, имевших травмы коленного сустава, проводился анализ литературных источников, статистическая обработка, полученного материала.

Анализ функционального состояния коленных суставов при занятиях физической культурой и спортом позволил всех лиц разделить на три группы.

В 48 случаях студенты имели анамнестические указания на травмы коленных суставов (25,4 %) с частыми нарушениями их функционального состояния.

Травмы коленных суставов характеризовались у 16 человек (8,6 %) ушибами с повреждением связок и разрывом менисков, у 12 – повреждением связочного аппарата (6,3 %), у 4 – переломами и повреждениями связочного аппарата (2,1 %) и у 17 человек ушибами (9,0 %). В 5 случаях имело место оперативное вмешательство.

Обращает внимание «посттравматический стаж» составляющий от месяцев до 8 лет и более (14,6 % респондентов), свидетельствуя о перемещающемся патологическом процессе, сопровождающемся вялыми воспалительными и дегенеративно-дистрофическими процессами. Основными проявлениями были жалобы на боли, хруст, щелчки в суставах, скованность, чувство нестабильности при движении.

Большая часть травм была получена во время соревнований и проведения тренировок (40; 21,2 %), и лишь небольшая часть студентов связывала их с

неспортивной деятельностью (8; 4,2 %). Большинство травм было связано с игровыми видами спорта и единоборствами, что согласуется с данными специальной литературы.

У 32 студентов травм коленных суставов в истории жизни не было, но имелись указания на нарушения их функции (16,9 %), проявляющиеся в появлении периодических болей, в хрусте, щелчках, скованности при движении, вероятно обусловленных наследственными недифференцированными дисплазиями соединительной ткани, исследование которых на современном этапе является одной из значимых медико-социальных проблем [4].

Начало проявлений недифференцированных дисплазий соединительной ткани относится к раннему детскому возрасту, однако клинические признаки могут наблюдаться в пубертатный период, либо в юношеском и молодом возрасте. Раннее распознавание недифференцированных дисплазий соединительной ткани предполагает изучение фенотипических признаков (фенов) и состояния функциональных систем организма.

При недифференцированных дисплазиях соединительной ткани не наблюдается значительных изменений дисморфогенеза, однако, они могут быть фоном для развития ассоциированных заболеваний, включая патологию опорно-двигательного аппарата, фактором риска возникновения травматических повреждений, а их наличие основной для разработки первичных профилактических мероприятий. Их наличие в молодом возрасте обусловлено возможным появлением серьезных осложнений, снижающих качество жизни, занятий физической культурой и спортом, трудовой деятельностью и влияющих на прогноз жизни.

Особый интерес представляет исследование роли гипермобильности коленных суставов, их нестабильности, требующие профилактических реабилитационных мероприятий в связи с возможным развитием дегенеративных процессов.

В данных случаях возрастает роль микротравм, ведущих со временем к формированию нарушений функции коленных суставов, особенно при соединительнотканых дисплазиях (нарушении развития опорного аппарата – O- и X- образная установка бедра – genuvarum и genuvalgum, недостатке покрытия головки бедра хрящом, плоскостопии, сколиозе, гиперлордозе, кифозе, слабости связок, суставной сумки, высокой подвижности коленных суставов, надколенника), которые являясь особенностями скелета при спортивной деятельности ведут к перегрузке суставного хряща коленного сустава (overusesyndrome), особенно при избытке массы тела, ожирении, варикозной болезни, создающих условия развития дегенеративных изменений

Оставшаяся часть студентов (109; 57,7 %) не имели жалоб со стороны функции коленных суставов.

Разделение обследованных студентов на вышеуказанные группы представляет собой несомненный интерес не только в плане объективной оценки функционального состояния коленных суставов, но и в плане прогноза возможного развития гонартрозов при занятиях физической культурой и спортом.

Приведенные данные, относящиеся к оценке функционального состояния коленных суставов в выделенных группах студентов, имеют теоретико-методическое обоснование, связанной с разработкой особенностей существующих профилактических программ.

Возникают вопросы о конкретных профилактических направлениях деятельности специалистов не только в области медицины, но преподавателей физической культуры, тренеров по вопросам спортивного отбора и ориентации в спорте.

На наш взгляд в разработке данных аспектов одно из центральных мест должна занимать образовательная программа, цель которой является вооружение лиц, занимающихся спортом и физической культурой знаниями для предотвращения травм и развития дегенеративных изменений в суставах, гонартрозов.

Сущностью такой образовательной программы и ее основным принципом является индивидуальный подход в оценке физиологической состоятельности коленных суставов, а организационной формой может быть школа-семинар «Средства профилактики дисфункции коленных суставов», логичность которой обоснована вышеприведенными данными.

В этом отношении анализ литературы позволяет выделить ряд конкретных практических профилактических направлений при занятиях спортом и физической культурой.

✓ Изучение индивидуальных задатков опорно-двигательного аппарата (включая коленный сустав), его реакцию у детей, подростков, юношей на предъявляемые нагрузки.

✓ Выявление недифференцированных соединительнотканых дисплазий локомоторного аппарата для адекватного спортивного отбора и спортивной ориентации.

✓ Изучение механизмов патогенеза травматического повреждения коленных суставов, связанных с видом спорта, стилем соревновательной деятельности, контроль массы тела.

✓ Исключение механической перегрузки, падающую на хрящевую поверхность коленных суставов при построении тренировочного процесса и занятий спортом.

✓ Использование мероприятий по укреплению морфологических структур коленных суставов (ЛФК, массаж, физиотерапевтические и другие методы).

Выводы.

1. Анализ функционального состояния коленных суставов у студентов, занимающихся спортом и физической культурой, позволил выделить среди обследованных лиц значительную часть, имевших анамнестические указания о травматическом повреждении коленных суставов (48, случаев; 25,4 %) с указаниями на повреждение связочного аппарата коленных суставов, разрывы менисков, переломы, ушибы, требующих вторичных профилактических мероприятий для предотвращения развития гонартрозов.

2. Для студентов занимающихся спортом и физической культурой, не имеющих травм в анамнезе, но имеющих предрасположенность к нарушениям функции коленных суставов должна быть применена берегающая здоровье первичная профилактика, учитывающая наследственные и врожденные задатки опорно-двигательного аппарата, как и для лиц третьей группы, не имеющих нарушений функции коленных суставов, но требующих спортивного отбора.

3. Одной из основных организационных форм профилактики дегенеративно-дистрофических поражения коленных суставов может быть образовательная программа школа-семинар «Средства профилактики коленных суставов», представленная доступными к освоению методами, предотвращающие развитие воспалительных и дегенеративных изменений в коленных суставах.

Список используемой литературы

1. Ревматология: национальное руководство / под ред. Е.Л.Насонова, В.А.Насоновой. – М.:ГЭОТАР-Медиа, 2008.- 720 с.

2. Миронова, З.С. Спортивная травматология/ З.С. Миронова, Е.М. Морозова. – М.; ЯиС, 1976. – 152 с.

3. Досин, Ю.М. Частота дисфункции коленных суставов при занятиях спортом и методика их исследования /Ю.М.Досин, В.Е.Ягур, Т.К.Соловых, Чэнь Юаньшэн//

Международный теоретический журнал «Прикладная спортивная наука». – Минск. – РНЦП спорта. – №3. – С. 77 – 84.

4. Трисветова, Е.Л. Клинические проявления при недифференцированной дисплазии соединительной ткани /Е.Л. Трисветова // Здравоохранение. – 2007. – С. 46 – 50.

Дубровин В. А., Панфилов О. П., Давиденко В. Н.

СИСТЕМНОЕ ПРОЕКТИРОВАНИЕ И РЕАЛИЗАЦИЯ ЗДОРОВЬЕФОРМИРУЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ ЗАПОЛЯРЬЯ

Красноярский государственный педагогический университет В. П. Астафьева
Тульский государственный педагогический университет им. Л. Н. Толстого

В статье с позиции методологического подхода, комплексного медико-биологического анализа, с учетом возрастных морфофункциональных особенностей организма рассматривается проблема детей проживающих в неблагоприятных условиях Крайнего Севера, классификации средств оздоровительной направленности с учетом сезонной периодики (полярная ночь и полярный день). Дается психофизиологическое обоснование средств оздоровительной направленности для детей среднего школьного возраста.

Постановка проблемы. Одной из основных задач нового этапа реформы системы образования становится сбережение и укрепление здоровья учащихся, формирование у них ценности здоровья, здорового образа жизни, выбора образовательных технологий, адекватных возрасту.

В «Концепции охраны здоровья населения Российской Федерации на период до 2015г.», в выступлении президента В.В.Путина на заседании государственного Совета «О стратегии развития Российской Федерации до 2020г.» (08.02.2008 г., г. Москва) говорится об усилении комплексных мер: политического, экономического, социального, культурного, научного, медицинского, санитарно-эпидемического характера, направленных на сохранение и укрепление физического и психического здоровья каждого человека, поддержание его активной долголетней жизни, предоставление ему медицинской помощи в случае утраты здоровья.

Изменения, произошедшие в политическом укладе страны, потребовали серьезных реформ в системе и содержании деятельности образовательных институтов, в первую очередь, для детей школьного возраста.

Становятся привычными данные о системном ухудшении состояния здоровья, снижении уровня физической и двигательной подготовленности школьников.

Сложившаяся в системе физического воспитания детей школьного возраста ситуация вызвала острую потребность в ее совершенствовании, что позволит уменьшить или полностью нейтрализовать указанные негативные тенденции.

Особенно остро эта проблема обозначена в районах с экстремальными климатическими условиями. На Крайнем Севере экстремальность влияния на человеческий организм определяется в основном длительной и суровой зимой, коротким холодным летом, резким нарушением обычной для умеренного климата фотопериодичности, что неизбежно связано с явлением «светового голодания» во время полярной ночи и «светового излишества» во время полярного дня.

При этом в длительный процесс адаптации вовлекаются все виды обмена – белковый, углеводный, жировой, микроэлементный, витаминный и т.д.

Резкие перепады комплекса метеопогодных факторов влияют гипотензивно или гипертензивно (пониженное или повышенное артериальное давление), приводит к снижению умственной работоспособности, к замедлению двигательных реакций, вялости и апатии в соответствующие полярным условиям периоды [1,4].

Одним из показателей уровня здоровья является физическое развитие и подготовленность детей, обусловленные качеством физического воспитания в школе и дома, содержанием программ по физической культуре уровнем преподавания, объемом двигательной активности. Существенной причиной недооценки физвоспитания в школе является низкий уровень престижности урока физкультуры, недостаточная заинтересованность руководства школ, заниженная оценка значения физической культуры для правильного развития и укрепления здоровья подрастающего поколения.

Цель исследования состоит в научно-экспериментальном обосновании дифференцированного использования здоровьесберегающих технологий для детей общеобразовательных учреждений Норильского Заполярья в соответствии с климатическим режимом этого региона.

В связи с выше изложенным можно констатировать наличие научной проблемы, которая заключается в недостаточной методологической проработке и реализации здоровьесберегающих технологий и коррекции учебного процесса физкультурного образования школьников с учетом природно-климатических факторов, в частности для регионов Крайнего Севера.

Для решения названной научной проблемы применялись следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое тестирование, антропометрические измерения, функциональные пробы, психологическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Исходя из вышеизложенного, предполагалось путем реализации новых методических подходов к планированию физического воспитания учащихся основной школы, учитывающих влияние основных природно-климатических факторов сезонной периодики на физическое, функциональное состояние и умственную работоспособность среднего школьного возраста, создать педагогически обоснованные условия для совершенствования учебно-воспитательного процесса.

При разработке инновационных технологий здоровьесбережения в учебно-воспитательном процессе мы руководствовались положениями и научными разработками представителей педагогической науки, научно-методическими концепциями отечественных и зарубежных ученых [2, 3, 5].

В связи с этим были разработаны и внедрены в ряде общеобразовательных школ Норильского промышленного района в качестве вариативного компонента комплексы упражнений с учетом сезонной периодики (полярная ночь, полярный день), включающие различные виды (ритмопластической, релаксационной, пальчиковой, глаздвигательной, дыхательной, психорегулирующей, стретчинга, фитбол гимнастик, физические упражнения йоги, приемов самомассажа, калланетики), направленные на улучшение состояния здоровья, повышение уровня физического развития, двигательной подготовленности и функционального состояния детей школьного возраста.

Данные инновационные средства, в зависимости от направленности, были расщелдоточены по соответствующим блокам.

Первый блок - период по данным Арктического института (нормальная смена дня и ночи) с 16 сентября – 30 ноября. Были разработаны такие средства, которые были направлены на совершенствование аэробных и анаэробных возможностей организма детей. Дети после каникулярного отдыха из местности с более жарким климатом проходили период реадaptации (привыкание к старым условиям). На этот реадaptационный процесс отводилось 30 % времени и соответственно средств физической культуры преимущественно дыхательные упражнения (нагрузочного и

восстанавливающего типа); на базе существующих программ по физическому воспитанию включались элементы латиноамериканских танцев, танцевальная аэробика, глазодвигательная, фитбол гимнастика, самомассаж;

Второй блок: период с 30 ноября по 13 января (вход в полярную ночь). Основными задачами этого периода было повышение тонуса физического и функционального состояния и повышение физической активности детей. 40% времени и средств специальной оздоровительной направленности включали в себя: дыхательные упражнения (активизирующего типа), пальчиковая гимнастика, танцевальная аэробика, элементы латиноамериканских танцев, глазодвигательная, психорегулирующая гимнастика и т. д.

В активированные дни, (учащиеся не могут посещать школу в виду погодных условий), они занимались физической культурой в соответствии с заданием, полученным от учителя физической культуры (дыхательные упражнения активизирующего характера).

Третий блок - с 13 января по 23 марта (выход из полярной ночи). В этот период у детей проявляется гиперактивность: дети очень возбуждены и находятся в состоянии повышенной физической активности и невнимательности, импульсивности поведения. Чтобы нивелировать отрицательные явления, мы применяли упражнения с релаксирующей направленностью способствующие снижению психоэмоционального напряжения, в то же время, активизируя функцию сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и мышечной систем. На этот период отводилось 35% времени средств специальной оздоровительной направленности: дыхательные упражнения успокаивающего характера, релаксационная, глазодвигательная, психорегулирующая, стретчинг гимнастика, приемы самомассажа, калланетика, элементы ритмопластических форм гимнастики для снятия возбуждения.

Четвертый блок - с 23 марта по 25 июня: с 23 марта по 26 апреля (вечерние сумерки переходят в утренние, тёмной ночи нет), с 26 апреля по 18 мая (белые ночи); с 25 мая по 25 июня (полярный день). В данном периоде характерно проявление пролонгированного напряжения ввиду изменения фотопериодичности, связанного с переходом вечерних сумерек в утренние.

Из упражнений оздоровительной направленности 40 % времени отводилось упражнениям дыхательной гимнастики, самомассажу, фитболу, ритмопластических видов гимнастики, упражнениям релаксационного и успокаивающего характера, определяемых функциональным состоянием и психоэмоциональным напряжением учащихся. Для придания соответствующего ритма занятиям, в подготовительной части урока звучала ритмичная, улучшающая настроение музыка. В заключительной части успокаивающая музыка. Из арсенала двигательных средств использовались преимущественно современные танцы, различные виды и формы оздоровительной гимнастики, музыкально – ритмические упражнения.

Результаты исследования и их обсуждение. Получены позитивные результаты, свидетельствующие об эффективности разработанных средств и методов, традиционных и нетрадиционных здоровьесберегающих технологий физкультурно-оздоровительного содержания с учетом сезонной периодики природно-климатических факторов.

Так в исходном состоянии («нормальная смена дня и ночи») прыжок в длину с места в контрольных группах составлял $154,6 \pm 3,35$ см, В пик «полярной ночи» этот показатель снизился до $152,0 \pm 1,8$ см. В экспериментальных группах аналогичный показатель имел тенденцию к повышению (от $162,6 \pm 2,9$ до $164,9 \pm 2,0$ см).

Можно констатировать, что в пик полярной ночи у подростков контрольных групп происходит значительное снижение двигательных функций. В тоже время

рационально подобранная нагрузка, в виде комплекса средств физической культуры оказывала положительное влияние на формирование исследуемых физических качеств в ЭГ.

Электрокожное сопротивление (ЭКС) в контрольных группах по исходному уровню составила $34,9 \pm 4,7$ кОм. В пик полярной ночи наблюдалась тенденция к снижению и составила $31,7 \pm 3,6$ кОм, что свидетельствовало о развивающемся стрессе. В экспериментальных группах этот показатель составлял $25,75 \pm 2,9$ кОм и $39,1 \pm 3,6$ кОм соответственно. Это обстоятельство свидетельствовало о том, что в экспериментальных группах четко прослеживается тенденция к нормализации нервно-психических функций.

Анализ параметров биопотенциала ладонной поверхности у детей контрольных групп и по исходному уровню, и в пик полярной ночи ($5,9 \pm 0,6$ усл. ед.) свидетельствует о напряженности регулирования функций. В экспериментальных группах данный показатель составил $3,75 \pm 0,7$ усл.ед. ($t=2,15$).

Выводы. Таким образом, можно сделать вывод, что учащиеся практически постоянно находятся в стрессогенной ситуации, в качестве которой выступают с одной стороны природно-климатические факторы (полярная ночь и полярный день), с другой стороны не учитываются индивидуальные особенности школьников для дифференцированного физического воспитания. Показатели функционального состояния, в связи с этими особенностями имеют существенные различия между контрольными и экспериментальными группами.

Применение средств оздоровительной направленности с учетом сезонной периодичности (полярная ночь и полярный день) на практике подтверждает эффективность современных образовательных технологий здоровьесберегающего и здоровьеразвивающего обучения, способствующих успешному усвоению знаний по сохранению и укреплению своего здоровья, развитию навыков самостоятельной оздоровительной работы у школьников.

Список используемой литературы

1. Агаджанян, Н.А. Экология человека: здоровье и концепция выживания / Н.А. Агаджанян – М.: Изд-во РУДН, 1998. – 122 с.
2. Бабанский, Ю.К. Оптимизация учебно-воспитательного процесса. М.: Просвещение, 1982. – 192 с.
3. Беспалько, В.П. Слагаемые педагогической технологии. – М.: Педагогика, 1989.– 192 с.
4. Василевский, Н.Н., Сороко, С.И., Богословский, М.М. Психофизиологические аспекты адаптации человека в Антарктиде. – Л.: Медицина, 1978. – 190 с.
5. Давиденко В.Н. Адаптационно-оздоровительные средства физической культуры в распорядке дня младших школьников. Известия ТулГУ. Серия. Физическая культура и спорт. Вып. 1. – Тула: Изд-во ТулГУ, 2006. - С. 73-76.
6. Давиденко В.Н. Адаптивно-оздоровительная и развивающая направленность средств физической культуры в режиме дня младших школьников. Автореф. дисс. канд.пед.наук.-Тула, 2009. - 22 с.

РОЗДІЛ 3. МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ

Абубекерова М. И.

ЗДОРОВЬЕ УЧАСТНИКОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Владимирский Государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых
Институт физической культуры и спорта

В данной статье рассматривается влияние организации образовательного процесса на здоровье его участников. Выявлены основные критерии, негативно воздействующие на организм человека при обучении, и предложены способы снижения их влияния. Расставлены приоритеты, определены цели и направления для оздоровления жизни всех участников образовательного процесса.

Постановка проблемы. Что же такое здоровье? Согласно уставу Всемирной организации здравоохранения, «здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов»[1]. Исходя из этого, состояние человека следует рассматривать с различных сторон.

В частности, душевное или психическое здоровье человека, позволяет находиться в хорошем эмоциональном состоянии и вести себя в обществе надлежащим образом. Один из известных психиатров 20-го века, Виктор Франкл считал, что одним из важнейших критериев душевного здоровья является наличие у человека системы ценностей[2].

На закрепление у человека необходимой и правильной системы ценностей очень сильно влияет социальная среда и система образования. В настоящее время формирование здорового образа жизни у молодежи считается актуальным направлением в учебных учреждениях любого уровня.

Как отмечает известный исследователь академик А.Г. Сухарев, отношение современной молодежи к занятиям спортом можно разделить на две группы. Одна считает, что физические нагрузки излишни, а другая в свою очередь фанатично тренируется, используя для этого все доступные методы и средства[3]. Это совершенно не способствует гармоничному развитию подростка и адаптации его к различной физической деятельности в повседневной жизни.

В связи с этим, в образовательных учреждениях необходимо не просто заниматься физкультурой, но и объяснять учащимся теоретические знания, предназначенные для создания у учеников правильного отношения к занятиям спортом и здоровому образу жизни, в общей системе их жизненных ценностей.

Любой вид трудовой деятельности сопровождается сложным комплексом физиологических процессов, которые могут в дальнейшей перспективе привести к различным неприятностям со здоровьем человека. Учеба в институте, колледже или школе не является исключением.

Цель исследования: выявить вредные и негативно влияющие факторы и процессы в системе образования.

Результаты исследования и их обсуждение. Объектом исследования являются всевозможные образовательные процессы, их взаимосвязи и влияние на состояние здоровья человека. Одной из основных задач является анализ структуры самого образовательного процесса. Методом анализа расписания и наблюдения за ситуацией в различных образовательных учреждениях были выявлены следующие

проблемы организации учебного процесса, влияющие на состояние здоровья всех его участников:

- не равномерное распределение нагрузки, недостаточность отдыха между занятиями;
- неправильное чередование учебных предметов по степени сложности;
- распределение трудоемких занятий, без учета времени наилучшей работоспособности;
- учеба в вечернее время;
- нарушение температурного режима в помещении.

Всё это приводит к значительной утомляемости и нервно-эмоциональному напряжению. Поэтому необходимо исправлять указанные недостатки и более тщательно планировать, и организовывать весь образовательный процесс.

