

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ

Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Кемеровский государственный университет»  
(КемГУ)

**Перспективные направления в области физической  
культуры, спорта и туризма**

Материалы симпозиума в рамках  
XIV (XLVI) Международной научной конференции  
студентов, аспирантов и молодых ученых  
«Образование, наука, инновации: вклад молодых  
исследователей», посвящённой 45-летию Кемеровского  
государственного университета.

Выпуск 20

Об издании – [1](#), [2](#), [3](#)

Кемерово  
2019

ББК 75(2Рос-4Кем)73я431

УДК 796/799:379.85

П 278

Печатается по решению редакционно-издательского совета  
Кемеровского государственного университета

Редакционная коллегия:

Просеков А.Ю. – ректор КемГУ, председатель;

Журавлев Ю.Н. – проректор по стратегическому развитию КемГУ;

Поддубиков В.В. – начальник НИУ.

**П 278** Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: материалы симпозиума XIV (XLVI) Международной научно-практической конференции «Образование, наука, инновации: вклад молодых исследователей», посвящённой 45-летию Кемеровского государственного университета. [Электронный ресурс] / науч. ред. Н. В. Минникаева; Кемеровский государственный университет. – Электрон.дан. (объем 3,33 Мб).– Кемерово: КемГУ, 2019. – Вып. 20. –1 электрон. опт.диск (CD-ROM); 12 см.– Систем. требования: IntelPentium (или аналогичный процессор других производителей), 1,2 ГГц; 512 Мб оперативной памяти; видеокарта SVGA, 1280x1024 HighColor (32 bit); 10 Мб свободного дискового пространства; операц. система WindowsXP и выше; AdobeReader. – Загл. с экрана.

ISBN 978-5-8353-2254-1

В сборнике представлены труды студентов, аспирантов и молодых ученых по результатам научно-исследовательских работ.

Работы посвящены актуальным вопросам в области физической культуры и спорта.

Материалы сборника представляют интерес для научных и научно-технических работников, преподавателей, аспирантов, студентов вузов, а также учащихся средних учебных заведений.

ISBN 978-5-8353-2254-1

УДК 796/799:379.85

ББК 75(2Рос-4Кем)73я431

© Авторы научных статей, 2019

© Кемеровский государственный университет», 2019

## **Текстовое электронное издание**

### **Минимальные системные требования:**

**Компьютер:** IntelPentium (или аналогичный процессор других производителей), 1,2 ГГц; ОЗУ 512 Мб; 10 Мб на жестком диске; видеокарта SVGA, 1280x1024 HighColor (32 bit); привод CD-ROM.

**Операционная система:** WindowsXP и выше.

**Программное обеспечение:** AdobeReader.

© Авторы научных статей, 2019

© Кемеровский государственный университет», 2019

## Оглавление

### СЕКЦИЯ 1 АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА..... 8

ПРИМЕНЕНИЕ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ В ПРОЦЕССЕ ВОСПИТАНИИ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ <i>Бабенко М. Е.</i> .....	8
ИССЛЕДОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПОДРОСТКОВ 12-14 ЛЕТ <i>Богданова К.В.</i> .....	11
СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ПЛАВАНИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА <i>Цветчих Е. В.</i> .....	12
ВОСПИТАНИЕ АЭРОБНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ СПОРТСМЕНОВ-КАРАТИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ <i>Гончаров Д. С.</i> .....	15
КОРРЕКЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ВОЗДЕЙСТВИЯ В ПРОЦЕССЕ ВОСПИТАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ <i>Каркин Е. С., Мионов Н. Э., Баранов А. Е.</i> .....	19
ОТНОШЕНИЕ РОДИТЕЛЕЙ К ПРИМЕНЕНИЮ ЗАКАЛИВАЮЩИХ ПРОЦЕДУР В ПРОФИЛАКТИКЕ ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА <i>Митьковская Д. А.</i> .....	22
ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАТИВНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ <i>Моисеев А. Г.</i> .....	24
ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ИГРОВОГО МЕТОДА В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ВОЛЕЙБОЛА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СРЕДНЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ <i>Нагимова Т. Р.</i> .....	27
СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ВОСПИТАНИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЛЕГКОАТЛЕТОВ-СПРИНТЕРОВ <i>Новичкова К. С.</i> .....	30
ВОСПИТАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ПЛОВЦОВ 8-9 ЛЕТ, ИМЕЮЩИХ НАРУШЕНИЯ СЛУХА <i>Приезжева А.С.</i> .....	34
ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ПРОЖИВАЮЩИХ В УСЛОВИЯХ СЕЛЬСКОЙ МЕСТНОСТИ <i>Прозверов А. В.</i> .....	37
МЕТОДИКА КОРРЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ С УЧАЩИМИСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ИМЕЮЩИМИ НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ <i>Смолягина Н. Ю., Мельникова М. М.</i> .....	40
СИСТЕМА «ПИРАМИДА» КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ В ЖИМЕ ЛЁЖА В ПРАКТИКЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-ПАУЭРЛИФТЁРОВ <i>Сысуева О. В.</i> .....	43
ОТНОШЕНИЕ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА <i>Бычков М. М.</i> .....	46
ОЦЕНКА РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ У ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ(СПРИНТ) 13-14 ЛЕТ <i>Кайгородова А.А.</i>	50
ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ, ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ, СТАТИЧЕСКОЙ КООРДИНАЦИИ И ПСИХОМОТОРНОГО РЕАГИРОВАНИЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ 11 ЛЕТ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА <i>Лазуткина Н.А.</i> .....	53
РЕАЛИЗАЦИЯ КОМПЛЕКСА ГТО В КЕМЕРОВСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ УНИВЕРСИТЕТЕ <i>Лемке С. Н.</i> .....	55
ВЛИЯНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ШКОЛЬНИЦ 14-15 ЛЕТ <i>Потапочкина И. О.</i> .....	59
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ <i>Селина Т. А.</i> .....	61

ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ФУТБОЛИСТОК 14-15 ЛЕТ <i>Бахтина К.А.</i> .....	65
МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ И ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА <i>Дорошенко М.</i> .....	66
МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЗАЯТИЙ ВОЗДУШНОЙ ГИМНАСТИКОЙ ЛИЦ 18-20 ЛЕТ <i>Малыгин А.Д.</i> .....	69
МОРФОЛОГИЧЕСКИЕ И ФИЗИОМЕТРИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ МУЖЧИН 23-27 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ГИРЕВЫМ СПОРТОМ <i>Обухова А.В.</i> .....	72
ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОЕКТА "СПОРТИЗАЦИЯ" КАК УСЛОВИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА <i>Поздеева А.С.</i> ...	74
ИССЛЕДОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У ШКОЛЬНИКОВ 14-15 ЛЕТ <i>Чернова А.Н.</i> .....	78
ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ ХАТХА ЙОГИ И ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ У СТУДЕНТОК СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ КОЛЛЕДЖА <i>Алимова Д. В.</i>	82
К ВОПРОСУ О НЕОБХОДИМОСТИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ЖЕНЩИН 25-35 ЛЕТ <i>Смышляева А. Л.</i> .....	85
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА ПЛОВЦОВ 13-14 ЛЕТ НА ДИСТАНЦИИ 200 МЕТРОВ В ЛАСТАХ <i>Аслаева В., Жукова Е.С.</i> .....	88
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СТАРТОВОГО ПРЫЖКА В ЭСТАФЕТНОМ ПЛАВАНИИ С УЧЕТОМ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ПЛОВЦОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ <i>Астапенко И.Н., Жукова Е.С.</i> .....	91
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ. ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ ХОККЕЙ С МЯЧОМ МУЖЧИН В ВОЗРАСТЕ ОТ 29 ДО 35 ЛЕТ И ИХ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ <i>Королева Д. Д.</i> .....	95
ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У КОНЬКОБЕЖЦЕВ 13-15 ЛЕТ. <i>Безносова А.В.</i> .....	97
ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ДЕВУШЕК В ВОЗРАСТЕ 21-22 ЛЕТ <i>Генералова В. В., Капканцева О. В., Гольдшмидт Е. С.</i> .....	99
ВОСПИТАНИЕ ГИБКОСТИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ-ПРЫГУНОВ В ДЛИНУ <i>Волкова Д. П.</i> .....	101
<b>СЕКЦИЯ 2 ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ – СОВРЕМЕННЫЙ ВЗГЛЯД</b> .....	<b>106</b>
РАЗВИТИЕ МЕЖДУНАРОДНОГО СПОРТИВНОГО И ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ В ПЕРИОД МЕЖДУ ПЕРВОЙ И ВТОРОЙ МИРОВЫМИ ВОЙНАМИ. <i>Аникин К.А.</i> .....	106
ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ <i>Богданова Ю.А.</i> .....	107
ИСТОРИЯ СОЗДАНИЯ ЛЕДОВЫХ КОНЬКОВ <i>Чингин С. Ю.</i> .....	109
ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ЛЫЖНОГО СНАРЯЖЕНИЯ <i>Чукарева В.А.</i> .....	110
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ИСПАНИИ <i>Горшкова А. Я.</i> .....	113
МНЕНИЕ ПЕРВЫХ ХРИСТИАН О СПОРТЕ <i>Кирьянова М.Ю.</i> .....	115
БАСКЕТБОЛ НА ИНВАЛИДНЫХ КОЛЯСКАХ <i>Кувалдина А. В.</i> .....	116
ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ БИЛЬЯРДА В РОССИИ <i>