Основной задачей образовательного учреждения является популяризация занятий спортом, но согласно наблюдениям и исследованиям, в настоящее время, столь важному направлению уделяется недостаточно времени и внимания. Основной акцент в образовании ставится на прикладные науки, забывая о здоровье и потребностях в физической активности у человека.

Огромную роль в укреплении физического здоровья учащихся играют занятия физкультурой и различные спортивные секции, и мероприятия. На уроке физкультуры студент получает необходимую физическую нагрузку и заряд бодрости на весь день. Разминка и заминка позволяют укрепить и растянуть все мышцы и суставы, что положительно сказывается на общей физической форме.

Во время бега, катания на лыжах, укрепляется сердечно-сосудистая система, улучшается обмен веществ между всеми органами и тканями. Занятия на свежем воздухе дают еще большую отдачу для дыхательной системы и всего организма в целом.

На уроках физкультуры также практикуются разнообразные тренировки с отягощением и со своим собственным весом, позволяющие приводить в тонус все мышцы, ускорять обмен веществ, красиво выглядеть и быть более выносливым и сильным человеком.

Различные подвижные спортивные игры и элементы соревнований дают отличный эффект в мотивации и желании заниматься спортом и являются отличным примером аккуратного влияния на интересы и ценности подростка.

Физкультура всегда оказывает положительное влияние на эмоциональный фон, снижает утомляемость и подготавливает человека к различным ситуациям в повседневной жизни.

В физическом воспитании деятельность преподавателя, направлена на реализацию задач образовательного и воспитательного характера в отношении студентов[4]. Основная цель учителя физической культуры - реализация наиболее эффективного процесса, который позволяет привить ученику любовь к занятиям спортом, физической активности, здоровому образу жизни.

Немаловажную роль в формировании правильных ценностей, привычек и стремлений играет личный пример учителя. Хорошо выглядящий, позитивный, энергичный, без вредных привычек наставник, своим примером показывает что, несмотря на годы и внешние обстоятельства человек может быть красивым, спортивным и счастливым. Также дополнительным мерам укрепления здоровья относятся закаливание, правильное питание и режим дня.

Выводы. Таким образом, наблюдения и анализ учреждений различного уровня и направленности, показали существование ряда недостатков в организации процесса образования, в системе расстановке приоритетов в обучении и предложены идеи для улучшения здоровья всех участников образовательного

процесса, а также определены направления, в которых нужно работать и улучшать нынешнюю ситуацию. В частности это личный пример преподавателя, дополнительные теоретические знания, популяризация здорового образа жизни и правильных жизненных ценностей и стремлений.

Все рекомендации и знания, полученные от преподавателей, учащиеся могут применять в своей повседневной жизни и после окончания учебы в образовательном учреждении. Это позволит им сохранить и улучшить свое здоровье, и оставаться бодрым и энергичным еще долгие годы.

Список используемой литературы

1. Галкин В.А. «Роль преподавателя физической культуры в образовательном пространстве университета» Галкин В. А. // Молодой ученый. – 2015. – №9. – С. 796–798.
2. Никифорова Г.С., Душевное здоровье и культура // Психология здоровья / под редакцией Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2003. – С. 211. – 607 с. – (Учебник для вузов).
3. Сухарев А.Г. «Здоровье и физ. воспитание детей и подростков», 1991 г., С. 34.
4. Преамбула к Уставу (Конституции) Всемирной организации здравоохранения.

Досин Ю. М.¹, Ягур В. Е.², Хурса Р.В. ², Иголина Е. Н¹

ОПТИМАЛЬНАЯ НОРМА ИНДЕКСА МАССЫ ТЕЛА И АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

Белорусский государственный педагогический университет им. М. Танка¹
Белорусский государственный медицинский университет²

Постановка проблемы. Среди многочисленных морфофизиологических параметров индекс массы тела (body mass index, BMI) и артериальное давление (blood pressure, BP) в соотношении их с возрастом играют важную роль в определении конституционных особенностей и функциональных диапазонов физиологических процессов в организме человека. По результатам сравнения отдельно взятых величин BMI и BP индивидуума с некоторыми достаточно условными нормативами строят заключения об отнесении их к «норме» или патологии. Норма – одно из наиболее сложных и важных понятий в медицине и биологии, однако общепринятого определения нормы в настоящее время нет.

В книге известного эндокринолога В.М. Дильмана «Большие биологические часы» были рассмотрены три варианта «нормы» относительно уровней гормональных параметров: индивидуальная норма, оптимальная норма и оптимально-индивидуальная норма [1, с. 180].

Индивидуальная норма – это такие значения параметров гормонограммы, которые были выявлены у обследуемого в тот период жизни, когда он признавался практически здоровым.

Оптимальная норма – это такие средние значения параметров гормонограммы, которые получены на репрезентативной выборке здоровых людей в возрасте 20-25 лет, когда процессы роста заканчиваются и формируется морфофункциональный статус взрослого человека.

Оптимально-индивидуальная норма – это такие значения параметров гормонограммы, которые были выявлены у обследуемого в возрасте 20-25 лет, когда он признавался практически здоровым человеком.

При исследовании минеральной плотности костной ткани (bone mineral density, BMD) используют два критерия (T-score и Z-score), но преимущественно T-score, который констатирует выраженность отклонений BMD от нормальной пиковой плотности костной ткани по сравнению со средним ее значением в выборке здоровых людей 20-25 лет, т.е. в возрасте когда BMD на данном участке скелета достигает максимума – это и есть *оптимальная норма BMD* [2, с. 16]. Данный

подход можно априори распространить и на такие морфофизиологические параметры как BMI и BP, что позволит более обоснованно использовать их в «паспорте здоровья» [1, с. 182].

BMI представляет собой физическую величину давления массы тела (m) на единицу площади, равной квадрату длины тела (L): $BMI = m/L^2$.

Согласно ВОЗ (1997), все множество значений BMI в интервале 18,5-24,9 отвечает нормальной массе тела. Если в этот период времени обследуемый признавался практически здоровым человеком, то такой уровень BMI можно рассматривать как *индивидуальную норму* по этому параметру. Значения BMI >25 свидетельствуют об избыточной массе, при которых обнаруживается почти линейная связь BMI и BP.

Недавнее исследование, проведенное на большой выборке (1,7 миллиона китайских мужчин и женщин), показало, что у лиц, не принимающих антигипертензивные препараты, BMI напрямую коррелирует с BP [3, с. 1]. Среднее значение BMI в выборке составило 24,7 кг/м², а среднее систолическое АД (sBP) – 136,5 мм рт.ст. В исследовании наблюдали повышение sBP на 0,8-1,7 мм рт.ст. на единицу увеличения BMI (кг/м²).

Результаты исследования и их обсуждение. Линейный характер связи BMI с параметрами систолического (S), диастолического (D) и пульсового (W) BP описывают корреляционные зависимости, которые были найдены по табличным данным методом наименьших квадратов:

$$S_{BMI} = 1,96 \times BMI + 77 \quad (1)$$

$$D_{BMI} = 1,96 \times BMI + 33 \quad (2)$$

Разность между S_{BMI} и D_{BMI} в (1, 5) и (2, 6) равна постоянной величине пульсового давления крови:

$$W_{BMI} = 44,0 \text{ мм рт.ст.}; W_{BMI} = \text{const} \quad (3)$$

Индивидуальную норму BP можно определить по следующим формулам [4, с. 48]:

$$S(A) = 0,6 \times A + 102 \quad (4)$$

$$D(A) = 0,4 \times A + 63 \quad (5)$$

$$W(A) = 0,2 \times A + 39 \quad (6)$$

Сопоставив формулы 4, 5 и 6 с формулами 1, 2 и 3, находят связи возраста A с BDI, которые описывают следующие равенства:

$$A(S) = 3,3 \times BMI - 41,7 \quad (7)$$

$$A(D) = 4,9 \times BMI - 75,0 \quad (8)$$

$$A(W) = 25 \text{ лет}; A(W) = \text{const} \quad (9)$$

Полагая, что в оптимально функционирующей системе кровообращения возраст ее компонентов будет $A(S) = A(D) = A$, из (7) и (8) находят, что такая система кровообращения функционирует при одном постоянном значении индекса массы тела $BMI_0 = 20,4$. Подставляя возраст $A = 25,0$ лет в (4), (5) и (6), находят параметры BP: $S(A) = 117,0$ мм рт.ст., $D(A) = 73,0$ мм рт.ст. и $W(A) = 44,0$ мм рт.ст.

По значению постоянной $BMI_0 = 20,4$ по формулам (7) и (8) находят возраст $A(S) \approx 25,0$ лет и $A(D) \approx 25,0$ лет. Постоянство $\text{♀}BMI$ и $\text{♂}BMI$ подтверждается вычислением средних значений этих индексов, представленных в таблице, по формулам (10) и (11) определения массы тела ($\text{♂}m$ и $\text{♀}m$) для гармонично сложенных мужчин и женщин по значению длины тела (L) в сантиметрах и возраста $A = 25$ [5, с. 52]:

$$\text{♂}m = (3L - 450 + A) / 4 + 45 \quad (10)$$

$$\text{♀}m = (3L - 450 + A) \times 0,225 + 40,5 \quad (11)$$

**Оптимальный BMI для мужчин и женщин
в возрасте 25 лет в зависимости от массы (m) и длины тела (L)**

№ п.п.	L	♂ m, кг	♂ BMI	♀ m, кг	♀ BMI
1	1,48	49,75	22,71	44,78	20,43
2	1,50	51,25	22,78	46,13	20,50
3	1,52	52,75	22,83	47,48	20,55
4	1,54	54,25	22,87	48,83	20,58
5	1,56	55,75	22,91	50,18	20,62
6	1,58	57,25	22,93	51,53	20,64
7	1,60	58,75	22,95	52,88	20,66
8	1,62	60,25	22,96	54,23	20,66
9	1,64	61,75	22,96	55,58	20,66
10	1,66	63,25	22,95	56,93	20,66
11	1,68	64,75	22,94	58,28	20,65
12	1,70	66,25	22,92	59,63	20,63
13	1,72	67,75	22,90	60,98	20,61
14	1,74	69,25	22,87	62,33	20,58
15	1,76	70,75	22,84	63,68	20,56
16	1,78	72,25	22,80	65,03	20,52
17	1,80	73,75	22,76	66,38	20,49
18	1,82	75,25	22,72	67,73	20,44
19	1,84	76,75	22,67	69,08	20,40
20	1,86	78,25	22,62	70,43	20,36
21	1,88	79,75	22,56	71,78	20,31
22	1,90	81,25	22,51	73,13	20,26
	Сумма:	1441,00	501,96	1297,01	451,77
	Среднее:	65,50	22,82	58,96	20,54

Индекс массы тела мужчины (δ BMI) в возрасте $A = 25$ лет, в отличие индекса массы тела женщины (ϕ BMI), не удовлетворяет условию $A(S) = A(D)$, что позволяет рассматривать индекс ϕ BMI = 20,4 как свойственную только женщинам морфофизиологическую константу.

Выводы. Таким образом, все вышеизложенное свидетельствует о достоверности найденных значений BMI_0 и позволяют принять их в качестве антропометрических констант для женщин ϕ BMI₀ = 20,4 и для мужчин δ BMI₀ = 22,8 возраста $A = 25$ лет, когда длина тела становится постоянной величиной. *Это и есть оптимальная норма BMI₀ женщин и мужчин.*

Оптимально-индивидуальная норма индекса массы тела – это такие значения параметров BMI_0 и BP_0 , которые были выявлены у обследуемого в возрасте 20-25 лет, когда он признавался практически здоровым человеком. Следовательно, любое физиологически эквивалентное росту $L = const$ (оптимальное) значение массы тела женщины (ϕ m₀) и мужчины (δ m₀) определяют по следующим равенствами:

$$\phi m_0 = 20,4 \times L^2 \quad (12)$$

$$\delta m_0 = 22,8 \times L^2 \quad (13)$$

Обращаясь к (5) и (6), по значениям постоянных ϕ BMI₀ = 20,4 и δ BMI₀ = 22,8 находим соответствующие им оптимальные значения BP у женщин ϕ S₀/D₀ = 117/73 мм рт.ст. и у мужчин δ S₀/D₀ = 122/78 мм рт. ст.

Значение ϕ BMI \neq 20,4 и δ BMI \neq 22,8 возникают в результате нарушения физиологической эквивалентности массы и длины тела. В зависимости от условий жизнедеятельности и состояния здоровья изменение BMI со временем может быть разнонаправленным ($\pm \Delta$ BMI). Диапазон и направленность изменения BMI

характеризует адаптационные возможности организма в интервале времени наблюдения. Динамическое наблюдение за параметрами ВМІ и ВР относительно ВМІ₀ и ВР₀ позволяет количественно характеризовать качество лечебно-диагностического процесса.

Список используемой литературы

1. Дильман, В.М. Большие биологические часы / В.М. Дильман. – М.: Знание, 1986. – 256 с.
2. Годзенко, А.В. Остеоденситометрия: методические рекомендации / А.В. Годзенко [и др.]. – М.: НПЦ медицинской радиологии, 2017. – 26 с.
3. Linderman, G.C. Association of body mass index with blood pressure among 1,7 million chinese adults / G.C. Linderman [et al.] // JAMA Network Open.– 2018. – Vol. 1, № 4. – P. 1-11. DOI:10.1001/jamanetworkopen.2018.1271.
4. Сидоренко Г.И. Как уберечь себя от гипертонической болезни / Г.И. Сидоренко, Э.И. Зборовский. – Минск: Беларусь, 1989. – 112 с.
5. Электроника БРП-4. Руководство по эксплуатации. – Киев, 1991. – 230 с.

Костючик И. Ю.

АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ 11–12 ЛЕТНИХ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ПЛАВАНИИ

Полесский государственный университет

В статье представлены результаты исследования антропометрических характеристик спортсменок в возрасте 11-12 лет. Описан морфологический профиль юных пловчих. В ходе обследования были использованы методики В.В.Бунака и Э.Г. Мартиросова, которые включали в себя измерения продольных, поперечных и обхватных размеров тела, ширину и длину кисти, ширину и длину стопы. Обработка и анализ результатов были рассчитаны методом математической статистики.

Постановка проблемы. Спортивный успех, который является главным признаком одаренности подростка, не в полной мере отражает перспективность индивидуальных возможностей спортсмена [3, 6]. На сегодняшний день мы обладаем научно – обоснованными критериями отбора, в числе которых особое место занимает морфологический статус. Исследование проблем спортивного отбора продемонстрировало нам ряд генетически детерминированных морфофункциональных показателей, которые с высокой степенью достоверности позволяют определить дальнейшие перспективы в спорте высших достижений на различных этапах многолетней подготовки [3].

По статистическим данным, около 80% юных победителей не достигают уровня высшего спортивного мастерства и не имеют результатов, которые соответствуют результатам, оптимальным для данной возрастной категории [4].

В связи с этим возникает вопрос о правильных критериях отбора и оценки потенциальных возможностей, которые связаны с морфологическим профилем юного спортсмена. В рамках многолетней подготовки, содержание и построение тренировочного процесса, отбор на этапах подготовки должен учитывать биологическую зрелость, а также учитывать возрастные антропометрические характеристики пловчих [2, 6].

Цель исследования выявление морфологического профиля спортсменок, специализирующихся в плавании в возрасте 11-12 лет для возможной индивидуализации тренировочного процесса.

Материалы и методы исследования. В 2017 -2018 году автором было осуществлено комплексное обследование пловцов, находящихся в рамках учебно-тренировочных сборов базе спортивного комплекса Полесского государственного

университета. В обследовании принимали участие спортсменки 11-12 лет спортивных школ олимпийского резерва Республики Беларусь в количестве 63 человек.

С целью разработки модельных характеристик спортсменок - пловчих антропометрическое обследование было проведено по стандартной методике В.В.Бунака [1] и Э.Г. Мартиросова [5] и включало в себя измерения продольных, поперечных и обхватных размеров тела, ширину и длину кисти, ширину и длину стопы. Оценка показателей физического развития вычисляли с помощью индексов (соотношения антропометрических показателей), характеризующих особенности морфологического статуса и некоторых функциональных показателей: экскурсии грудной клетки, жизненной емкости легких (ЖЕЛ), кистевой динамометрии.

В таблицах представлены нормативные шкалы эталонных показателей для аналогичных возрастных групп высококвалифицированных белорусских спортсменок и выявлены характерные отличия.

Таблица 1

Тотальные, продольные и обхватные размеры тела

Показатель	11 лет(N=34)	12 лет(N=33)
Длина тела, см	151,8 ±2,1*	157,3±1,75*
Масса тела, кг	39,03± 1,67*	46,4±2,03*
Обхват груди, см	68,2 ±1,15*	74,5±1,3*
Абсолютная поверхность тела, м2	1,32 ±0,12*	1,44±0,43*
Длина корпуса, см	68,06±1,98*	70,7±2,03*
Длина туловища, см	43,9± 1,17*	45,5±2,01*
Длина руки, см	67,7±1,65*	69,8±1,78*
Длина плеча, см	28,27±1,02*	29,4±0,78*
Длина предплечья, см	21,9±0,56*	22,9±0,34*
Длина кисти, см	17,2±0,35*	17,6±0,25*
Длина ноги, см	83,8±1,29*	86,6±1,37*
Длина бедра, см	40,4±1,12*	41,4±2,01*
Длина голени, см	36,8±0,89*	38,5±1,11*
Длина стопы, см	23,1±2,01*	23,5±1,56*
Обхват груди на вдохе, см	73,6±1,85*	79,5±2,76*
Обхват груди на выдохе, см	67,4±2,21*	72,8±2,7*
Экскурсия, см	6,6±0,34*	6,7±0,54*
Обхват запястья, см	13,8±0,56*	14,5±0,60*
Обхват плеча напряженного, см	22,5±1,07*	24,3±0,98*
Обхват плеча в покое, см	20,9±1,17*	22,6±1,54*
Обхват предплечья, см	19,2±2,01*	21,4±1,32*
Обхват бедра, см	42,4±1,82*	45,4±1,91*
Обхват голени, см	29,6±1,23*	31,7±1,55*

*достоверные различия $p<0,01$

Таблица 2

Физиометрия

Показатель	11 лет (N=34)	12 лет (N=33)
Ж.Е.Л,мл	2340±122,3*	2580±170,5*
Кистевая динамометрия (правая рука), кг	17±2,93*	22±3,2*
Кистевая динамометрия (левая рука),кг	15±2,11*	20±1,54*

*достоверные различия $p<0,05$

Результаты исследования и их обсуждение. Среднестатистические результаты представленные нами были созданы на измерении однородных возрастных групп из расчета средней величины признака. Высокие показатели тотальных размеров (таб.1) являются индикаторами успешной работы скоростно-силовой направленности в анаэробной зоне в дальнейшей перспективе многолетней подготовки. При выведении средних характеристик мы видим значительные различия сравнения 11 и 12 летних спортсменок. При сравнении продольных размеров тела (таб.1) мы наблюдаем расхождения значений в диапазоне 3%: длина корпуса 11-12 летних спортсменок выросла на 3,8%; длина туловища на 3,6%, длина руки - 3,1%; длина плеча - 3,9 %; длина предплечья – 4,5 %; длина ноги – 3,3 4%; длина бедра - 2,4%; длина голени – 4,6%; длина стопы - 1,7%.

Эти данные имеют значение для правильного расчета индивидуального цикла гребковых движений пловца.

Анализ коэффициентов вариации говорит об однородности показателей данных характеристик.

Делая выводы при физиометрическом обследовании (таб.2) можно особо обратить внимание на картину скачкообразной динамики показателей 11 и 12 летних спортсменок: силы кисти рук возросла более чем на 30 % .ЖЕЛ выросла более чем на 10%.

Уровень силовой подготовленности тесно связан в первую очередь с тотальными размерами тела и мы наблюдаем как по мере изменения роста весовых показателей возрастают и абсолютные показатели мышечной силы пловчих.

Выводы. В результате нашего исследования:

- выявлены особенности изменения различных показателей тотальных, обхватных и продольных размеров тела и проведен анализ показателей физиометрии юных спортсменок в возрасте 11-12 лет.

- представленные модельные характеристики средней величины признака, показывают динамику изменения морфофункционального профиля, уровень развития силовых качеств и дают возможность прогноза максимальной индивидуальной реализации на этапах специализировано-базовой подготовки.

- разработанные модельные критерии пловчих 11-12 летнего возраста дополняют шкалы морфофункционального статуса юных спортсменок страны и могут служить нормативными критериями при проведении отбора на этапах многолетней подготовки в различных специализированных учреждениях, занимающихся высококвалифицированной подготовкой спортсменов.

Список используемой литературы

1. Бунак В.А. Антропометрия.-М.: Учпедгиз,1941.-250с.
2. Булгакова Н.Ж., Соломатин В.С., Рыбина Я.В., Вовк Е.Е. Закономерности возрастно-полового развития соматических и функциональных показателей, лимитирующих скорость плавания с 11 до 16 лет, как факторы, определяющие построение и содержание многолетней тренировки //Теория и практика физ. культуры. 1995, №3. - С.48 - 50.
3. Булгакова, Н. Ж. Проблемы отбора в процессе многолетней тренировки (На материале плавания) : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Булгакова Н.Ж. ; (Гос. центр. ордена Ленина ин-т физ. культуры). – М., 1977. – 65 с.
4. Давыдов В.Ю. Отбор и ориентация пловцов по показателям телосложения в системе многолетней подготовки (Теоретические и практические аспекты)/ В.Ю. Давыдов, В.Б. Авдиенко.- Волгоград: ВГАФК,2012.-344 с
5. Мартиросов, Э. Г. Некоторые концептуальные положения проблемы "соматический статус и спортивная специализация" / Э. Г. Мартиросов // Медицина и физическая культура на рубеже тысячелетий : сб. тез., 14-15-16 июня / Ассоц. специалистов кинезиотерапии и спорт. медицины. – М., 2000. – С. 122-124.
6. Платонов, В. Н. Отбор и прогнозирование перспективности спортсменов на начальных этапах многолетней подготовки / В. Н. Платонов, В. А. Запорожанов // Управление тренировочным процессом на основе учета индивидуальных особенностей

Махниченко А. С., Лобанова Г. П.

ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ ОРГАНОВ ЗРЕНИЯ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Астраханский государственный технический университет

В данной статье проводится анализ упражнений лечебной физической культуры при заболеваниях близорукостью и дальнозоркостью.

Постановка проблемы. На сегодняшний день снижение остроты зрения является важнейшей проблемой и занимает одно из первых мест в ряду наиболее распространенных болезней как среди детей, так и взрослых.

Цель исследования состоит в определении комплекса упражнений для проведения профилактики при заболеваниях близорукостью и дальнозоркостью студентов.

Результаты исследования и их обсуждения. В настоящее время каждый третий житель нашей планеты имеет проблемы с нарушением зрения. И это не удивительно. К сожалению, долговременная работа за вычислительной техникой, малоподвижный образ жизни, долговременное пребывание в помещении, сидячий образ жизни, нервные расстройства и неправильное питание вызывают очень серьезные нагрузки на глаза.

Наиболее масштабный характер носят такие заболевания как близорукость и дальнозоркость. С целью поддержания работоспособности человека необходимо прорабатывать комплекс физических упражнений для каждой болезни глаз.

Близорукость, миопия (по греч. мио – щурится и опсис – взгляд, зрение) – заболевание, при котором человек плохо различает предметы, расположенные на дальнем расстоянии. При близорукости изображение предмета оказывается перед сетчаткой. «Миопия чаще всего развивается в школьные годы, а также во время учебы в средних и высших учебных заведениях и связана главным образом с длительной зрительной работой на близком расстоянии, при неправильном освещении и плохих гигиенических условиях» [1 с. 4].

Для профилактики близорукости необходимо укрепление организма (правильный режим дня, гимнастика для глаз, полноценное питание, достаточное пребывание на воздухе, занятия физической культурой и спортом), а также предупреждение и активное лечение общих заболеваний.

Наиболее полезными циклическими упражнениями при близорукости средней интенсивности является бег, плавание. Эти упражнения вызывают приток крови к глазам, улучшают работу цилиарной мышцы глаза и нормализуют циркуляцию внутриглазной жидкости.

Циклические упражнения высокой интенсивности – прыжки (в длину, в высоту, с вышки и пр.), акробатика, упражнения на гимнастических снарядах противопоказаны как близоруким людям, так и дальнозорким.

«Студентам со слабой степенью миопии полезны спортивные игры, в ходе которых происходит постоянное переключение зрения попеременно на близкое и далекое расстояние. Волейбол, баскетбол или настольный теннис предотвращают прогрессирование патологических изменений органа зрения, при этом благоприятно сказывающиеся на аккомодационной способности глаз и тренирующие глазные мышцы» [2 с. 55].

Для учащихся со средней степенью близорукости занятия физкультурой необходимо дополнить специальными упражнениями, направленными на укрепление мышц глаза, гимнастикой для глаз, лечебной физкультурой.

При высокой степени близорукости необходимо ограничение видов физической активности. «Миопия и спорт не совместимы в случаях занятия такими спортивными дисциплинами, как бокс и борьба, прыжки, большой теннис и футбол, горнолыжный спорт, тяжелая атлетика, велоспорт или конный спорт. Полезными будут дозированные циклические упражнения под наблюдением врача (бег, плавание, спортивная ходьба, стрельба, фехтование, гребля)» [3 с. 114].

Примерные упражнения для улучшения зрения при близорукости:

1. Упражнение делается стоя, кисти ставятся на затылок. Сначала поднять руки вверх, прогнуться, потом вернуться в нынешнее положение. Сделать 7 раз.

2. Круговые движения глазами. Выполнять медленно сначала влево, потом вправо около 1 минуты.

3. Открыть глаза и попытаться нарисовать ими восьмерку в воздухе. Делать медленно и плавно, не совершая резких движений. Повторить 5-7 раз.

4. Круговые движения головой по 4 раза влево и 4 вправо. Самомассаж мышц задней поверхности шеи и затылка в течение 60 секунд.

4. Закрыв глаза, насильно надавливать пальцами на глазные яблоки около 35-45 секунд.

5. На протяжении нескольких секунд смотрите прямо перед собой вдаль, а затем поднимите руку таким образом, чтобы палец находился в 30 см от глаз. Посмотрите на него, а затем снова вдаль. Повторить упражнение 10-15 раз.

6. Выполнять быстрые моргания около 25-30 секунд.

7. Посидеть, закрыв глаза около 60 секунд, выполнять брюшное дыхание.

«Дальнозоркость, гиперопия (гиперметропия) - дефект зрения, при котором хорошо видно лишь расположенные вдали объекты, а близко расположенные объекты видно плохо. При этом изображения предметов фокусируются не на сетчатке, а в плоскости, расположенной за ней» [4 с. 78].

Студентам со слабой степенью дальнозоркости, пойдут на пользу спортивные игры (баскетбол, волейбол, настольный теннис, бадминтон) в ходе которых зрение постоянно будет, переключаться то на близкое, то на дальнее расстояние.

При средней степени необходимо позаботиться об ограничении частоты занятий физкультурой, и такими легкоатлетическими видами, как прыжки в высоту, длину и т. д.

При высокой степени дальнозоркости необходимо свести к минимуму или вовсе отказаться от занятий определёнными видами спорта, а именно: бокс и единоборства; теннис (большой); футбол; тяжёлая атлетика; катание на лыжах; велоспорт.

Упражнения для восстановления зрения при дальнозоркости:

1. Займите комфортное положение, глаза при этом направьте прямо.

Выполняйте задание, для этого поверните голову и взгляните направо, после чего вернитесь в первоначальную позу. Впоследствии выполните поворот головы в противоположную сторону. Рекомендуется сделать от 10 до 15 поворотов.

2. Расположитесь комфортно. Согните одну руку, отодвинув ее не более, чем на 30 см от глаз. В пределах 10 сек. задержите взор на кончике пальца, затем взор нужно перевести вдаль. Сделайте повторно данное задание не менее 10 раз.

3. Для начала займите сидячее положение с опущенными вниз руками.

Поднимайте сначала правую руку, приложите ее к правому плечу, а затем левую руку – к левому плечу. После этого протяните обе руки вперед и вернитесь в первоначальную позу. Повторите не менее 5 раз.

4. Займите сидячее положение, руки, согнутые в локтях, заведите за голову. Спину держите прямо. Прогните спину назад, вместе с этим ноги поставьте на носочки. Оставайтесь в данной позе некоторое время. После этого вернитесь в первоначальную позу, а руки положите на колени либо опустите вниз в расслабленном состоянии. Повторите процедуру около 7 раз.

5. Расположитесь сидя. Поднимите левую руку на уровень глаз, вытянув ее на расстояние не менее 40, но не более 50 см от глаз. Выполняйте пальцами движения по кругу (не торопясь) против часовой стрелки. Взором следите за направлением пальцев. То же самое выполните с другой рукой, изменив направление. Сделайте тренировку около 7 раз.

6. Удобно сядьте. Пальцами делайте самомассаж затылочной части и шейного отдела по направлению сверху вниз.

Выводы. Профилактика близорукости и дальнозоркости среди студентов является важной задачей. Однако для людей страдающих такими заболеваниями органов зрения, необходимы специальные комплексы упражнений. Для каждой болезни глаз и ее степени полезны определенные физические упражнения и виды спорта, а какие-то абсолютно противопоказаны.

Список используемой литературы

1. Касатова Л.В., Марахтанова В.И., Сырова И.Н. Коррекция и профилактика нарушений зрения./ Казань: КФУ, 2014, - 35 с.
2. Кузнецова М. В. Причины развития близорукости и ее лечение / М. В. Кузнецова. – М. : МЕДпресс-информ, 2004. – 176 с.
3. Аветисов Э.С. Близорукость – М.: Медицина, 2002 – 288 с.
4. Должич Р. Р. Офтальмология : пособие для офтальмологов / Р. Р. Должич, Г. И. Должич. – Ростов на/Д. : Феникс, 2008. – 286 с.

Поцелуева А. В., Ищенко А. А., Хвалебо Г. В.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ СКОЛИОЗА В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ

Таганрогский институт имени А.П. Чехова (филиал)
Ростовского государственного экономического университета, Россия

Статья посвящена проблеме распространения сколиоза у студентов ТИ имени А.П. Чехова. Произведен опрос студентов института и выявлена степень осведомленности о данном заболевании и их отношение к данной проблеме.

Постановка проблемы. Малоподвижный образ жизни, отсутствие стимула к двигательной активности, отсутствие необходимых знаний о влиянии физических упражнений на общее состояние организма, приводят к тому, что 60-80% обучающейся молодежи имеют различные патологии, в том числе и нарушения опорно-двигательного аппарата. Наиболее распространенным заболеванием опорно-двигательного аппарата является сколиоз [2].

Еще с древних времен было известно о сколиотическом искривлении. Решению этой проблемы, с древнейших времен, уделяли внимание такие известные целители, врачи и философы, как Гиппократ, древнеримские ученые-энциклопедисты, Цельс Авл Корнелий, знаменитый французский врач XVI в., Амбруаз Паре и профессор Парижского университета Никола Анри (1658-1742) и многие другие.

Термин «сколиоз» (греч. *скоλίος* – «кривой», лат. *scoliosis*) означает стойкое боковое отклонение позвоночника от нормального выпрямленного положения [1]. Сколиоз относится к деформациям периода роста. Заболевание начинает развиваться и прогрессировать в период юности, когда тело человека неравномерно формируется, из-за чего и происходят скачки в росте. Наиболее распространенной

причиной прогрессирования сколиотического искривления является длительное времяпрепровождение за столом, когда учащийся постоянно наклоняет голову вперед, вследствие этого шейный отдел «запоминает» положение и ущемление межпозвоночных дисков увеличивается в несколько раз.

Актуальность проблемы подчеркивает еще тот факт, что для значительного числа обучающейся молодежи физкультурно-спортивная деятельность не является необходимой потребностью, а здоровье и хорошая физическая подготовленность ценностью [3].

Целью исследования было выявить степень распространения сколиоза среди студентов и определить степень осведомленности участников тестирования о заболевании.

Результаты исследования и их обсуждение. Больше число студентов не задумываются над этой проблемой сколиоза, хотя зачастую ее имеют. При том, что запущенный сколиоз ведет к необратимым изменениям в позвоночном столбе, что, в свою очередь, ведет к патологическим изменениям внутренних органов. Чем раньше будет выявлена проблема, тем больше шансов ее решить положительно. Безусловно, профилактику сколиоза необходимо вести в дошкольном и школьном возрасте. Рассуждая о профилактике патологических изменений позвоночника у студентов, мы можем говорить только о вторичной и третичной профилактике.

Анализ статистических данных состояния здоровья студентов ТИ имени А.П. Чехова показал, что в период с 2012 по 2016 год количество студентов, имеющих сколиоз в различной степени, несколько уменьшилось 42,1% до 30, 2%, но при этом остается достаточно распространенным заболеванием [3].

Чтобы более подробно изучить уровень осведомленности респондентов о распространении сколиоза в студенческой среде, было проведено тестирование, в котором приняли участие 128 студентов 1-3 курсов факультета иностранных языков Таганрогского института имени А.П. Чехова.

Участникам исследования было задано ряд вопросов, позволивших выявить степень их осведомленности о заболевании.

Анализ результатов опроса студентов позволил выявить, что более 60% опрошенных знают, что сколиоз достаточно широко распространен среди студентов (более 30 %), но, все же 16% не достаточно знают о проблеме распространения сколиоза (рис. 1).



Рис. 1. Насколько (в %) распространен сколиоз среди студентов?

Более 72% опрошенных (рис. 2) считают, что физические упражнения оказывают положительное влияние на состояние позвоночного столба. При этом почти треть респондентов не видят пользы занятий физическими упражнениями в лечении и профилактике сколиоза. Это говорит о том, что значительная часть

населения недооценивает всю пользу физической культуры и ее роль в сохранении здоровья человека.



Рис 2. Влияют ли занятия физическими упражнениями на степень заболевания?

По данным опроса выяснилось, что 67,5% считают, что сколиоз можно вылечить у студентов, но потребуется время, 39,34% анкетированных уверены, что можно вылечить и только 5,17% дали отрицательный ответ (рис.3).

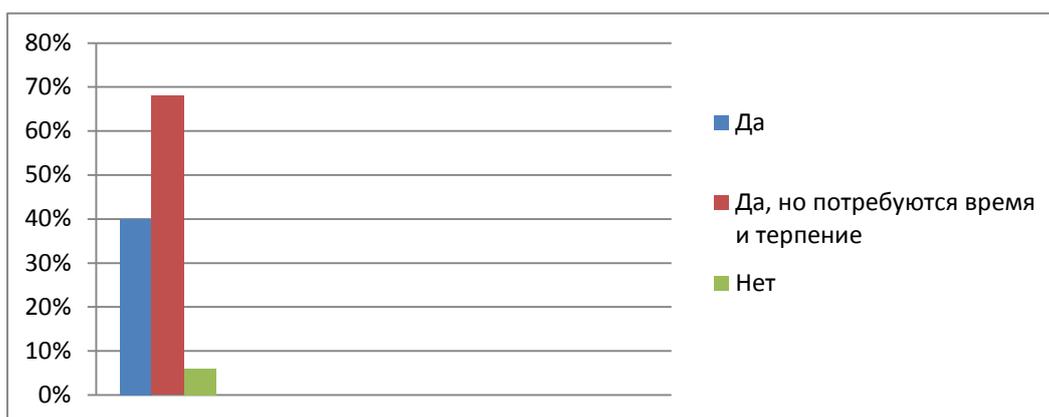


Рис. 3. Можно ли вылечить сколиоз у студентов?

Результаты ответа на данный вопрос показали, что все же большее число студентов понимают, что лечение сколиоза требует терпения и усилий.

На рисунке 4 видно, что 28,7% опрошенных страдают сколиозом. Это несколько ниже, общей статистики по вузу.

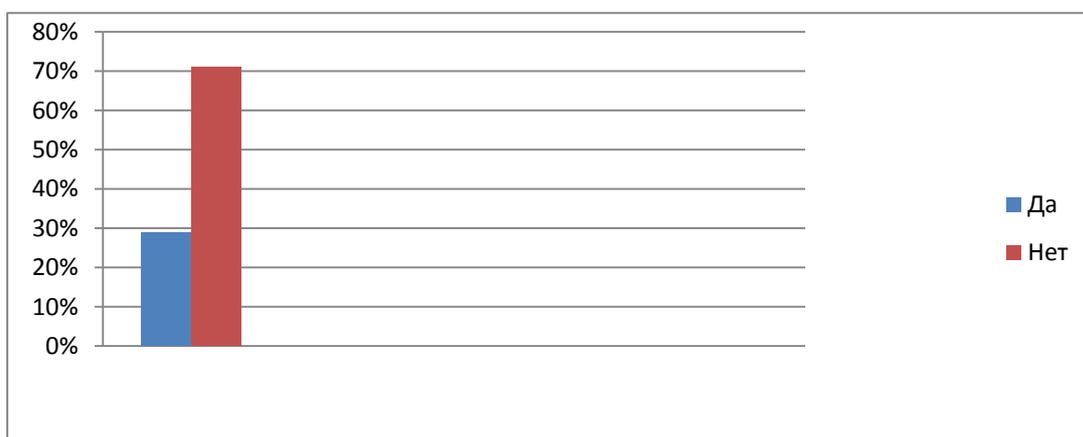


Рис. 4. Имеется ли у Вас заболевание?

Выводы. Анализ, полученных результатов показал, что распространение сколиоза среди студентов остается достаточно высоким.

Основными причинами сколиоза является малоподвижный образ жизни, усугубляющийся низкой заинтересованностью в физкультурно-спортивной деятельности. Это приводит к тому, что у молодежи не сформирован мышечный корсет, удерживающий позвоночник в правильном положении.

Большая часть студентов знает о распространенности сколиоза и понимает необходимость занятий физическими упражнениями в целях профилактики этого заболевания.

Однако почти треть опрошенных не видит положительного влияния физических упражнений и относятся, к выявленному у них заболеванию, как к приговору.

Список используемой литературы

1. Борисевич А.И. и др. Словарь терминов и понятий по анатомии человека: справ. издание / А.И. Борисевич, В. Г. Ковешников, О. Ю. Роменский. - М.: Высш. шк., 1990. – 272 с.
2. Ретивых, Ю. И. Методика коррекции нарушений осанки студентов средствами оздоровительной физической культуры на основе учета видов и степени деформаций позвоночника: дисс. ... канд. пед. наук / Ю. И. Ретивых. – Волгоград, 2009. – 146 с.: ил.
3. Хвалебо Г.В. Программа коррекции сколиоза средствами физического воспитания. Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма. Сборник материалов XXI Всероссийской научно-практической конференции. п. Новомихайловка, 2018 г. – С. 260-264.

Туракулов И. Р.

ВЛИЯНИЕ ДИНАМИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА ДЕВУШЕК-СТУДЕНТОК

Самаркандский государственный университет, г. Самарканд, Узбекистан

В республике проявляется большая забота развитию женского спорта. Правильно подобранная физическая нагрузка, в целом, способствует предупреждению возникновения нарушений в деятельности сердечно-сосудистой системы и оптимизирует тренировочный процесс.

Постановка проблемы. С каждым годом растет спортивная слава Узбекистана, сегодня Узбекистан среди мусульманских стран называется лучшей спортивной державой. Это постоянно подтверждают победы представителей Узбекистана на самых престижных международных турнирах, чемпионатах мира, Олимпийских и Азиатских играх. Мы гордимся их многочисленными золотыми, серебряными и бронзовыми медалями, демонстрирующими высокий потенциал узбекского спорта.

В концепции развития страны на 2017-2021 гг. в области физической культуры и спорта намечено:

- создание условий способствующих формированию здорового образа жизни;
- формирование у людей понятия необходимости занятий физической культурой и стремления к повышению информированности и уровня знаний в сфере физической культуры;
- создание необходимых мотиваций и установок на регулярные занятия физической культурой, сохранение и укрепление своего здоровья, выработку умений и навыков здорового образа жизни.

В республике проявляется большая забота о развитии женского спорта, в том числе одного из самых прекрасных его видов — художественной гимнастики, которая способствует физическому и эстетическому воспитанию девочек,

повышению их интереса к музыке и танцу, формированию их внутренней, духовной красоты. Создаются широкие возможности для подготовки женщин-тренеров и учителей физкультуры.

Но самое важное, что в отличие от многих других стран мира, основа развития в этой области заложена в огромной поддержке, которую оказывает руководство Узбекистана развитию женских видов спорта. Неотъемлемой частью заботы государства о здоровье женщин является их привлечение к физической культуре и спорту. Во всех регионах страны для них создано более 35 тысяч секций по 39 видам спорта, в которых постоянно занимаются более 3,5 миллиона женщин. При участии Комитета женщин Узбекистана проводятся республиканские и региональные женские спортивные фестивали, соревнования «Папа, мама и я — спортивная семья», спортивные состязания «Здоровая женщина — здоровое общество». Растет популярность среди женщин и нового вида массового спорта — гимнастика для всех. Создаются широкие возможности для подготовки женщин-тренеров и учителей физкультуры. [1]

Правильно подобранная физическая нагрузка, для студенток различной физической подготовленности в целом способствует предупреждению возникновения нарушений в деятельности сердечнососудистой системы (ССС) и оптимизирует тренировочный процесс [3].

Такая информация может обеспечить прогноз развития жизни человека уже во взрослом состоянии, оценить качество жизни человека. [2, 4].

Целью данного исследования является исследовать влияние динамической нагрузки на параметры ССС девушек-студенток проживающих в условиях жаркого климата.

Объектом настоящего исследования явились студентки 1-2 курсов Самаркандского государственного университета.

Результаты исследования и их обсуждение. В зависимости от степени физической активности было сформировано контрольная и экспериментальная группы по 30 девушек-студенток в каждой группе. В первую контрольную группу отнесли нетренированных студенток, занимающихся физической культурой в рамках общеобразовательной программы университета, основной группы здоровья. Вторую экспериментальную группу составили студентки СамГУ, регулярно занимающиеся игровыми видами спорта (баскетбол и волейбол), имеющие спортивную квалификацию не ниже 1 взрослого разряда.

Динамическая нагрузка заключалась в выполнении стандартизированной пробы 30 приседаний (ноги на ширине плеч, угол сгибания в коленном суставе 90 градусов, руки вперед). Измерения и изучение параметров ССС проводились с помощью пульсоксиметра «ЭЛОКС-01С2» и программы «ELOGRAPH». Статистические расчеты проводились с применением пакета Statistica v. 8. Систематизация материала и представленных результатов расчетов выполнялась с применением программного пакета электронных таблиц Microsoft EXCEL.

В ходе исследований и статистической обработки данных были получены следующие сводные количественные характеристики результатов изменения интегральных и временных показателей ССС, представлены в таблице.

Наблюдается резкое увеличение INB у студенток, занимающихся физической культурой в рамках общеобразовательной программы университета, в связи с увеличением показателей SIM. Обратная картина у студенток, профессионально занимающихся игровыми видами спорта.

Таблица 1

Интегральные и временные показатели сердечно-сосудистой системы до и после стандартизированной нагрузки (n=30)

Показатели	Нетренированные			Тренированные		
	До	После	p	До	После	p
SIM	4,63±3,25	6,60 ±5,71	0,25	2,97 ±2,25	2,33 ±2,35	0,016
PAR	11,5 ±1,94	10,15 ±2,22	0,43	13,87 ±5,64	17,47 ±5,92	0,0004
HR	84,5 ±3,69	100,5 ±4,27	0,00003	74,93 ±3,8	79,43 ±4,32	0,000005
SDNN	50,43±16,24	79,23±28,2 7	0,0001	63,83±25,7 5	121,1±50,38	0,000003
INB	58,46±40,24	107,56±102	0,043	35,73±25,1 5	29,93±23,66	0,03
SpO ₂	97,60±0,67	98 ±0,94	0,031	97,47 ±0,73	97,67 ±0,8	0,26

Примечание: n – количество обследуемых, SIM – индекс активности симпатического звена ВНС (у.е.), PAR – индекс активности парасимпатического звена ВНС (у.е.), HR – частота сердечных сокращений (уд/мин), SDNN – стандартное отклонение полного массива кардиоинтервалов (мс), INB – индекс непряжения регуляторных систем по Р.М. Баевскому (у.е.), SpO₂ – уровень насыщения гемоглобина крови кислородом (%), p – достоверность значимых различий (p<0,05).

Показатели напряжения INB уменьшаются с 35,73±25,15 у.е. до 29,93±23,66 у.е., SIM – с 2,97±2,25 у.е. до 2,33±2,35 у.е. При этом установлены следующие показатели PAR: у студенток контрольной группы – до нагрузки 11,5±1,94 у.е., после – 10,15±2,22 у.е.; экспериментальной группы – до нагрузки 13,87±5,64 у.е., после – 17,47±5,92 у.е., т.е. нагрузка у студенток, профессионально занимающихся игровыми видами спорта, оказывает кондиционирующее действие. Среднее значение ЧСС у девушек первой группы в покое составляет 84,5±3,69 уд/мин., у девушек второй группы 74,93±3,8 уд/мин. После нагрузки значение ЧСС увеличивается до 100,5±4,27 уд/мин. и 79,43±4,32 уд/мин. соответственно.

Достоверно значимых различий показателей SIM, PAR у студенток, занимающихся физической культурой в рамках общеобразовательной программы университета, выявлено не было. У студенток, профессионально занимающихся игровыми видами спорта, не отмечаются достоверно значимые различия SpO₂, что тоже демонстрирует отсутствие резких изменений в параметрах сердечнососудистой системы.

По результатам изменений интегральных и временных показателей ССС в ответ на динамическую нагрузку можно предположить, что девушки с более высокой физической активностью имеют ряд функциональных преимуществ, проживая в условиях жаркого климата. При этом физическая нагрузка динамического характера вызывает сдвиг систем организма из области парасимпатикотонии в область нормотонии у нетренированных девушек. Данное обстоятельство также позволяет предположить, что регулярные занятия физическими упражнениями могут оказывать благотворное влияние на женский организм.

Всё это может не беспокоить преподавателей кафедры, и считают необходимым резко усилить педагогическое содержание учебной дисциплины физической культуры, коренного изменения её программно-методического обеспечения, создания возможно большего числа рабочих программ образовательно-методической направленности. Из выше изложенного можно констатировать, что всё большее значение приобретает мониторинг физического развития и физической подготовленности студенток-девушек как контролирующей инструмент эффективного механизма управления процессом физического воспитания в ВУЗе.

Список используемой литературы

1. Ахмедова Х. О., Мирзаева Н. О. Развитие женского спорта в Узбекистане // Молодой ученый. -2015. — №1. - С. 434-437.
2. Верхорубова О.В. Оздоровительная аэробика в системе физического воспитания студентов // Известия Волгоградского государственного педагогического университета. – 2012. –№5. – С. 141-143.
3. Логинов С.И. Физическая активность и здоровье человека на Югорском Севере: медико-биологические и социально-экономические проблемы //: Югра — за здоровый образ жизни: мат-лы Всерос. научн.-практ.конфер. / – Ханты-Мансийск: Изд-во Ханты-Манс.гос.мед.акад., 2012. – С. 193-196.
4. Мальков М.Н. Физическая активность и особенности физических упражнений на организм человека в условиях Севера. // Северный регион: наука, образование, культура. – 2012. – №1. – С. 20-23.

РОЗДІЛ 4. ФІЛОСОФСЬКІ, ІСТОРИЧНІ, ПРОФЕСІЙНО-ПЕДАГОГІЧНІ ТА СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ І ТУРИЗМУ

Арпентьева М. Р.

ПРОБЛЕМЫ КОМПЛЕКСНОГО СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ СПОРТА, РЕАБИЛИТАЦИИ, РЕКРЕАЦИИ И ТУРИЗМА

Калужский государственный университет им. К. Э. Циолковского
Институт психологии

Процесс сопровождения спортсменов, рекреантов, членов групп здоровья и занимающихся в группах ЛФК включает профилактические, психодиагностические и коррекционно-развивающие мероприятия. Значительную роль во всех этих мероприятиях играют психологические умения и знания специалистов в сфере спортивной, оздоровительной, реабилитационной или рекреационной деятельности и характеристик самих спортсменов, туристов и занимающихся в группах ЛФК.

Постановка проблемы. Одна из ведущих целей психологического сопровождения в спорте – обеспечение комплексной реабилитации спортсменов, занимающихся оздоровительной и лечебной физкультурой (спортом). Процесс сопровождения спортсменов и занимающихся в группах ЛФК включает профилактические, психодиагностические и коррекционно-развивающие мероприятия. Значительную роль во всех этих мероприятиях играют психологические умения и знания специалистов в сфере спортивной, оздоровительной, реабилитационной или рекреационной деятельности и характеристик самих спортсменов, туристов и занимающихся в группах ЛФК [5; 6].

Цель исследования анализ интегративных направлений сопровождения телесной активности человека.

Психологические аспекты спортивной деятельности и деятельности реабилитационной, направленной на восстановление или исцеление от тех или иных психосоматических и психических нарушений - область знаний и умений, находящая все большую востребованность в повседневных и профессиональных практиках, в том числе в спорте [1; 5; 9; 10]. Особенно очевидна необходимость этих знаний и умения в «большом спорте», психодиагностике и психологическом сопровождении спортсменов и занимающихся в группах ЛФК [4; 12]. Психологическое сопровождение спортсменов и занимающихся в группах ЛФК – насущная необходимость. Большое значение такого сопровождения спортсменов и занимающихся в группах ЛФК, в том числе в контексте собственно психологических, педагогических, связанных с ними медицинских и целительских практиках [3; 7] в последнее время становится все более очевидным. Психологическое сопровождение спортсменов и занимающихся в группах ЛФК – утвердилось как одна из насущных проблем и форм работы психолога, тренера и всей команды, работающей со спортсменами и реализующих задачи их системной и высокоуровневой подготовки [4; 11], а также работающими с участниками групп ЛФК, – относительно недавно. До сих пор проблемы психологического сопровождения рассматриваются как маргинальные, необязательные. Однако, наука отмечает, что данный вид сопровождения, – обязателен, если мы хотим иметь результаты и в спорте высоких достижений, и в реабилитации. Спектр проблем, с которыми работает спортивный психолог, психолог-реабилитолог и психолог, сопровождающий процессы отдыха и рекреации (рекреолог) очень значителен: это и проблемы межличностных и личностных переживаний кризисов, травм духовно-нравственного,

социально-психологического, физиологического /соматического уровней, комплексные нарушения, типа психических нарушений, психосоматических болезней, экзистенциального тупика и психологического выгорания, профессионально-личностных деформаций и т.д. [8; 11]. Вместе с тем, существует и определенная специфика работы психолога в сфере сопровождения спорта, реабилитации и рекреации, накопления и использования телесного и иных видов капитала. Сами эти сферы специализаций и психологического сопровождения существенно различны. Аналогично, имеется свою специфику и подготовка специалиста к работе в данной сфере, в том числе в рамках концепций педагогики, андрагогики, геррагогики, непрерывного, глобального и дополнительного образования, в рамках переподготовки и повышения квалификации специалистов [8].

Важно отметить, что для качественной работы реабилитологов и рекреологов, также как и для подготовки современного спортсмена высшей квалификации в теории и методике физического воспитания и спорта в последние десятилетия создается система наук и взаимосвязей наук, объединяющая множество элементов, в том числе: отбор кандидатов для успешного совершенствования и достижений в данном виде спорта; наличие современной спортивной базы и системы сопровождения спорта; проведение многолетней специализированной и разносторонней спортивной тренировки; организация и проведение превентивных и профилактических, формирующих и развивающих и коррекционно-восстановительных мероприятий (педагогических, психологических, медико-биологических); идейно воспитательная работа; системный поход к управлению процессом тренировки на основе комплексного управления подготовкой спортсменов (педагогического, психологического, физиологического, нравственного и др.); перспективное планирование и ретроспективное осмысление тренировки; постоянное повышение квалификации тренерского состава и отношений в коллективе и т.д. [9; 10; 11; 12]. В реабилитационной, рекреационной и стимулирующей работе со спортсменами, рекреантами, занимающимися оздоровительной и профилактической физической культурой, пациентами – участниками групп ЛФК и т.д. особенно важна системная работа.

Результаты исследования и их обсуждение. Комплексная реабилитация опирается на регулярное и многоаспектной, многоуровневое психологическое, социальное, духовное, медицинское и т.д. сопровождение спортсменов, занимающихся в группах ЛФК и двигательной рекреации (включая спортивный и рекреационный туризм и т.д.). Комплексная реабилитация, нацеленная на гармонизацию разных аспектов бытия и здоровья спортсмена фокусируется на психологическом сопровождении и определяется как интегративная или как комплексная система взаимодействия психолога с человеком на уровне его субъективных психологических проблем для оказания ему психологической помощи и социальной поддержки в решении стоящих перед личностью или группой занимающихся / спортсменов / отдыхающих задач [2;]. Это метод, обеспечивающий создание условий для принятия спортсменами, занимающимися в группах ЛФК и рекреантами (туристами и т.д.) оптимальных решений в различных ситуациях жизненного выбора, включающий диагностику сути проблемы; изучение о существе проблемы и путях ее решения; выработка плана решения проблемы; первичная и сопровождающая помощи на всех этапах осуществления плана преобразования проблемы, часть или форма патронажа [1; 4; 5]. При этом, как отмечают специалисты, «Особенность современной ситуации в спорте заключается в том, что физическая, техническая и тактическая подготовленность сильнейших спортсменов находится примерно на одном уровне. Поэтому исход спортивных соревнований

определяется в значительной степени психологическими факторами», также, как и исход реабилитационных программ [7, с. 83]. Более того, «Чем выше класс спортсмена, уровень его спортивной готовности (физической, технической, тактической), тем важнее становится психологический блок подготовки, потому что на уровне равных, очень высоких возможностей побеждает тот, у которого психологический потенциал выше, кто психически более устойчив, более вынослив» [7, с. 83]. Чем более трудная задача стоит перед пациентом и реабилитологами, тем больше значение психологической помощи. Чем больший эффект рекреант хочет получить от путешествия и иных видов активной, двигательной рекреации, тем более выраженным и сформированным должен быть психологический аспект деятельности рекреологов. При этом «даже очень хорошо физически, технически и тактически подготовленный спортсмен не может одержать победу в соревновании ... если у него недостаточно развиты необходимые для этого психические функции и психологические черты личности» [8, с. 85]. Любая техническая подготовка реабилитолога, рекреолога и обучение технике движений, рекреационных упражнений и мероприятий и т.д. пациента / туриста будет неуспешна, если у человека нет стимула к действительно масштабным переменам.

Исследователи отмечают, что «только при тренировочной нагрузке, адекватной психотипу спортсмена, повышается реактивность центральной нервной системы и совершенствуются механизмы обеспечения эффективной спортивной деятельности в экстремальных условиях, которые, по существу, сопровождают любое крупное соревнование» [см.: 7, с. 84]. То же самое можно сказать и о занимающихся в группах ЛФК и рекреантах: только при спортивно-тренировочной нагрузке, адекватной психотипу пациента / участника ЛФК-занятий / рекреанта, повышается реактивность центральной нервной системы, восстанавливаются и совершенствуются механизмы обеспечения эффективной и продуктивной психофизиологической активности в обыденных и экстремальных условиях, которые, по существу, сопровождают любое исцеление, любой восстановительно-реабилитационный и рекреационный процесс как процесс развития человека. Зарубежные и, особенно, отечественные тренеры, работающие со спортсменами, рекреантами и занимающимися в группах ЛФК в целом хорошо освоили все виды подготовки, за частым исключением психологической: недостаток психологических умений и знаний и игнорирование их роли приводят к психологическим ошибкам и срывам в спорте и личностном развитии у спортсменов, а также у самих тренеров, работающих со спортсменами, рекреантами (туристами) и занимающимися в группах ЛФК, у реабилитологов и т.д. особенно в период ответственных соревнований или жизненных нормативных (возрастных) и квазинормативных (развод, смерть, потеря учебы, потеря работы и т.д.) кризисов. Однако, с другой стороны, «психологическая подготовка, являясь составной частью общей системы спортивной, оздоровительной, реабилитационной или рекреационной тренировки, зависит от других ее форм: физической, технической, тактической» [10; 11].

Выводы. Процесс сопровождения спортсменов, рекреантов, членов групп здоровья и занимающихся в группах ЛФК включает профилактические, психодиагностические и коррекционно-развивающие мероприятия. Значительную роль во всех этих мероприятиях, не замыкаясь собственно психодиагностикой, играют умения и знания специалистов в сфере психодиагностики характеристик спортивной, оздоровительной, реабилитационной или рекреационной деятельности и характеристик самих спортсменов, туристов и занимающихся в группах ЛФК. Поэтому в нашей работе мы рассматриваем психологическое сопровождение в спортивной, оздоровительной, реабилитационной или рекреационной деятельности как комплексную деятельность, основой которой являются психодиагностико-

коррекционные и консультативно-развивающие аспекты спортсменов, туристов и занимающихся в группах ЛФК. Психодиагностические методы в спортивной, оздоровительной, реабилитационной или рекреационной деятельности имеют свою специфику: направленность на комплексную диагностику физического, психологического, социального и нравственного актуального состояния человека, его настоящего, а также его прошлого, травм и ошибок, успехов и достижений («заделов» и барьеров развития), а также самих будущих возможностей и ограничений [8; 13]. Важная часть подготовки психологов спорта, реабилитологов, рекреологов и тренеров спортсменов и занимающихся в группах ЛФК связана с усвоением знаний умения в сфере психосоматики, психиатрии и экстремальной психологии, клинической психологии и социальной медицины [1; 4; 8; 9].

Список используемой литературы

1. Арпентьева М.Р. Направления работы спортивного психолога / М.Р. Арпентьева // XXVI международная научно-практическая конференция по проблемам физического воспитания учащихся «Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире» (Материалы конференции) 23-25 сентября 2016 г., Коломна / Отв. ред.-сост. Б.Ф. Прокудин. Московская область, Коломна: ГСГУ, 2016. - 608 с. - С. 255-362.
2. Арпентьева М.Р. Тревел-психотерапия или психотерапевтический туризм / М.Р. Арпентьева // Физическая культура, спорт, туризм, двигательная рекреация. - Издательство Челябинского государственного университета, 2018. -Том 3, № 2. – С.85-91.
3. Багадирова С.К. Изучение кризисов спортивной карьеры, как основа системы психологического сопровождения спортсменов / С.К. Багадирова // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. - 2011. - № 23. - С. 361-367.
4. Горбунов Г.Д., Гогунев Е.Н. Психология физической культуры и спорта / Г.Д. Горбунов, Е.Н. Гогунев. – Москва: Академия, 2014. - 272 с.
5. Григорьянц И.А. Основы системной подготовки спортсменов высшей квалификации / И.А. Григорьянц // Спортивный психолог. - 2010. - № 3 (21). -С. 16-21.
6. Ловягина А.Е. Теоретические и прикладные проблемы психологического сопровождения спортсмена/ А.Е. Ловягина // Вестник Санкт-Петербургского университета. - Серия 16. Психология. Педагогика. -2013. - № 1. - С. 29-39.
7. Марищук В.Л. Психодиагностика спорта / Марищук В.Л., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А. . - М.: Просвещение, 1984. - 320 с.
8. Молодежь и психология: идеи и проекты. Психология и педагогика будущего: молодежный форсайт / Под ред. М.Р. Арпентьевой // Актуальные проблемы практической психологии. - Канада, Торонто: Издательско-литературное агентство Альтасфера, 2018. - Выпуск 5. - 504с.
9. Морозов А.В. Психологические проблемы российского спорта / А.В. Морозов // Национальный психологический журнал. -2015. - № 3(19). -С. 81-90.
10. Наука о спорте: энциклопедия систем жизнеобеспечения / Гл. ред. А.Д. Жуков. - Москва: Изд-во ЮНЕСКО, 2011. - 999 с.
11. Пашкова У.Ю. Проблемы спортивной психологии в системе подготовки спортсменов высшей квалификации / У.Ю. Пашкова // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. - 2015. - № 7-4. - С. 169-172.
12. Савенков Г.И. Психологическая подготовка спортсмена в современной системе спортивной тренировки / Г.И. Савенков. - М.: ФиС, 2006. -104с.
13. Сопов В.Ф. Психологическая подготовка к Олимпийским играм: взгляд изнутри/ В.Ф. Сопов // Спортивный психолог. - 2010. № 2 (20). - С. 10-13.

Давиденко В. Н., Хасанова Г. М.

ПРОХОЖДЕНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ СТУДЕНТАМИ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ТГПУ ИМ. Л.Н. ТОЛСТОГО И СТУДЕНТАМИ УЗГОСИФК В ШКОЛЕ

Тульский государственный педагогический университет им. Л. Н. Толстого
Узбекский государственный институт физической культуры

В статье приводится сравнение педагогических практик в школах города Тулы (Россия) и города Ташкента (Узбекистан), студентами факультета физической культуры педагогического университета и студентами физкультурного института.

Постановка проблемы. Педагогическая практика в школах – очень важный момент в обучении студентов факультетов физической культуры и физкультурных институтов. И чем грамотнее она будет организована, тем больше положительных впечатлений получит будущий педагог. В настоящее время данный процесс, как и многое в образовательном процессе проходит модернизацию, оптимизацию и так далее. Не всегда эти изменения носят положительный характер.

Цель исследования: Принимая самое непосредственное участие в педагогической практике студентов факультета физической культуры ТГПУ им. Л.Н. Толстого и УЗГОСИФК, мы задались целью сравнить её по содержанию.

Не так давно, на факультете физической культуры ТГПУ им. Л.Н. Толстого закончилась педагогическая практика для студентов 4-го курса. Она продолжалась 5 недель и проходила по стандартному содержанию, рекомендованного министерством образования и науки РФ. Студенты факультета физической культуры проводили уроки в младших и старших классах общеобразовательной школы. Они организовывали спортивно-массовые мероприятия и устраивали классные часы для учеников и родителей на актуальные темы.

Сравнивая педпрактику в школах Узбекистана и России можно также отметить тот факт, что для прохождения педпрактики в УзГосИфк организовывали бригады по 7-10 студентов и под руководством методиста направляли в одну из школ города, на первом собрании бригады выбирали бригадира, и его помощника, которые выполняли вспомогательную роль. В настоящее время, анализируя, только что завершившуюся педагогическую практику студентов факультета физической культуры ТГПУ им. Л.Н. Толстого в школах г. Тулы, можно отметить, что один методист отвечал за прохождение педпрактики студентами в нескольких школах, разбросанных в разных концах города. В одной школе он осуществлял контакт с двумя-тремя студентами, в другой ещё с несколькими, так же и в третьей школе. На мой запрос руководителю педпрактики на факультете, отчего бы не устранить такую распылённость сил и не сосредоточить всех студентов одного методиста в одной школе, мне был дан ответ следующего содержания: классов в школе мало, на всех не хватает и т.п. На мой взгляд, если проводить практику не только в старших и в младших классах, но и в средних, эту проблему можно легко устранить и значительно повысить эффективность работы методиста. В школах г. Ташкента недостатка в классах нет, так как в Узбекистане не существует демографической проблемы с приростом населения, но это уже тема другой статьи.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализируя увиденное можно сказать, что имеется много общего, и в то же время, существуют серьёзные отличия. Педпрактика в УзГосИфк была более конкретной, все задания были в основном по физической культуре. Кроме проведения уроков и подготовкой к их проведению, студенты не вели бесед с родителями. Хронометраж и анализы урока проводились

езде, но в Ташкенте не было задания ни по психологии, ни по педагогике. Из-за этого больше внимания уделялось качественной подготовке и организации урока по физической культуре.

Требования предъявляемы к студентам при прохождении педагогической практики при УзГосИФК:

1. Составление индивидуального плана.
2. Беседа с директором, завучем, врачом школы и учителем физкультуры.
3. Составление комплекса упражнений УГГ.
4. Анализ урока учителя физкультуры.
5. Проведение воспитательного часа в закреплённом классе.
6. Написание характеристики на класс.
7. Составление конспекта урока на прикрепленный класс.
8. Самостоятельное проведение занятий.
9. Проведение пульсометрии.
10. Проведение хронометража.
11. Педагогический анализ урока.
12. Составление конспекта урока на прикрепленный класс.

13. Приём комплекса нормативов «Алпомиш и Барчиной» в закреплённом классе. Специальные тесты «Алпомиш» и «Барчиной» являются программной и нормативной основой системы физического воспитания населения. Посредством контрольных нормативов определяется общий уровень физической подготовки населения к учебной, трудовой деятельности и к военной службе. Тесты способствуют укреплению здоровья, повышению творческой и трудовой активности. Тесты «Алпомиш» предназначаются для мужского населения, «Барчиной» - для женщин. В комплекс «Алпомиш и Барчиной» входят следующие тесты: бег на 100 м, бег на 1000 (у девушек) и на 3000 м (у юношей), метание гранаты, прыжок в длину с разбега, подтягивание на высокой перекладине (у юношей) и подъем туловища из положения лежа на спине (у девушек), плавание на 50-метровую дистанции вольным стилем [3].

14. Составление конспекта урока на прикрепленный класс.
15. Проведение спортивных мероприятий и соревнований.

На наш взгляд, задание которые применяются на педпрактике в России, несколько перегружают будущих педагогов по физической культуре, однако полностью отказываться от заданий по психологии и педагогике не стоит, следует лишь более приблизить педагогическую практику к той реальности, которая ждёт ребят после окончания ВУЗа. Следует больше применять в своей работе оздоровительные методики, так как проблема со здоровьем подрастающего поколения остаётся очень актуальной. Нами были разработаны ряд методик, которые были успешно внедрены в учебно-образовательный процесс практикантами наших бригад. Например, одна из таких методик заключалась в обучении детей ежедневно подсчитывать уровень своего стресса, как положительного, так и отрицательного [2,3].

Была разработана специальная таблица для школьников, с помощью которой они самостоятельно учились регистрировать все стресс-факторы, воздействующие на них в трёх основных средах обитания: дом, школа, улица. Дети смогли получать данные о своём психофизическом состоянии и вовремя применить компенсирующие средства восстановления после значимых стресс - нагрузок, которые могут повредить здоровье.

Таблица заполняется ежедневно в конце дня. В зависимости от силы стрессового фактора по каждому показателю проставляется от 1 до 10 баллов. В конце недели результаты подсчитываются и соответственно количеству баллов

делаются выводы о степени риска здоровью. Далее следует воспользоваться компенсирующими средствами и методами, которые также дифференцированы по силе своего воздействия. Таким образом, нарастание стресса в организме будет своевременно нейтрализовано. Перенапряжения не наступит, и угроза здоровью будет устранена. Наша таблица проста и информативна. Кроме того, у детей с ранних лет будет воспитываться внимание к своему здоровью. Следует также отметить, что наша таблица регистрирует не только отрицательный стресс, но и положительный. Поэтому подсчитывается своеобразный баланс стресса, и если возникают сильные реакции организма, можно своевременно предпринять меры и применить соответствующие средства восстановления, которые позволят нейтрализовать возникший дисбаланс в организме ребёнка [2,3].

Выводы. Таким образом, можно заключить, что процесс создания оптимального варианта педагогической практики для будущих преподавателей физической культуры ни в России, ни в Узбекистане ещё не завершён. На мой взгляд, нужна комплексная система мер для повышения эффективности педпрактики, от усиления контроля, за счёт сосредоточения студентов под руководством одного методиста в одной школе, до повышения заинтересованности будущих педагогов в качественном выполнении своей работы. Этого можно достичь созданием достойной оплаты труда и благоприятных условий для жизни, а также повышением уровня общей культуры и самосознания, как учеников, так и преподавателей. Кроме того, следует помнить о сложной ситуации со здоровьем подрастающего поколения и как можно шире внедрять оздоровительные методики, заменяя ими спортивные виды, в первую очередь, для слаборазвитых и ослабленных детей. Здоровые дети – здоровая нация!

Список используемой литературы

1. Педагогическая практика в школе студентов факультета физической культуры ТГПУ им. Л.Н. Толстого. Систематизация процесса профессионально-педагогической подготовки специалистов по физической культуре и спорту в условиях модернизации профессионального образования в Российской Федерации: материалы регионального научно-образовательного семинара преподавателей, руководителей и методистов практики 23 апреля 2010 г. / под. ред. Л.М. Куликовой, Л.Р. Шафиковой. – Уфа: Баш ИФК, 2010. – С. 38-40.

2. Панфилов О.П., Давиденко В.Н. Адаптационно-оздоровительный комплекс для младших школьников «Здравствуй Солнце!». Исторические, педагогические и медико-педагогические аспекты физической культуры и спорта: сборник материалов I Всероссийской научно-практической конференции; Забайкал. гос. гум. - пед. Ун-т. – Чита 2007. – С. 175-177.

3. Юнусов Т.Т. Твое здоровье - в твоих руках: методическое пособие по специальным тестам «Алпомиш» и «Барчиной», определяющим уровень физической подготовленности и здоровья населения Узбекистана. - Ташкент, 2002. - 54 с.

Солиев Х. Х.

СОВРЕМЕННЫЕ ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

Андижанский государственный университет, г. Андижан, Узбекистан

В статье содержатся теоретические материалы, которые раскрывают современные информационные технологии в физической культуре и спорте.

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

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

Результаты исследования и их обсуждение. Под информационными технологиями понимается система целей, форм, методов и комплекса технических средств, обеспечивающих реализацию содержания обучения (учебные планы, учебные программы, учебники, учебные пособия и методические разработки). Информационные технологии сегодня возникли во все сферы нашей жизни, начиная от производства и науки и заканчивая обычной бытовой жизнью.

Первым примером использования информационных технологий в спорте были Зимние Олимпийские Игры 1960 г. в Скво-Вэлли (Калифорния, США). В официальном отчете этих игр организаторы с гордостью указывали на то, что впервые в олимпийской истории спортсмены получили возможность знать результаты своих выступлений сразу по ходу соревнования, не дожидаясь их окончания, что стало возможно благодаря использованию вычислительной техники[3].

Основные задачи использования информационных технологий в физической культуре и спорта следующие: развитие личности обучаемого, подготовка человека к комфортной жизни в условиях информационного общества; развитие мышления, (наглядно-действенного, наглядно-образного, интуитивного, творческого, теоретического видов мышления); эстетическое воспитание (например, за счет использования возможностей компьютерной графики, технологии мультимедиа); развитие умений осуществлять экспериментально-исследовательскую деятельность (например, за счет реализации возможностей компьютерного моделирования или использования оборудования, сопрягаемого с ЭВМ); формирование информационной культуры, умений осуществлять обработку информации (например, за счет использования различных графических и музыкальных редакторов).

Применение информационных технологий в различных отраслях физической культуры и спорта. Учебный процесс. Совершенствование учебного процесса в ВУЗах физической культуры ведется по двум направлениям. Во-первых, разрабатываются обучающие системы, направленные на сообщение студентам теоретических сведений и фактов по учебным дисциплинам и контроль за их теоретическими знаниями. Во-вторых, компьютерный опрос используется для отбора абитуриентов и студентов[2].

Спортивная тренировка. На начальной стадии внедрение ИТ в планирование тренировочного процесса шло по пути создания систем управления базами данных, позволяющих хранить и осуществлять поиск адекватных средств тренировки. В настоящее время оптимизация планирования подготовленности спортсмена идет по пути создания экспертных систем и программ, близких к ним по содержанию. Экспертные системы - это сложные программные комплексы, интегрирующие знания специалистов в конкретных предметных областях и тиражирующие этот опыт для консультации менее квалифицированных пользователей.

Спортивные соревнования. На Олимпийских играх в Атланте впервые была использована передача данных о результатах соревнований через сеть Интернет. Сейчас же мы можем смотреть не только результаты, но и сами соревнования в режиме онлайн. Помимо работы с большими информационными массивами персональные компьютеры используются для статистической обработки результатов соревнований.

Оздоровительная физическая культура. В первом случае программа позволяет специалисту быстрее поставить диагноз, во втором - наряду с диагнозом

пользователю предлагается определенный набор рекомендаций, соответствующий выявленному уровню здоровья и двигательной активности. В третьем случае компьютер осуществляет взаимодействие с пользователем по принципу обратной связи: выдает задания, контролирует их выполнение, а по результатам новых тестов вырабатывает соответствующие рекомендации.

Средства информатизации и коммуникации физкультурно-образовательного назначения – средства информационных и коммуникационных технологий, используемые вместе с учебно-методическими, нормативно-техническими и организационно-инструктивными материалами, которые обеспечивают реализацию оптимальной технологии их педагогического использования.

Программно-педагогические средства в физической культуре и спорте, в которых отражается некоторая предметная область, в той или иной мере реализуется технология ее изучения, обеспечиваются условия для осуществления различных видов учебной деятельности[1].

Применение программно-педагогических средств ориентировано на решение определенной учебной проблемы, требующей ее изучения или разрешения; осуществление некоторой деятельности с объектной средой; осуществление деятельности в конкретной предметной среде. Современные программно-педагогические средства реализуются на базе технологии мультимедиа.

Информационно-коммуникационная физкультурная среда, это совокупность условий, способствующих возникновению и развитию процессов учебного информационного воздействия между обучаемым, преподавателем и информационными технологиями, формированию познавательной активности обучаемого при условии наполнения компонентов среды предметным содержанием.

Технология телекоммуникации в физической культуре и спорте, это совокупность приемов, методов, способов и средств обработки, информационного обмена, транспортировки и транслирования информации, представленной в любом виде.

Компьютерная визуализация учебной информации по физической культуре – наглядное представление на экране объекта, его основных частей или моделей, а при необходимости – представление графической интерпретации исследуемой закономерности изучаемого объекта или процесса в развитии, во временном и в пространственном движении.

Выводы. Таким образом, информационные технологии способствуют эффективности интеллектуальной деятельности в процессе учебного и внеучебного процессов. По аналогии со спортом, где качественный спортивный инвентарь позволяет показывать лучшие результаты, компьютер усиливает, разнообразит умственную деятельность.

Компьютерные программы, компьютерные технологии как технические средства обучения развиваются в рамках существующего процесса обучения, поэтому должны в большей или меньшей степени быть совместимыми с этим процессом с точки зрения управляющих воздействий. В то же время эти программы могут активно влиять и влияют на изменения не только отдельных методик преподавания, но и целиком на весь учебный процесс.

Список используемой литературы

1. Зайцева Т.И., Смирнова О.Ю. В сб.: Информационные технологии в образовании. М., 2000.
2. Богданов В. М., Пономарев В. С., Соловов А. В. Использование современных информационных технологий в теоретической и методико-практической подготовке студентов по физическому воспитанию // Матер. всерос.науч.-практ.конф. СПб, 2000.
3. Петров П.К. Основные направления научных исследований и внедрение современных информационных технологий в область физической культуры и спорта.

Современные проблемы науки и образования.-2014. – № 6.; URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=15645>

РОЗДІЛ 5. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Бойбобоев Б. Г., Муллабаева М. С.

ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНЫЕ КАЧЕСТВА СПОРТИВНОГО ТРЕНЕРА

Наманганский государственный университет, Узбекистан

В данной статье раскрывается роль тренера в подготовке и достижении высокого уровня спортсмена, характеризуется профессионально важные качества тренера.

Постановка проблемы. Чтобы понять психологические особенности спортивной деятельности, необходимо разобраться в характере одного из важнейших ее факторов – личности тренера. Его представляли то, как человека догматичного и грубоватого, стремящегося воспитать такие же качества у спортсменов, находящихся под его началом, то, как неудачника со свистком на шее. В некоторых случаях – это был портрет мужественного рыцаря с сильной волей и высокими моральными принципами, готового защитить своих воспитанников от заблуждений, подготовить к жизни. Сформулировать у них положительные черты характера и воспитать стойкость деятельности.

Спортсмен любого уровня – от новичка до мастера высокого класса – совершенствует свои навыки и тренированность в условиях перегрузки нервной и физиологических систем. Высокий уровень физической подготовленности можно достичь только при условии полного понимания и сотрудничества между тренером и спортсменом.

Некоторые авторы и исследователи предприняли попытку дать ориентировочные ответы на следующие вопросы: Существует ли идеальный тип личности тренера? Как воспринимают личностные особенности тренера его воспитанники? Какими важными чертами должен обладать тренер как педагог?

Изучение личности тренера началось в середине 20 века. Ряд ученых-психологов внесли огромный вклад в изучение этого вопроса. В конце 60-х годов в Англии англичанин Хендри пытался выявить личностные особенности, необходимые идеальному тренеру, и опросил для этого спортсменов и самих тренеров. Огилви и Татко изучали особенности характера тренера. Большой вклад в изучение личности тренера внесли такие исследователи как М. Мосстон, Джон Лой, Джон Вуден, Барри Хуссман, Нил и ряд других зарубежных ученых-психологов.

По мнению американского психолога Б. Дж. Кретти, успех в тренерской работе в значительной мере зависит от знаний, которыми обладает тренер, от того, как он строит свои отношения со спортсменами.

Результаты исследования и их обсуждение. Профессиональное мастерство тренера во многом определяется имеющимися у него качествами, которые придают своеобразие его общению с учащимися, определяют быстроту и степень овладения им различными умениями.

Все профессионально важные качества тренера можно разделить на следующие группы: мировоззренческие, нравственные, коммуникативные (включая педагогический такт), волевые, интеллектуальные, - включая перцептивные, attentionные (качества внимания), мнемические (качества памяти), - двигательные (психомоторные).

Мировоззрение тренера мотивирует всю его педагогическую деятельность как служение своему народу, государству, дает прочную основу для воспитания у учащихся активной жизненной позиции.

Отражением общественного мировоззрения тренера являются такие качества, как чувство ответственности за будущее каждого ученика как активного члена общества, ответственность за судьбу общества в целом. Воспитывая патриотизм, тренер должен сам быть патриотом. Патриотизм тренера должен проявляться в гордости как за достижения отечественных спортсменов на международной арене, так и за достижения страны в развитии науки, литературы, искусства, массовой физической культуры. *Нравственные* качества отражаются в поведении, в нравах. Нравственность, или мораль, - это форма общественного сознания, выполняющая функцию регулирования поведения человека.

Тренер должен обладать целым комплексом нравственных качеств: гуманизмом, вежливостью, честностью, требовательностью, оптимизмом и т.д., так как нравственное воспитание учащихся должно базироваться не только на словесной форме воздействия на них, но, прежде всего на личном примере.

Тренер обязан постоянно следить за собой, предъявлять к себе высокие требования, помня, что учитель - это человек, специальностью которого является правильное поведение.

Страстность в работе передается и ученикам. Они на примере тренера начинают понимать, что работа - это одна из главных ценностей в жизни человека, что она доставляет радость не только самому работающему, но и окружающим. Только личным примером тренер может заразить учащихся своей профессией.

В связи с этим важным нравственным качеством тренера является педагогический оптимизм (по А. С. Макаренко). Он включает доброту, чуткость тренера, его общительность и доброжелательность, жизнерадостность, чувство юмора, веру в учеников, в достижимость ими поставленных целей, даже если эти ученики слабоуспевающие и с отклонениями в поведении: вера тренера заставляет и учеников поверить в свое исправление.

Эмоционально положительное отношение к детям, открытая доброжелательность, стремление видеть хорошее поощряет учащихся на общение с тренером, делает их откровенными, инициативными, создает в группе товарищескую атмосферу. У эмоционально неуравновешенного тренера - то подозрительного и отрицательно настроенного к ученикам, то сентиментального и необоснованно поощряющего учеников - группа бывает нервной, неровной в отношениях друг к другу.

Доказано, что почти все ученики улавливают настроение тренера, и на большинство из них это настроение влияет положительно, если настроение тренера хорошее, или отрицательно, если настроение плохое. Когда тренер в настроении, учащимся легче переносить неудачи, трудное легче усваивается, тренировка не кажется скучной, ученики меньше устают. Когда же тренер в плохом настроении, то и у учащихся все валится из рук, они теряют веру в

Одним из важных качеств тренера является *правдивость*. Ученики должны быть уверены в искренности намерений и чувств общающегося с ними тренера. Если ученик почувствует, что тренер ведет с ним воспитательную игру, что в его словах присутствует фальшь, наигрыш, то он логично решает, что его хотят обмануть, и его доверие к словам и поступкам тренера исчезает. Одним из ведущих нравственных качеств тренера является *гуманизм*, характеризующий отношение тренера к людям вообще и к ученикам в частности. Это признание человека высшей ценностью на земле. Гуманизм не имеет ничего общего со слащавым преклонением перед детьми, с всепрощением и нетребовательностью, которые, например, в глазах некоторых родителей символизируют любовь к детям. Гуманное отношение тренера выражается в интересе к личности ученика, в проявлении к нему сочувствия, в оказании ему в случае необходимости (в сложных жизненных ситуациях) помощи

советом и делом, в признании достоинств ученика, в требовательности к развитию ученика и формированию его как личности. Учащиеся, видя эти проявления гуманизма у тренера, будут пытаться ответить ему таким же отношением. Таким образом, гуманизм тренера способствует воспитанию гуманизма и у учащихся.

Тренер должен обладать и другими нравственными качествами: принципиальностью (не переходящей в прямолинейность действий и поступков и в упрямство), самокритичностью, трудолюбием, справедливостью. В. А. Сухомлинский писал, что справедливость учителя - это основа доверия ребенка к воспитателю, но чтобы быть справедливым, надо до тонкости знать духовный мир каждого ребенка.

Коммуникативные качества, к которым относятся общительность, вежливость, доброжелательность и ряд других, помогают тренеру устанавливать контакт с учащимися в процессе общения и тем самым способствуют успеху воспитательной работы тренера. К этим качествам относится и педагогический такт.

Волевые качества имеют большое значение для успешной деятельности тренера. К ним относятся выдержка, настойчивость, терпеливость, решительность, смелость.

Невыдержанный тренер не может успешно вести воспитательную работу с детьми, так как в их глазах он не обладает авторитетом. Нетерпеливые тренера, желая быстрее достичь результата у своих учеников, форсируют учебные нагрузки, нарушая тем самым принципы постепенности и доступности и ставя под угрозу здоровье учащихся. Тренер без самообладания будет теряться в конфликтных и неожиданно возникающих ситуациях, примет необоснованные и не адекватные обстановке решения. Не обладая настойчивостью, тренер не сможет неукоснительно проводить в воспитании учеников свою линию, добиться хорошего материального обеспечения процесса тренировки.

Однако спокойствие и выдержка тренера не должны подменяться его безразличием, равнодушием к своей работе. Тренер имеет право и должен радоваться, гневаться, печалиться, обижаться. Но, даже возмущаясь, он не должен выходить из себя, терять над собой контроль, переходить на грубый и оскорбительный тон.

Большое значение для тренера имеет такое качество, как *находчивость*. На тренировке часто возникают ситуации, требующие мгновенного принятия решения. Бывает, что ученик задает вопрос, на который тренер не может быстро ответить или затрудняется продемонстрировать технику какого-нибудь упражнения. Если тренер растеряется, покраснеет от неловкого положения, в которое он попал, ученики расценят это как проявление им некомпетентности. Находчивый тренер не позволяет проявиться внешним признакам его внутреннего состояния. Он не будет лгать ученикам, придумывая ответ, не соответствующий реальности. В зависимости от ситуации и вопроса он поступит по-разному. Если вопрос не относится к предмету, то в ряде случаев можно сказать: «Я не знаю». В других случаях можно уйти от ответа в данный момент, сославшись на несвоевременность заданного вопроса: «Ты мешаешь вести урок, об этом поговорим после», или: «Как раз на следующем уроке я собирался продемонстрировать вам этот способ выполнения упражнения». Конечно, на следующем уроке ученик должен получить ответ на свой вопрос.

Чем больше педагогический опыт тренера, тем меньше возникает неожиданных для него ситуаций, требующих находчивости, сообразительности, быстрой ориентировки. Однако совсем избежать неожиданных ситуаций не удастся даже опытным тренерам, поэтому роль этих качеств не снижается.

Непременным качеством тренера должна быть его требовательность. Учащиеся (особенно мальчики) очень уважают тренеров, которые добиваются

своего без грубого принуждения и угроз, а также без педантизма. Дети единодушно отрицают мягкотелость, вялость, наивную доверчивость тренера, его беспринципную снисходительность. Всякие отступления от предъявленных требований (порой тренер предъявляет требование к ученикам, а потом забывает про него или отменяет без всяких обоснований) учащиеся рассматривают как слабование тренера.

Интеллектуальные качества подкрепляют дидактические умения тренера, помогают ему находить правильные решения в воспитательной работе, обуславливают эффективность творчества тренера, поиска им новых, неизведанных путей в воспитании и обучении учащихся. К этим качествам относят ясность и логичность мышления, его критичность, воображение, изобретательность, остроумие. Особую роль в деятельности тренера играет оперативность мышления, характеризующая способность тренера быстро находить оптимальное решение возникающих педагогических задач, а также экстраполирование, то есть предвидение результатов педагогического воздействия на учащихся.

Интеллектуальные качества базируются на перцептивных и attentionных качествах, характеризующих свойства восприятия и внимания. И. М. Сеченов говорил о реакции мгновенного видения, тесно связанной с быстротой и объемом восприятия и со свойствами внимания. Это качество позволяет тренеру быстро ориентироваться в постоянно меняющихся ситуациях.

Особую роль играет такое качество, как распределенность внимания. Тренер одновременно должен следить за многими объектами и моментами в своей деятельности: за содержанием и формой изложения им материала, качеством показываемого упражнения и доходчивостью даваемых пояснений, своей позой, походкой, мимикой и одновременно постоянно держать под наблюдением всю группу.

При этом он должен чутко реагировать на состояние и настроение учащихся (возбуждение, апатию, утомление), уловить - понимают или нет учащиеся его объяснение, замечать все нарушения дисциплины, выявлять ошибки учащихся при выполнении ими упражнений. Неопытные тренера, увлекаясь изложением материала, его показом, упускают из-под контроля учащихся, если же пытаются внимательно наблюдать за учащимися, то теряют нить изложения, делают ошибки и остановки при показе упражнения.

Во многих случаях, чтобы не прерывать ход показа, объяснения, выполнения упражнения, тренер должен отсрочить свое воздействие на учащегося (например, он может сделать замечание нарушителю дисциплины после окончания выполнения упражнения, указать на допущенные конкретными учащимися ошибки). Это требует от тренера хорошей кратковременной памяти, чтобы не позабыть, что он должен сказать тому или иному ученику, когда закончится выполнение упражнения или фрагмента урока.

Психомоторные качества особенно необходимы тренеру. Многие упражнения, которые он должен демонстрировать учащимся, требуют большой физической силы, гибкости, быстроты реакции. С возрастом физические качества имеют тенденцию к регрессу, поэтому постоянной заботой тренера является поддержание их на необходимом уровне. А это связано с соблюдением двигательного режима, режима питания, со слезением за своим здоровьем.

Психомоторные качества тесно связаны с перцептивными и attentionными качествами: быстротой видения, степенью концентрации внимания при реагировании на объекты или сигналы и т. д. Поэтому деление профессионально важных качеств тренера на группы не следует воспринимать как догму. Имеется

много переходов одних качеств в другие, их комплексирование, взаимообусловливание.

Для того чтобы стать мастером-педагогом, тренеру требуется пять-шесть лет работы. Однако и в последующие годы продолжается его совершенствование как профессионала. Имеется несколько способов повышения мастерства тренера. Один из них состоит в повышении квалификации на различных курсах, методических совещаниях и т. п.

Другой способ - самосовершенствование, которое может осуществляться несколькими путями: посещение и анализ тренировок, проводимых опытными тренерами; повышение своей профессиональной и общей эрудиции (чтение специальной литературы, конспектирование этой литературы по специальным разделам, обобщение новых сведений и формулирование выводов для своей тренерской работы); чтение спортивной прессы, просмотр телепередач о спортивных соревнованиях; посещение ряда соревнований с целью быть в курсе всех важнейших спортивных событий; обладать широкой эрудицией в области спорта (без этого трудно эмоционально проводить тренировки и занятия спортивных секций, формировать у учащихся интерес к спорту).

Повседневный анализ своей деятельности (например, с помощью дневника, в котором могут записываться особенности отдельных учащихся и группы в целом, фиксироваться эффективность тех или иных воздействий на учащихся в различных ситуациях, планы на будущее, мысли по поводу организации тренировки и т. п.).

Проведение несложной исследовательской работы, которая дала бы ответ на интересующие тренера вопросы, связанные с его деятельностью (какова, например, эффективность использованных им упражнений для развития силы, каков уровень физической подготовки группы в целом и отдельных учеников, какой из методов эффективнее в тех или иных конкретных условиях и т. д.).

Выводы. Современный спорт требует незаурядных способностей от тренера. Он должен владеть всем арсеналом современных знаний, учитывать психологические, социальные, материально-технические и все другие аспекты подготовки спортсмена. Успехи спортсменов во многом зависят от личности тренера - его знаний, педагогического таланта, авторитета, воли, способности к творческому обобщению. По своей сути тренер - это, прежде всего педагог, и к нему предъявляются все те же требования, как и к любому воспитателю.

Мастерство тренера во многом определяется имеющимися у него качествами, которые придают своеобразие его общению с учащимися, определяют быстроту и степень овладения им различными умениями. Наиболее важными из них являются профессионально важные качества личности тренера: мировоззренческие, нравственные, коммуникативные (включая педагогический такт), волевые, интеллектуальные, - включая перцептивные, attentionные (качества внимания), мнемические (качества памяти), - двигательные (психомоторные).

Многое во взаимоотношениях между тренером и учениками зависит от поведения самого тренера. Дело в том, что представление о качествах «идеального тренера» расходятся у тренеров и учеников. Первые акцентируют внимание, прежде всего, на деловых и профессиональных качествах педагога (эрудиция, требовательность, строгость, умение находить оптимальные пути для решения трудных ситуаций). Чуткость, отзывчивость, общительность, доброжелательность тоже отмечаются учителями, но им не придается решающего значения. Ученики же, наоборот, выдвигают эти качества на первое место. Вначале спортсмены смотрят, «какой он человек», а потом уже обращают внимание на то, как тренер проводит тренировку.

Список используемой литературы

1. Петровский А.В., Шпалинский В.В. Социальная психология коллектива. – М., Просвещение, 1978.
2. Журавлев А. Л. Стиль руководства для управления социально-психологическим климатом производственного коллектива. В сб.: Социально психологический климат коллектива. – М., Наука, 1979.
3. Пораносич В., Лазаревич Л. Психодинамика спортивной группы. - М., ФиС, 1977. С.16-21
4. Гончаров В.Д. Человек в мире спорта. – М., ФиС, 1987.
5. Вечер Л.С. Поведение руководителя: Практ. Пособие. – Мн.: Новое знание, 2000.– 208 с.
6. Волков Н.Н., Топчиян В.С. Моделирование личности и деятельности тренера и совершенствование высшего физкультурного образования. ANALYTIC – SERIAL //Теория и практика физической культуры. – 1989. –№10. – С. 7-9.
- 7.Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера / Предисл. Н.В. Кузьминой, А.Ц. Пуни, А.В.Тарасова. – М.: Физкультура и спорт,1981.– 375 с.

Воробьев Н. С.

ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Владимирский государственный университет им. А. Г. и Н. Г. Столетовых
Институт физической культуры и спорта

В статье рассматриваются проблемные вопросы в подготовке спортивного резерва, анализируются некоторые положения Концепции подготовки спортивного резерва в Российской Федерации до 2025 года, вносятся предложения по отдельным вопросам спортивной подготовки.

Постановка проблемы. На современной мировой спортивной арене успехи российских спортсменов более чем скромные. В настоящее время наблюдается тенденция сокращения притока детей в организации, осуществляющие спортивную подготовку [7]. Не является исключением и вид спорта, приносящий в копилку сборной страны наибольшее количество медалей - это легкая атлетика. Государство озабочено таким положением дел. Не случайно правительством РФ принят ряд документов, направленных на повышение эффективности спортивной подготовки.

Цель исследования состоит в анализе и поиске решения некоторых проблем в подготовке спортивного резерва в российской легкой атлетике.

Результаты исследования и их обсуждение. В Концепции подготовки спортивного резерва в Российской Федерации до 2025 года, утвержденной Распоряжением Правительства РФ от 17.10.2018 N 2245-р указывается, что несмотря на увеличение количества учреждений дополнительного образования спортивного профиля в Российской Федерации, качество подготовки спортивного резерва в них в должной мере не соответствует современным тенденциям развития мирового спорта. Именно поэтому требуются серьезные изменения в подходах к государственному управлению системой подготовки спортивного резерва. Да и материально-техническое обеспечение организаций, участвующих в осуществлении спортивной подготовки в целом не соответствует задачам подготовки спортивного резерва.

В Концепции характеризуется состояние современной системы подготовки спортивного резерва, где указывается, что ее реформирование осуществляется медленно, «... активная фаза формирования отраслевой сети организаций, осуществляющих спортивную подготовку, пришлась на 2016 - 2017 годы» [8].

На основании статистических данных, представленных исполнительными органами власти субъектов Российской Федерации в области физической культуры и

спорта, в 2018 году лишь 2672 физкультурно-спортивные организации перешли на программы спортивной подготовки, что составляет 84,6 процента численности физкультурно-спортивных организаций ведомственной принадлежности в сфере физической культуры и спорта.

Общая численность лиц, занятых в системе подготовки спортивного резерва, насчитывает 3385855 человек, из них 3290626 человек представлены спортсменами и 95229 человек - тренерами.

Численность занимающихся на конкретных этапах спортивной подготовки составляет:

- ◆ на спортивно-оздоровительном этапе - 75886 спортсменов;
- ◆ на этапе начальной подготовки - 1504616 спортсменов;
- ◆ на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 953873 спортсмена;
- ◆ на этапе совершенствования спортивного мастерства - 55258 спортсменов;
- ◆ на этапе высшего спортивного мастерства - 18017 спортсменов.

Такое положение дает основание констатировать, что в процессе многолетней спортивной подготовки происходит значительный отсев занимающихся. От этапа начальной подготовки до тренировочного этапа доходит только 63,4 процента спортсменов, а с тренировочного этапа на этап совершенствования спортивного мастерства переходят лишь 5,8 процента занимающихся..

При выполнении целей и решении задач, определенных Концепцией подготовки спортивного резерва в Российской Федерации, особого внимания требует совершенствование системы отбора и перевода спортсмена с этапа на этап, на основе анализа и учета, адекватных возрасту спортсмена тренировочных и соревновательных нагрузок.

Решение задачи совершенствования системы отбора спортивно одаренных детей предполагается на основе требований федеральных стандартов спортивной подготовки.

В этой связи содержание федеральных стандартов спортивной подготовки, требует актуализации. Кроме того, на наш взгляд, есть необходимость включения в федеральный стандарт спортивной подготовки спортивно-оздоровительного этапа. Целесообразно так же актуализировать требования к качественным и модельным характеристикам кандидатов в спортивные сборные команды Российской Федерации на каждом из этапов подготовки.

При разработке и утверждении механизмов отбора и перевода талантливых детей, в том числе детей, осваивающих дополнительные общеобразовательные программы в сфере физической культуры и спорта, и детей, из спортивных классов общеобразовательных организаций, а так же отбора спортивно одаренных детей при выполнении ими нормативов тестовых испытаний нового Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне", в организации, осуществляющие спортивную подготовку для продолжения тренировочного процесса на более высоком уровне, есть смысл продумать создание в названных организациях тренерских бригад «селекционеров».

С целью совершенствования научно-методического, медико-биологического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки, наряду с повышением эффективности работы, целесообразно размещать все материалы исследований в ежемесячном спортивно-методическом журнале «Легкая атлетика».

С целью привлечения детей к систематическим занятиям легкой атлетикой при проведении спортивных соревнований различного уровня необходимо шире рекламировать их в средствах массовой информации, на баннерах и рекламных

щатах. Вместе с тем, в период летних каникул целесообразно организовывать доставку детей из детских оздоровительных лагерей на соревнования в качестве зрителей.

Практика спортивной подготовки и тренерский опыт показывает, что юный талантливый легкоатлет, приступивший к многолетней целенаправленной тренировке в 9 - 11 лет, способен добиться высот в спортивной деятельности уже к 16 – 17 годам.

В процессе осуществления спортивного отбора для занятий легкой атлетикой считаем не совсем оправданным набор детей по направлениям групп скоростно-силовых видов легкой атлетики, таких как бег на короткие дистанции, прыжки в длину и в высоту и отдельных видах метаний. На начальном этапе спортивной подготовки целесообразно заложить базовую основу разносторонней двигательной подготовленности. Именно данный этап предназначен для обеспечения достаточного уровня физической подготовленности и качественного освоения начальной технической подготовленности занимающихся при широком использовании всех видов легкой атлетики. Именно на такой основе целесообразно осуществлять отбор детей для углубленной специализации в основных группах видов лёгкой атлетики: спринтерском и барьерном беге, в беге на выносливость и спортивной ходьбе, в прыжках, метаниях и в многоборьях.

В этом возрасте необходимо как можно точнее выявлять специфические физические способности детей для продолжения занятий только в таких сложных видах легкой атлетики, как прыжки с шестом, спортивная ходьба и метание копья.

«... Специализация должна быть узкой лишь по своей цели и в то же время широкой по использованию средств, что даст возможность в дальнейшем избежать форсирования подготовки, зачастую приводящей к стабилизации спортивных достижений на одном уровне уже к 18 - 19 годам» [цит. по 6, с.16].

В советский период многие детские тренеры по легкой атлетике на начальном этапе спортивной подготовки использовали систему многоборной подготовки. В настоящее время российские тренеры, работающие на перспективу в детском спорте, продолжают работать по такой же системе, добиваясь положительных результатов. В детском дзюдо на начальном этапе тренировочного процесса также рекомендуется проходить через использование других видов спорта, правда в качестве средств общей физической подготовки [9, с.13].

При исследовании проблемы разносторонности в специальной тренировке, Бачваровым М. (1986), с высокой степенью достоверности доказано, что «любая спортивная специализация опирается на всестороннюю подготовленность спортсмена [5].

Особенности тренировочных планов в детском лыжном спорте в Норвегии заключаются в том, что до 16 лет в основу тренировочного процесса закладывается многоборный характер подготовки с преимущественным использованием игрового метода. Основной акцент в тренировочном процессе в эти годы делается на развитие гибкости, ловкости, быстроты и общей физической подготовке. Полноценные силовые лыжные тренировки начинаются здесь лишь с 15 лет, а целенаправленные тренировки на выносливость только в 17-18 лет [4].

В разработанной канадцами совместно с англичанами модели долгосрочного развития спортсмена особое значение уделяется принципу всесторонности при подготовке юных спортсменов. Разносторонней физической подготовке отводится

определяющая роль в обеспечении прогресса в результативности спортивных достижений на всем многолетнем пути процесса тренировки. Принцип разностороннего развития юных спортсменов широко распространен и в спортивных школах стран Восточной Европы при проведении занятий по базовой тренировочной

программе. Дети в таких школах обучаются основам бега, прыжков, акробатики. Кроме того они осваивают навыки в метании спортивных снарядов, ловле различных снарядов, в балансировании. Наряду с развитием координационных способностей, ими приобретается мастерство, создающее в дальнейшем основу для успешных выступлений в различных видах спорта, как индивидуальных, так и командных (например, в легкой атлетике, баскетболе и футболе). В большинство программ дополнительным компонентом включается плавание. Оно способствует повышению функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем детей при достаточно незначительных физических нагрузках на суставы.

При использовании такой системы, способствующей развитию разносторонних спортивных навыков, у детей появляется возможность успешно выступать в различных соревнованиях. И вполне вероятно, что у некоторых из них проявятся определенные наклонности и возникнет желание специализироваться в каком-либо виде спорта для дальнейшего развития своих талантов[3].

В Американской модели развития спортсмена поощряются занятия разными видами спорта. Такие занятия очень значимы для разностороннего гармоничного физического развития, которое сможет послужить основой для успешной деятельности в избранном виде спорта.

При занятиях разными видами спорта детям предоставляется возможность «...познавать, играть и открывать для себя спорт в соответствии со своими личными интересами и уровнем развития навыков» [1].

В основном дети тренируются самостоятельно при возможности в любой момент получить квалифицированную консультацию. С 6-ти лет для детей устраиваются легкоатлетические соревнования, веселые эстафеты на специальных дистанциях - 50 и 75 м. С 5-ти лет до 8-ми - 50 м., 8-ми до 11-ти лет – 75 м., и с 12-ти лет уже бегают 100 метров, для самых юных есть эстафеты 8 раз по 25 метров. Легкая атлетика – один из самых популярных видов спорта, поэтому соревнования проводятся довольно часто. Такие соревнования очень массовые, как по составу участников, так и по количеству зрителей. Все участники этих соревнований без исключения получают медали.

Примерно с 14 лет подростки начинают принимать участие в командных легкоатлетических состязаниях среди общеобразовательных школ, которые затем переходят в университетские, в чемпионаты страны и т.д. Также с 14 лет со старшей школы начинаются настоящие тренировки. До 12 класса американские ребята стараются преуспеть в различных видах легкой атлетики. На данном периоде у них нет специализации. Каждый старается понять, что у него получается лучше. Определяются они со специализацией только к выпускному классу. Самые успешные ученики передаются профессиональному тренеру колледжа являющегося связующим звеном между массовым спортом и началом профессиональной карьеры юных легкоатлетов [2].

Выводы. Таким образом, анализ научной и научно-методической литературы по проблематике подготовки спортивного резерва подтверждает нашу гипотезу о том, что наиболее эффективный путь в решении проблемы спортивной подготовки в детско-юношеском спорте лежит через применение технологии многоборной подготовки с использованием на начальном этапе широкого спектра упражнений из других видов спорта.

Список используемой литературы

1. Андреев И., Павленко Ю. Модель долгосрочного развития спортсменов в США// Наука в олимпийском спорте.- 2017, № 2.- с. 69-75
2. Андрис Э.Р. «... От новичка до высококвалифицированного спортсмена»
<https://yandex.ru/search/?text=Э.Р. Андрис «...От новичка до высококвалифицированного спортсмена»>

3. Бомпа, Тудор О. Подготовка юных чемпионов: [Программы и тесты: от 6 до 18] / Тудор О. Бомпа. - М.: АСТ: Астрель, 2003.-258 с. ISBN 5-17-020038-2
4. Мясинченко Е.Б., Крючков А.С, Волков М.В., Храмов Н.А. «Секреты» норвежских лыжников //Теория и практика физической культуры . 2017, №1 - с. 78-80.
5. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: ООО Изда-во Астрель: ООО Изд-во АСТ», 2004. – 864 с. ISBN: 5-17-012478-3
6. Попов, В. Б. Юный легкоатлет: Пособие для тренеров ДЮСШ / В. Б. Попов, Ф. П. Суслов, Е. И. Ливадо. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 224 с. : ил.; 20 см
7. Попов, Ю. А. Проблемы подготовки спортивного резерва в Российской Федерации //Вестник спортивной науки.- 2010, № 1 – с. 15-19.
8. Распоряжение Правительства РФ от 17.10.2018 N 2245-р «Об утверждении Концепции подготовки спортивного резерва в РФ до 2025 года» (вместе с "Планом мероприятий по реализации Концепции подготовки спортивного резерва в Российской Федерации до 2025 года") - <http://www.consultant.ru/>
9. Ратников, В. Многоборная направленность физической подготовки дзюдоистов 10-11 лет / В. Ратников, И. Солянова. //Теория и практика физической культуры. – 2011, № 3 - С.13-17. ISSN: 0040-3601

Давиденко В. Н., Кутепова Е. А., Хасанова Г. М.

РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ У ВСАДНИКОВ В КОННОМ СПОРТЕ СРЕДСТВАМИ ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКИ

Тулский государственный педагогический университет им. Л. Н. Толстого, Россия
Узбекский государственный институт физической культуры, Узбекистан

В статье представлены результаты исследования по применению в подготовке всадников средств лёгкой атлетики для развития выносливости.

Постановка проблемы. Верховая езда – один из интереснейших видов спорта, в котором человек взаимодействует с лошадью. В процессе верховой езды у всадника и лошади происходит тесная взаимосвязь друг с другом, которая подразумевает выполнение определённых задач и, в конечном счёте, достижение общих целей. На первый взгляд от наездника не требуется развития каких либо специальных двигательных качеств, кроме координации движений, но это не так. В процессе верховой езды ему приходится подстраиваться под ритм лошади, выполнять как статическую работу (удержание равновесия), так и динамическую (использование всевозможных средств управления – посылать лошадь вперёд и т.д.). Кроме того, в верховой езде в работе принимают участие все группы мышц человека. Именно поэтому всадник должен иметь определённую физическую подготовку, в которой немаловажную роль играет такое физическое качество, как выносливость [2].

Цель исследования состоит в анализе возможности применения средств лёгкой атлетики для развития выносливости у всадников. Так как взаимодействие всадника и лошади может достигать продолжительного времени, то огромное значение имеет и тот факт, в каком психофизическом состоянии пребывает в течение всего процесса езды всадник. Если он не способен нести необходимую нагрузку в данный момент, то в работе пары наблюдается дисбаланс, потому что от обоих зависит техника выполнения элементов, а, следовательно - результат. Таким образом, биомеханика двигательного действия нарушается вследствие неспособности всадника в конкретный период времени равномерно распределить мышечные усилия, то есть прийти к общей согласованности с движениями лошади. Физическая составляющая подготовки накладывает отпечаток и на психическое состояние всадника, являясь в своём роде основным механизмом в работе всей системы человека и лошади. Мышление спортсмена тесно связано с процессом

езды верхом, ведь ему неоднократно приходится предвидеть реакцию своего партнёра на тот или иной жест, определить наиболее подходящий маршрут прохождения дистанции или же нарисовать в голове некую схему того элемента, который необходимо выполнить. Всё перечисленное всаднику удастся грамотно выполнить, если специальная выносливость достигает оптимального уровня развития [3].

Результаты исследования и их обсуждение. Возникает вопрос: как же развивать выносливость в конном спорте? В этом может помочь лёгкая атлетика. Чтобы определить средства развития выносливости в конном спорте, необходимо понять, какому из подвидов данного спорта присуща та или иная выносливость, ведь сфера, которую мы затрагиваем, отличается нагрузкой разного характера. Так, в конкуре и скачках, где за малый промежуток времени совершается работа максимальной мощности, у всадника включается анаэробный режим. На протяжении всей дистанции, как и у лошади, у него наблюдается резкий выброс адреналина в кровь в связи с высоким психологическим давлением, поэтому такие подвиды спорта требуют от всадника готовности проходить маршрут с использованием минимального количества кислорода. Стоит отметить, что в конкуре немаловажную роль играет и техника спортсмена, что накладывает дополнительную нагрузку на мышцы, где при анаэробном режиме работы нужно сохранять оптимальную посадку и рационально использовать средства управления лошадью [3]. Другие же разновидности спорта, такие как кросс (преодоление препятствий по пересечённой местности) и пробеги (прохождение длительной дистанции) предусматривают аэробный режим работы, где перед всадником ставится задача адаптироваться к длительной нагрузке невысокой мощности. Именно поэтому для каждого всадника подбирается индивидуальная подготовка в соответствии с выбранной направленностью. В первом случае, где спортсмену приходится работать в условиях дефицита кислорода, применяют интервальный метод подготовки, то есть интервальный бег – чередование спринта с трусцой на протяжении всей дистанции [2]. В зависимости от уровня физического развития и конституции тела человека, составляют подходящую программу тренировок. Так же, чтобы повысить эффективность подготовки и развить специальную выносливость, необходимую в конном спорте, используют интервальный бег в горку. Количество отрезков и их длина подбираются так же в зависимости от физической подготовки. Во втором случае, где всаднику требуется длительное выполнение работы постоянной мощности, следует увеличить время бега, не повышая при этом интенсивность тренировки. Спортивная ходьба так же подходит для развития выносливости всадников, работающих в аэробном режиме. Примечательно и то, что спортивная ходьба благотворно влияет на определённую группу мышц ног, играющих важную роль в процессе езды верхом.

Выводы. Кроме всего выше перечисленного, обобщим важную деталь: бег – оказывает положительное воздействие на психологическое состояние человека. Кроме того, занятия бегом способствуют всестороннему развитию и занимают много времени в подготовке всадников разной квалификации, помогая им достичь оптимального уровня выносливости и сбалансированного психологического состояния, вырабатывать устойчивость нервной системы всадника к нагрузкам различного характера.

Список используемой литературы

1. Выносливость как физическое качество спортсмена [Электронный ресурс] URL: <https://studfiles.net/preview/5749967/page:2/> (дата обращения: 16.10.18)
2. Увеличение выносливости в беге [Электронный ресурс] URL: <http://trenirofka.ru/vidy-trenirovok/kardio/beg-na-vynoslivost.html> (дата обращения 16.10.18)
3. Керн, Ю. Я учусь ездить верхом / Ю. Керн. - М.: Аквариум, 2013. – 301 с.

Сыроваткина И. А., Соковых Е. О., Штода А. В.

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ГРЕБЦОВ 17–18 ЛЕТ НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Таганрогский институт имени А. П. Чехова (филиал) ФГБОУ ВО «Ростовского государственного экономического университета (РИНХ)»

В статье представлены результаты исследования использования круговой тренировки с гребцами 17-18 лет, описаны средства и методы используемые в процессе учебно-тренировочных занятий и их влияние на уровень развития общей и специальной скоростной выносливости гребцов на этапе углубленной специализации.

Постановка проблемы. Выносливость является жизненно необходимой способностью преодолевать усталость, а так же неотъемлемой частью спортивной подготовки. Воспитание общей, а потом и специальной, выносливости является первоочередной целью тренера-преподавателя в обучении гребца. Часто на соревнованиях лично-командного и командного зачета требуется выступать на нескольких дистанциях, но не только в байдарке-одиночке, но и в двойке, и в четверке, с учетом того, что за короткий промежуток времени спортсмен обязан пройти весовой контроль, поменять лодку, пройти стартовый контроль, добраться до стартовой линии. И при всем этом должен восстановиться как физически, так и психологически.

Цель исследования: выявить и проанализировать эффективность экспериментальной методики на основе метода круговой тренировки при воспитании скоростной выносливости у гребцов 16-18 лет на этапе углубленной специализации.

Гипотеза исследования: предполагалось, что внедрение и использование вариативности круговой тренировки позволит усовершенствовать общую и специальную физическую подготовленность гребца, повысить эффективность, как отдельного занятия, так и всего тренировочного процесса.

Исследование проводилось на базе Неклиновской ДЮСШ отделения гребли на байдарках и каноэ в 2018 г. Промежуток времени, выбранный для проведения эксперимента, охватил основной подготовительный этап в годичном цикле подготовки гребца. Тренировочные занятия проводились стандартно по расписанию спортивной школы, режим и объем нагрузок не превышал допустимых норм, соответствующих данному возрасту. В сравнении со стандартным планом подготовительного этапа, экспериментальная методика в большей степени повлияла на соотношение общей и специальной выносливости, как в месячном цикле, так и в годовом

Методика, используемая в педагогическом эксперименте, представляет собой вариативный метод применения кругового способа тренировки, упражнения подлежат чередованию, то есть каждая серия отражает эффект «переключения», выявленный М. Шолихом и характеризующийся сменой упражнений по локализации мышечного воздействия [3, с. 87]. Дозирование нагрузки происходит по степени интенсивности, по весу отягощений и по времени (интервал работы/отдыха). Методический комплекс состоит из трех серий по шесть станций. Первая и последняя представляет собой стандартную круговую тренировку, соответствующую утвержденной структуре соревнований по общей физической подготовке. Вторая серия имеет облегченную форму по степени отягощений, но включает ряд упражнений, применяемых для воспитания гребных мышц. В первой серии упражнения выполнялись в субмаксимальной зоне интенсивности (ЧСС 160-180

уд/мин), время работы и время отдыха составляло 1 мин, вес отягощений 40-50% от максимума.

Упражнения и их последовательность:

1. подтягивание из положения виса;
2. жим штанги лежа;
3. подъем туловища на наклонной плоскости;
4. тяга штанги лежа;
5. подъем ног на наклонной плоскости;
6. отжимание в упоре лежа.

Задачи серии: во время выполнения упражнения на одной станции не делать длительных пауз отдыха (более 2 с.), соблюдать постоянный ритм и заданную интенсивность, контролировать дыхательный цикл, сохранять технические характеристики.

Отдых регулируется по восстановлению частоты сердечных сокращений (ЧСС). Требуемый показатель ЧСС – 90-95 уд/мин, характеризующий не полное восстановление, но достаточную готовность к выполнению дальнейшей работы.

Во второй серии упражнения выполнялись в субмаксимальной зоне интенсивности (ЧСС 160-170 уд/мин), время работы и время отдыха составляло 1 мин, вес отягощений 20-30% от максимума.

Обязательные упражнения и их последовательность:

1. приседания со штангой;
2. повороты с блином сидя;
3. круговые движения;
4. выпады с блином.

Особенность данной серии в том, что спортсмен имеет право самостоятельно подобрать необходимые упражнения и определить их порядок, опираясь на накопленные знания и опыт, и исходя из состояния здоровья. Были включены дополнительные упражнения по выбору:

1. подъем на носки;
2. вращение блина ;
3. трицепс;
4. сведение рук на тренажере;
5. пресс скручивание;
6. заднее отжимание.

Задачи серии: самостоятельно подобрать упражнения и определить их последовательность, во время выполнения упражнения на одной станции не делать длительных пауз отдыха (более 2 с.), соблюдать постоянный ритм и заданную интенсивность, контролировать дыхательный цикл, сохранять технические характеристики. Отдых аналогично регулируется по восстановлению ЧСС. Требуемый показатель ЧСС – менее 90 уд/мин, отражающий полное восстановление.

В третьей серии упражнения выполнялись в максимальной зоне интенсивности (ЧСС 180 и выше уд/мин), время работы и время отдыха составляло 40 с, вес отягощений 30-40% от максимума.

Упражнения и их последовательность:

1. подтягивание из положения виса;
2. жим штанги лежа;
3. подъем туловища на наклонной плоскости;
4. тяга штанги лежа;
5. подъем ног на наклонной плоскости;
6. сгибание разгибание рук в упоре лежа.

Задачи серии: во время выполнения упражнения на одной станции не делать пауз отдыха, соблюдать ритм, первые 20 с. удерживать заданный темп, оставшиеся 20 с. увеличивать темп сверхмаксимально (развитие способности «двойной старт»), сохранять технические характеристики.

Отдых по самочувствию. Восстановление водного баланса организма. Общеразвивающие и гимнастические упражнения для восстановления мышц.

На протяжении педагогического эксперимента вариативная методика на основе круговой тренировки применялась 1-2 раза в недельном цикле спортивной подготовки.

Результаты исследования и их обсуждение. В результате проведенного исследования было отмечено, что наибольший прирост наблюдается в тестах определяющих общую физическую подготовленность: результат в «тяге штанги лежа» вырос на 26,4%, а в «подъеме туловища на наклонной плоскости» на 10,2%, тесты определяющие специальную физическую подготовленность «вращение» и «выпады с блином» подверглись несколько меньшему влиянию и составили 6,1% и 5,7%, соответственно.

Для определения значимости различий между средними показателями исходного и конечного тестирования была проведена математико статистическая обработка полученных данных по t-критерию Стьюдента. Проведенный анализ позволяет отметить, что улучшения на достоверном уровне наблюдаются во всех тестах: «тяга штанги лежа» ($t_{Эмп} = 10,8$); «подъем туловища на наклонной плоскости» ($t_{Эмп} = 9,1$); «вращение» ($t_{Эмп} = 4,7$); «выпады с блином» ($t_{Эмп} = 4,0$).

Можно отметить, что прирост уровня специфических способностей оказался ниже общих по причине биомеханической сложности создания и подбора специальных средств воспитания гребных мышц. Основное средство – собственно, гребля на воде. Немаловажную роль имеют тренировочные занятия на гребных тренажерах [2, с. 67]. Именно поэтому в экспериментальную методику были включены специфические средства для подготовки гребцов в условиях отсутствия зимних учебно-тренировочных сборов на воде.

Выводы. Обобщая полученные результаты исследования, можно отметить, что применение экспериментального метода на основе круговой тренировки на подготовительном этапе у гребцов 16-18 лет позволяет достичь большего эффекта в воспитании скоростной выносливости, что непременно способствует совершенствованию общей и специальной физической подготовленности, вследствие чего отмечается рост спортивных результатов.

Список используемой литературы

1. Круговая тренировка: метод. пособие /сост. М.В. Щодро, В.П. Афанасьев, А.М. Бояринов – СПб.: Изд-во ГМА им. адм. С.О. Макарова, 2011. – 20 с.
2. Очерки по теории и методике гребли на байдарках и каноэ / Составители: С.В. Верлин, В.Ф. Каверин, П.В. Квашук, Г.Н. Семаева. – Воронеж: Изд-во ОАО «Центрально-Черноземное книжное издательство», 2007. – 173 с.
3. Шолых М. Круговая тренировка. (Теорет., метод. и орг. основы одной из соврем. форм использования физ. упражнений в школе и спортивной тренировке). Пер. с нем. / Под общ. ред. и с предисл. Л. П. Матвеева - М.: Физкультура и спорт, 1966. – 165 с.

Халецкий С. В.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА

Владимирский Государственный университет имени А. Г. и Н. Г. Столетовых
Институт физической культуры и спорта

В статье основное внимание уделено влиянию тренера-преподавателя по физической культуре на психологическую подготовку спортсменов игровых видов спорта.

Постановка проблемы. Проблема взаимопонимания команды и тренера играет большую роль в достижении результата, а потому особую роль в процессе тренировок и соревнований необходимо уделять психологической подготовке спортсменов. С самого детства каждый человек изучает, познает себя, самосовершенствуется и соревнуется. Этап соревновательной деятельности начинается уже с раннего возраста, когда дети знакомятся с правилами игры, а в дальнейшем это проявляется и в других формах деятельности. Спорт, в свою очередь, помогает реализовать глубинные потребности, поскольку является инструментом самосовершенствования, стремления к лидерству и к победе. Однако, спортивная жизнь – мощный фактор, который оказывает сильное воздействие на психическое состояние человека, включая период становления.

Цель исследования состоит в анализе аспектов психологической подготовки спортсменов, ее влияния на достижение результата, а также роли тренера в формировании психических качеств спортсменов. Психологическая подготовка спортсменов в игровых видах спорта важна, поскольку тренировочный процесс и участие в соревнованиях требует от спортсменов специальных качеств, знаний, навыков и умений, а также предельного перенапряжения физических и духовных сил. И без психологической помощи тренера команда не сможет преодолеть все трудности и справиться с тем напряжением, которое возникает у спортсменов в игровых видах спорта.

Психологическая подготовка - это совокупность психолого-педагогических особенностей и условий деятельности спортсменов, которые вырабатывают психические функции, процессы и свойства личности, обеспечивающие решение определенных задач участников и тренеров в соревнованиях.

Психологическая подготовка спортсменов существует двух видов: общая и специальная. Каждая из видов развивает психические функции и качества человека, необходимые, в первую очередь, для тренировочного процесса в каком-либо виде спорта, включая достижение высшего уровня мастерства каждого отдельного спортсмена. Данная подготовка обучает способам активной саморегуляции психических ситуаций для того, чтобы обеспечивать эмоциональную устойчивость к экстремальным условиям спортивной борьбы, уметь абстрагироваться от нервного и физического напряжения.

Результаты исследования и их обсуждение. Знание о психологической подготовке спортсменов дает тренеру возможность изучить свою команду и эффективно воздействовать на нее в период планирования самосовершенствования спортсменов. Общая психологическая подготовка выполняется во время тренировок. Она проводится одновременно с технической и тактической подготовкой. Однако может осуществляться и независимо от спортивной деятельности, в то время, когда спортсмен может самостоятельно или прибегая к помощи тренера выполнять специальные задания с целью совершенствования личных психических процессов, свойств и состояний.

Специальная психологическая подготовка определяет психологическую готовность к участию спортивной деятельности человека. Именно мотивация занимает главное место в обеспечении психологической подготовки спортивной деятельности, которая побуждает человека заниматься спортом. Мотивы, в свою очередь, объясняют желания и цели спортсменов: почему он хочет сделать это и достичь именно того. Мотивы спортивной деятельности – различные интересы, установки, стремления и идеалы.

Например, мотивами для детей и подростков в спортивной деятельности можно назвать силу, ловкость, крепкое здоровье, интерес. В дальнейшем мотивы уходят на второй план, и взрослый спортсмен стремится к лидерству (получить спортивный разряд, быть частью сборной команды, достичь высоких результатов по российским и международным спортивным соревнованиям, получить статус чемпиона мира, денежные и иные вознаграждения).

Некоторые мотивы для тренера и спортсмена имеют большое значение, так как позволяют оценить инструменты личности, которые проявляются именно в мотивах. К ним можно отнести патриотизм, любознательность, личность человека, целеустремленность, коллективизм, честолюбие и др.

Выводы. Для эффективной деятельности спортивной команды в игровых видах спорта важно учитывать потребности и мотивы как членов команды, так и отдельно тренера, требования имеющейся ситуации, задачи и цели основной деятельности. Для тренера очень важно изучить особенности и психологические потребности как спортсмена, так и команды в целом. Именно система психологических знаний дает возможность понять и изучить спортсмена, в то время как наблюдательность является главным профессиональным качеством тренера, позволяющая выявить особенности поведения каждого спортсмена и его свойства личности [3].

Свойство и психическое состояние личности характеризуются симптомокомплексом, при помощи которого опытный тренер раскрывает всю совокупность, определяющую поведение и результаты деятельности спортсменов. На данном этапе большое значение имеет взаимопонимание команды и спортсменов, потому что тренер может увидеть показатели психических свойств и состояний спортсменов в процессах тренировочной деятельности и соревнованиях [4].

Психологическое обеспечение спорта является важной частью процесса соревнований и тренировок, составляющие основу спорта. Цель психологического обеспечения деятельности спортсменов – обеспечение совершенствования и развития нервно-психических механизмов, отвечающих за поведение, переживания и движения [2].

Процесс воспитания в спортивной деятельности осуществляется не только тренером, но и руководством, в том случае, если необходимо привлечь специалистов для данной цели. Помощниками тренера в процессе воспитания могут выступать родители спортсменов, спортивные руководители, профессиональный психолог-педагог. Соответственно в данном процессе необходимы знания не только в психологии спорта, но и в возрастной, педагогической, социальной, медицинской психологии. Это необходимо для эффективного психолого-педагогического воздействия на обучающихся в период планирования самосовершенствования спортсменов [1].

Таким образом, для эффективной спортивной деятельности команды и тренера должны присутствовать мотивация и профессионально-педагогическое мастерство. В игровых видах спорта всегда есть команды, которые включает в себя от двух до двадцати пяти человек с общими целями спортивной деятельности под

контролем инструктора, тренера, судьи. Для эффективной деятельности спортивной команды в игровых видах спорта важно учитывать потребности и мотивы, как членов команды, так и отдельно тренера, требования имеющейся ситуации, задачи и цели основной деятельности. Количество спортсменов в команде, система ценностей, идентичность мышления, цель, мотивация, уровень мастерства, чувства долга и ответственности также являются главными факторами в психологической подготовке спортсменов в игровых видах спорта.

Список используемой литературы

1. Дубровина, И.В. Рабочая книга школьного психолога / И.В. Дубровина. - М.: Международная педагогическая академия, 2005. - 373 с.
2. Зотов, Ю.И. Воспитание подростков в спортивном коллективе / Ю.И. Зотов. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 104 с.
3. Коломейцев, А.Ю. Взаимоотношения в спортивной команде/ А.Ю. Коломейцев. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 228 с.
4. Рогов, Е.И. Эмоции и воля / Е.И. Рогов. - М.: Владос, 2007. - 239 с.

Яцун С. М., Вершинина А. А.

РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СРЕДСТВАМИ ПАУЭРЛИФТИНГА У ЮНОШЕЙ

Курский государственный университет

Статья посвящена рассмотрению вопросов влияния занятий пауэрлифтингом на развитие силовых способностей у лиц, занимающихся в спортивной школе. Пауэрлифтинг является популярным видом спорта, особенно среди молодежи и студентов. Именно поэтому занятия пауэрлифтингом могут стать фундаментом силовой подготовки будущего специалиста, так как развитие силовых способностей играет важную роль в профессиональной деятельности современного человека. В ходе исследования апробирован специально разработанный комплекс упражнений, позволивший существенно интенсифицировать рост показателей силовой подготовленности у обучающихся.

Постановка проблемы. На протяжении последних лет отчетливо прослеживаются тенденции ухудшения здоровья населения, поэтому изучение проблем его формирования, сохранения и укрепления является приоритетным направлением. Одним из значимых критериев здоровья является физическая сила.

В современной педагогике физическое воспитание определяется как педагогический процесс, направленный на совершенствование форм и функций организма, формирование необходимых знаний, умений и навыков, воспитание психофизических качеств. В числе важнейших качеств, определяющих возможность и результативность двигательной деятельности, выделяют силовые способности [1].

В последние десятилетия высокими темпами развивается такой вид спорта как пауэрлифтинг (от англ. «powerlifting»: power – мощь, сила, lifting – поднимание, поднятие) – это вид силового троеборья, состоящий из трех упражнений: приседаний со штангой на плечах, жима штанги лежа и становой тяги. Основная цель пауэрлифтинга заключается в преодолении веса максимального отягощения. Упражнения пауэрлифтинга определяют эквивалент силы и доступны в техническом исполнении [2].

Наряду с целенаправленным воздействием на физическое развитие человека, пауэрлифтинг оказывает влияние на духовное развитие личности, воспитывая в человеке такие качества как дисциплина, ответственность, характер, воля, уверенность в своих силах. Поэтому целесообразно, используя растущую

популярность пауэрлифтинга, создать на его основе четкую и эффективную педагогическую систему воспитания граждан России.

Занятия пауэрлифтингом могут выступать фундаментом силовой подготовки будущего специалиста, так как развитие силовых способностей играет важную роль в профессиональной деятельности, особенно при специальной подготовке специалистов силовых структур, органов внутренних дел, в армии. Силовая тренировка является одной из важных составляющих для полноценной подготовки спортсменов в различных видах спорта, как прямо связанных с непосредственным проявлением различных видов силовых способностей, так и с опосредованной ролью силовых качеств в циклических и сложно координационных видах спорта, единоборствах, спортивных играх.

Развитие силовых способностей, укрепление мышечной силы играет ведущую роль в социальной адаптации людей с ограниченными возможностями. Занятия пауэрлифтингом и участие в соревнованиях расширяют сферы интеграции инвалидов в социум, способствуют реализации потенциальных возможностей, дарят положительные эмоции и помогают в преодолении психологических барьеров. В спортивном движении лиц с ограниченными возможностями здоровья пауэрлифтинг занимает ведущее место среди официальных видов спорта.

Общепринятыми средствами добиться требуемых сдвигов в силовой подготовленности становится все труднее, так как тренировочные упражнения часто не позволяют обеспечить желаемую мощность работы мышц.

В связи с этим, актуальным является разработка и внедрение в тренировочный процесс по пауэрлифтингу комплекса упражнений, позволяющих интенсифицировать процесс подготовки, направленный на эффективное развитие силовых способностей.

Цель исследования экспериментальная проверка эффективности разработанного комплекса упражнений, направленных на развитие силовых способностей средствами пауэрлифтинга.

Результаты исследования и их обсуждение. Для проведения исследования были отобраны 30 обучающихся на базе секции пауэрлифтинга спортивной школы в возрасте 15-18 лет, занимающиеся пауэрлифтингом в течение 1 года по стандартной учебно-тренировочной программе, с одинаковым уровнем спортивной подготовленности.

Были сформированы 2 группы: контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ), в каждой по 15 человек. Эксперимент проводился в течении 6 месяцев. В контрольной группе продолжали заниматься по стандартной учебно-тренировочной программе. Занятия в экспериментальной группе проходили с применением специально подобранного комплекса упражнений в два этапа: (первый этап - 1-3 месяц тренировочного цикла; второй этап – 4 - 6 месяц).

Вначале эксперимента в обеих группах было проведено тестирование, которое не выявило принципиальных различий. Рабочий вес на тяжелую тренировку рассчитывается на уровне 85% от ИМ – индивидуального (одноповторного) максимума, в дальнейшем он принимается за 100% при расчете рабочего веса на среднюю и легкую тренировку. Тяжелая тренировка – 100%. Средняя тренировка – 80%. Легкая тренировка – 60%.

Средние силовые показатели улучшились в обеих группах, однако полученные данные свидетельствуют о существенных различиях.

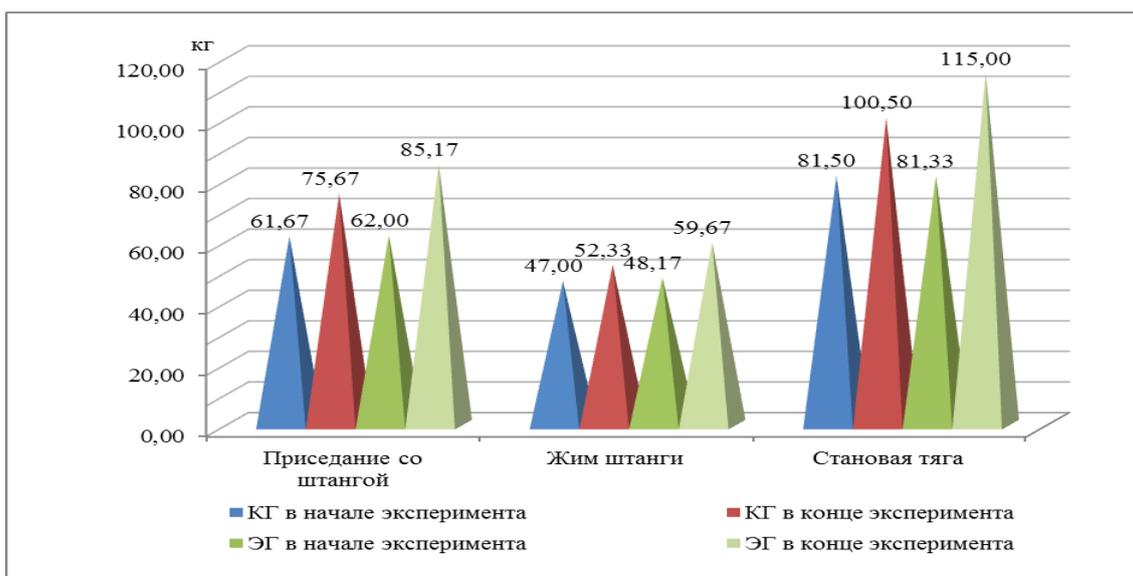


Рис. 1. Динамика показателей тестовых упражнений групп в начале и в конце эксперимента

Значительный прирост силовых показателей зафиксирован в ЭГ: в приседаниях со штангой на плечах результат вырос на 37,4 %, в жиме штанги лежа на 23,9 %, в становой тяге – на 41,4 %, различия статистически достоверны ($P < 0,05$). Аналогичные показатели в КГ выросли на 22,7 %, 11,3 % и 23,3 % соответственно, различия достоверны, кроме контрольного упражнения «Жим штанги лежа» – прирост составил 5,33 кг, различие недостоверно ($P > 0,05$).

В упражнении, определяющем скоростно-силовые качества – прыжок в длину с места, наблюдался наименьший прирост результатов, что доказывает, пауэрлифтинг – преимущественно силовой вид спорта. В КГ показатель в конце эксперимента превысил начальный на 4,20 см (прирост 1,9 %), в ЭГ – на 7,40 см (прирост 3,3 %). Выявленные различия являются недостоверными ($P > 0,05$).

В тесте для определения скоростно-силовой выносливости – сгибание-разгибание рук в упоре лежа, в КГ результат вырос на 7,2 % – различие статистически недостоверно ($P > 0,05$), в ЭГ – на 14,3 % – различие достоверно ($P < 0,05$).

Выводы. Таким образом, реализация специально разработанного комплекса упражнений в ходе учебно-тренировочного процесса у подростков 15-18 лет, занимающихся пауэрлифтингом, наглядно продемонстрировала тенденцию развития силовых способностей, интенсифицировав рост показателей силовой подготовленности.

Общий показатель роста максимальной силы в контрольных соревновательных упражнениях экспериментальной группы составил в приседаниях со штангой на плечах 37,4 %, в жиме штанги лежа 23,9 %, в становой тяге 41,4 %, что имеет явное преимущество над общим показателем контрольной группы: 22,7 %, 11,3 % и 23,3 % соответственно.

Предлагаемый комплекс упражнений может быть рекомендован для внедрения в учебно-тренировочный процесс лиц, занимающихся пауэрлифтингом.

Список используемой литературы

1. Бондаренко А.А. Особенности отбора и занятий пауэрлифтингом с подростками 12-14 лет // Пауэрлифтинг. – 2008. – № 4. – С. 6-8.
2. Виткевич Н.Н. «Пауэрлифтинг как педагогическая система воспитания современной молодежи»: проблемы и перспективы // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. – 2010. – № 2. – С. 37-40.

НАШІ АВТОРИ

Абубекерова Марина Игоревна	преподаватель физической культуры Института физической культуры и спорта Владимирского государственного университета имени А. Г. и Н. Г. Столетовых
Азаренков Віктор Миколайович	ст. викладач кафедри спортивних дисциплін і фізичного виховання Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Алексеев Олександр Миколайович	студент 5-го курсу спеціальності 014 – Середня освіта (Фізична культура) Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
Арпентьева Мариям Равильевна	доктор психологических наук, профессор кафедры психологии развития и образования Калужского государственного университета имени К. Э. Циолковского
Барсукова Марина Андріївна	студентка 5-го курсу спеціальності 017 – Фізична культура і спорт Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
Бєля Анастасія Олександрівна	студентка Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка
Бережна Лариса Іллівна	ст. викладач кафедри спортивних дисциплін і фізичного виховання Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Бермудес Діана Валеріївна	к. пед. наук, ст. викладач кафедри теорії і методики фізичної культури Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Білокур Артем Борисович	студент 5-го курсу спеціальності 014 – Середня освіта (Фізична культура) Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
Бойбобоев Баходир Гулямович	к.пед.н., доцент Наманганского государственного университета (г. Наманган, Узбекистан)
Бондаренко Алина Вадимовна	студентка факультета физической культуры Тульского государственного педагогического университета им. Л. Н. Толстого, Россия
Босенко Володимир Миколайович	аспірант кафедри теорії і методики фізичної культури Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Бугаєнко Тетяна Вікторівна	к.пед.н., викладач кафедри здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка

Бурла Артем Олександрович	к. фіз. вих., ст. викладач кафедри фізичного виховання і спорту Сумського державного університету
Бурла Валентин Олександрович	студент 5-го курсу спеціальності 014 – Середня освіта (Фізична культура) Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
Бурла Олександр Михайлович	к.пед.н., професор кафедри теорії і методики спорту Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
Валанчус Марина Александровна	студентка факультета іноземних мов Таганрогського інститута ім. А. П. Чехова Ростовського державного економічного університету, Росія
Витюк Екатерина Алексеевна	студентка інституту мистецтв і художественного освіти Владимирського державного університету ім. А.Г. і Н.Г. Столетових, г. Владимир, Росія
Волохова Поліна	студентка 5 курсу спеціальності 014 – Середня освіта (Фізична культура) Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
Воробьев Николай Сергеевич	к. пед. н., доцент кафедри теорії і методики фізичної культури і спортивних дисциплін Владимирського державного університету ім. А. Г. і Н. Г. Столетових, Росія
Воронцов Артур Ігорович	аспірант 2 курсу спеціальності «Фізична культура» Запорізького національного університету
Гвоздецька Світлана Володимирівна	к. пед. н., доцент кафедри теорії і методики фізичної культури Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Гладов Володимир Васильович	старший викладач кафедри теорії та методики спорту Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка
Гончаренко Володимир Іванович	к. фіз. вих., професор кафедри теорії та методики спорту Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
Горбатенко Богдан Миколайович	студент 5-го курсу спеціальності 014 – Середня освіта (Фізична культура) Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
Горобцова Карина Владимировна	студентка профіля «Фізична культура і безпека життєдіяльності» Таганрогського інститута ім. А. П. Чехова Ростовського державного економічного університету, Росія

Грабина Артур Юрійович	студент 5-го курсу спеціальності 017 – Фізична культура і спорт Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
Гриб Тетяна Олександрівна	старший викладач Сумського національного аграрного університету
Гусак Євгенія Олександрівна	студентка Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка
Гученко Ганна Богданівна	ст викладач кафедри теорії і методики спорту Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Давиденко Владимир Николаевич	к. пед. н., доцент кафедри ТМФКиСД Тульського державного педагогічного університету ім. Л. Н. Толстого, Росія
Денисовець Анатолій Петрович	старший викладач кафедри фізичного виховання Житомирського національного агроекологічного університету
Докаленко Анна Анатоліївна	аспірантка кафедри теорії і методики фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
Досин Юрій Михайлович	д. мед. н., професор кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання Білоруського державного педагогічного університету ім. М. Танка, Республіка Білорусь
Дрога Андрій Сергійович	студент 5-го курсу спеціальності 014 – Середня освіта (Фізична культура) Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
Дубинська Оксана Яківна	к. фіз. вих., доцент кафедри теорії і методики фізичної культури Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Дубровин Валерій Анатолійович	к.пед.н., доцент кафедри фізичної культури Красноярського державного педагогічного університету В. П. Астаф'єва, Росія
Жолобка Анна Іванівна	студентка 4-го курсу спеціальності 014 – Середня освіта (Фізична культура) Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
Жуков Володимир Леонідович	почесний доцент кафедри теорії і методики фізичної культури, заступник директора з навчально-методичної роботи Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Загінайлова Ірина Володимирівна	студентка 5-го курсу спеціальності 014 – Середня освіта (Фізична культура) Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка

Заговайло Ольга Олександрівна	студентка 4-го курсу напряму підготовки «Здоров'я людини» Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
Зацарна Олена Олександрівна	студентка 5-го курсу спеціальності 017 – Фізична культура і спорт Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
Іваній Ігор Володимирович	к. пед. н., доцент кафедри теорії і методики фізичної культури Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Іващенко В.Л.	студент 5-го курсу спеціальності 014 – Середня освіта (Фізична культура) Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
Ігонина Елена Николаевна	ст. преподаватель кафедры медико-биологических основ физического воспитания Белорусского государственного педагогического университета им. М. Танка, Республика Беларусь
Ишухин Валерий Федорович	к. пед. н., доцент кафедры физической культуры и спортивных дисциплин Института физической культуры и спорта Владимирского государственного университета им. А.Г. и Н.Г. Столетовых, Россия
Ищенко Алина Андреевна	студентка профиля «Физическая культура и безопасность жизнедеятельности» Таганрогского института им. А. П. Чехова Ростовского государственного экономического университета, Россия
Казанцева Ганна Володимирівна	здобувач кафедри водних видів спорту Харківської державної академії фізичної культури, спеціальність 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення»
Калинцева Ирина Геннадьевна	к. пед. н., доцент, заведующая кафедрой физического воспитания Института физической культуры и спорта Владимирского государственного университета им. А.Г. и Н.Г. Столетовых, Россия
Каплун Сергій Вікторович	студент 5-го курсу спеціальності 017 – Фізична культура і спорт Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
Карпенко Лілія Вадимівна	студентка 5-го курсу спеціальності 017 – Фізична культура і спорт Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
Клименченко Тетяна Григоріївна	ст викладач кафедри фізичного виховання Сумського національного аграрного університету
Коваленко Юлія Олексіївна	к.пед.н., доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту факультету фізичного виховання Запорізького національного університету

Ковальов Олександр Сергійович	магістр 1 курсу навчання спеціальності 017 Фізична культура та спорт Запорізького національного університету
Козерук Кирило Вадимович	аспірант кафедри теорії і методики фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
Коломієць Андрій Якович	ст. викладач кафедри фізичного виховання Сумського національного аграрного університету
Копитіна Яна Миколаївна	к. фіз. вих., доцент кафедри здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії, заступник директора з наукової роботи і інформатизації Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Костючик Ірина Юрьевна	ст. преподаватель кафедры оздоровительной и адаптивной физической культуры Полесского государственного университета, г. Пинск, Республика Беларусь
Кравченко Ігор Миколайович	старший викладач кафедри теорії та методики спорту Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
Красілов Андрій Дмитрович	ст. викладач кафедри теорії і методики фізичної культури Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Кисельов Валерій Олександрович	викладач кафедри спортивних дисциплін і фізичного виховання Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Кулижка Анна Сергіївна	студентка 4-го курсу напряму підготовки «Здоров'я людини» Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
Кутепова Екатерина Андреевна	студентка Тульського державного педагогічного університету ім. Л. Н. Толстого, Росія
Лазоренко Сергій Анатолійович	к. фіз.вих., доцент, завідувач кафедри спортивних дисциплін і фізичного виховання Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
Лапицький Віталій Олександрович	доцент кафедри теорії і методики спорту Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Лебедев Александр Валерьевич	старший преподаватель кафедры физического воспитания Института физической культуры и спорта, Владимирского государственного университета им. А.Г. и Н.Г. Столетовых, Россия
Лебедева Елена Валерьевна	учитель, МБОУ «СОШ №11 имени заслуженного учителя РСФСР М. Ф. Мануйловой» г. Владимира, Россия

Леоненко Андрій Васильович	к. пед. н., доцент кафедри теорії і методики фізичної культури, заступник директора зі спортивної та профорієнтаційної роботи Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Лисянський Олександр Володимирович	студент 5-го курсу спеціальності 014 – Середня освіта (Фізична культура) Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
Лобанова Галина Петровна	старший преподаватель Астраханского государственного технического университета, Россия
Лоза Тетяна Олександрівна	к. пед. н., професор кафедри теорії і методики фізичної культури Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Лянной Михайло Олегович	к. пед. н., доцент, директор Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Лях Михайло Вікторович	аспірант кафедри теорії і методики фізичної культури Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Макаренко Катерина Георгіївна	студентка 5-го курсу спеціальності 017 – Фізична культура і спорт Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
Матлаш Віталій Анатолійович	ст. викладач кафедри фізичного виховання Сумського національного аграрного університету
Махниченко Анжела Сергеевна	студентка Астраханского государственного технического университета, Россия
Мельник Сергій Анатолійович	викладач Сумського будівельного коледжу
Міщенко Олександр Володимирович	к.фіз.вих., доцент кафедри теорії і методики спорту Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Міщенко Олександр Олександрович	викладач кафедри спортивних дисциплін і фізичного виховання Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Моисеева Викторія Сергеевна	студентка 3 курса физико-математического образования педагогического института Владимирского государственного университета имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых
Муллабаева Машхура Самижоновна	старший преподаватель кафедры теории физической культуры и преподавания спортивных дисциплин Наманганского государственного университета

Низовий Іван Юрійович	студент 5-го курсу спеціальності 014 – Середня освіта (Фізична культура) Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
Неъматов Бобирбек Илхомжонович	доктор філософії по педагогічним наукам, і.о доцента центра научно-методического обеспечения, переподготовки и повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту, г. Ташкент, Узбекистан
Ожійов Костянтин Петрович	студент 5-го курсу спеціальності 017 – Фізична культура і спорт Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
Оксьом Павло Михайлович	к. фіз.вих., доцент кафедри спортивних дисциплін і фізичного виховання Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
Орлов Анатолій Анатолійович	аспірант спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» Запорізького національного університету
Павленко Інна Олександрівна	к.пед.н., ст. викладач кафедри спортивних дисциплін і фізичного виховання Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
Панфілов Олег Петрович	д-р биол.наук, профессор кафедры ТМФКиСД, руководитель лаборатории физкультурно-оздоровительных технологий Тульского государственного педагогического университета им. Л. Н. Толстого
Плахотнік Михайло Сергійович	студент 5-го курсу спеціальності 014 – Середня освіта (Фізична культура) Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
Песчанова Світлана Александровна	старший преподаватель кафедры физического воспитания Института физической культуры и спорта Владимирского государственного университета им. А. Г. и Н. Г. Столетовых
Пехова Тетяна Михайлівна	студентка 4-го курсу напряму підготовки «Здоров'я людини» Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
Полозов Сергей Геннадьевич	учитель физической культуры МБОУ СОШ №4 г. Тейково Ивановской области (Россия)
Попрошаєв Олександр Володимирович	к. фіз. вих., доцент, завідувач кафедри фізичного виховання № 1 Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого
Поцелуєва Александра Вадимовна	студентка 2 курса факультета иностранных языков Таганрогского института им. А. П. Чехова Ростовского государственного экономического университета, Россия

Приходько Володимир Юрійович	студент 5-го курсу спеціальності 014 – Середня освіта (Фізична культура) Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
Прокопова Людмила Іванівна	ст. викладач кафедри теорії і методики фізичної культури Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Прохоренко Юлія Сергіївна	студентка 5-го курсу спеціальності 014 – Середня освіта (Фізична культура) Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
Ратов Анатолій Максимович	к. фіз. вих., професор кафедри теорії і методики спорту Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Рибалко Петро Федорович	к. пед.н., доцент кафедри теорії і методики фізичної культури Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Самохвалова Ірина Юріївна	старший викладач кафедри фізичного виховання Сумського національного аграрного університету
Сахненко Анна Василівна	аспірантка кафедри теорії і методики фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
Скворцова Світлана Сергіївна	студентка 5-го курсу спеціальності 014 – Середня освіта (Фізична культура) Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
Скрипка Ірина Миколаївна	к. фіз.вих., старший викладач кафедри теорії і методики спорту Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного університету імені А.С. Макаренка
Сидоренко Ольга Романівна	викладач кафедри спортивних дисциплін і фізичного виховання Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
Сыроваткина Ирина Анатольевна	старший преподаватель кафедры физической культуры Таганрогского института имени А. П. Чехова, Россия
Соковых Евгений Олегович	студент 3 курса профиля «Физическая культура» Таганрогского института имени А. П. Чехова, Россия
Солиев Хамидулло Хошимжонович	доцент кафедри методики фізичної культури Андижанського державного університету, г. Андижан, Узбекистан
Сорокін Олександр Зінович	студент 5-го курсу спеціальності 017 – Фізична культура і спорт Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка

Субота Олександр Іванович	студент 5-го курсу спеціальності 014 – Середня освіта (Фізична культура) Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
Томенко Олександр Анатолійович	д. фіз. вих., професор, завідувач кафедри теорії і методики фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
Триняк Богдан Володимирович	студент 5-го курсу спеціальності 017 – Фізична культура і спорт Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
Тітаренко Антон	студент 4-го курсу напряму підготовки «Здоров'я людини» Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
Титарєва Вікторія Вікторівна	студентка 5-го курсу спеціальності 014 – Середня освіта (Фізична культура) Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
Тищенко Валерія	студентка 5-го курсу спеціальності 014 – Середня освіта (Фізична культура) Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
Туракулов Іброхим Равшанович	старший преподаватель кафедры методики физической культуры Самаркандского государственного университета, г. Самарканд, Узбекистан
Турсуналиев Илхом Ахмедович	доктор философии по педагогическим наукам, доцент Центра научно-методического обеспечения, переподготовки и повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту. г. Ташкент, Узбекистан
Федусь Дмитро Анатолійович	студент 5-го курсу спеціальності 014 – Середня освіта (Фізична культура) Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
Халецкий Сергей Венедиктович	старший преподаватель кафедры физической культуры Таганрогского института им. А. П. Чехова Ростовского государственного экономического университета, Россия
Хандожко Диана Юрьевна	студентка института искусств и художественного образования Владимирского государственного университета им. А.Г. и Н.Г. Столетовых, г. Владимир, Россия
Хасанова Галина Мамутовна	старший преподаватель кафедры гимнастики Узбекского государственного института физической культуры, Республика Узбекистан
Харченко Денис Анатольевич	студент профиля «Физическая культура и безопасность жизнедеятельности» Таганрогского института им. А. П. Чехова Ростовского государственного экономического университета

Харченко Сергій Миколайови	к.пед.н, ст. викладач кафедри фізичного виховання Сумського національного аграрного університету
Хвалебо Галина Васильевна	старший преподаватель кафедры физической культуры Таганрогского института им. А. П. Чехова Ростовского государственного экономического университета, Россия
Хоменко Сергій Васильович	ст. викладач, завідувач кафедри фізичного виховання Сумського національного аграрного університету
Христова Тетяна Євгенівна	д. біол. н., професор кафедри теорії і методики фізичного виховання та спортивних дисциплін Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького
Хурса Рауса Валентиновна	к. мед. н., доцент кафедри поліклінічної терапії Белорусского государственного медицинского университета
Чередніченко Сергій Вікторович	доцент кафедри теорії і методики фізичної культури Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного університету імені А. С. Макаренка
Черниш Євген Васильович	студент 5-го курсу спеціальності 014 – Середня освіта (Фізична культура) Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
Чиженок Тамара Макарівна	к. біол. н., доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту факультету фізичного виховання Запорізького національного університету
Чикиш Владислав Володимирович	студент 5-го курсу спеціальності 014 – Середня освіта (Фізична культура) Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
Чхайло Микола Борисович	доцент кафедри теорії і методики спорту Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
Шамрай Олександр Олегович	студент 5-го курсу спеціальності 014 – Середня освіта (Фізична культура) Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
Шафарост Максим Ігорович	студент 5 курсу спеціальності 014 – Середня освіта (Фізична культура) Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
Щедрина Дарина Сергіївна	студентка 4 курсу спеціальності 017 Фізична культура та спорт Запорізького національного університету
Щербакова Ірина Миколаївна	к. філос. н., доцент кафедри психології, завідувач лабораторії методології практичної психології кафедри психології Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка

Шокур Людмила Василівна	студентка 5-го курсу спеціальності 017 – Фізична культура і спорт Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
Штода Александр Владимирович	студент 3 курсу профіля «Физическая культура» и «Безопасность жизнедеятельности» Таганрогского института имени А. П. Чехова, Россия
Фесенко Андрій Вікторович	викладач Сумської філії Харківського національного університету внутрішніх справ
Шумаков Олег Вікторович	викладач кафедри спортивних дисциплін і фізичного виховання Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
Ягур Виктор Евгеньевич	д. пед. н., профессор 2-ой кафедры внутренних болезней Белорусского государственного медицинского университета, Республика Беларусь
Якущенко Олександр Іванович	студент 5 курсу 951 гр. спеціальності 014 – Середня освіта (Фізична культура) Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
Яценко Роман Юрійович	студент 5 курсу 951 гр. спеціальності 014 – Середня освіта (Фізична культура) Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
Яцун Светлана Михайловна	д. мед. н., профессор, заведующий кафедрой медико-биологических дисциплин Курского государственного университета, Россия

Наукове видання

СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

Матеріали XIX Міжнародної науково-практичної конференції
молодих учених (Суми, 23–24 травня 2019 р.)

Том II

Відповідальний за випуск В. І. Шейко

Оригінал-макет Т. В. Бугаєнко
Дизайн обкладинки В.Б. Гайдабрус

Підписано до друку 07.05.2019.
Формат 60x84 ¹/₈. Папір офсетний.
Друк ризограф. Ум. друк. арк. 13,1. Обл.-вид. арк. 12,7.
Тираж 120 прим. Замовлення № Д19-05/25

СумДПУ ім. А.С.Макаренка
40002, м. Суми, вул. Роменська, 87
Свідоцтво ДК № 231 від 02.11.2000 р.

Віддруковано на обладнанні
ПФ «Видавництво “Університетська книга”»
Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до державного реєстру видавців, виготовлювачів
і розповсюджувачів видавничої продукції
ДК № 5966 від 24.01.2018

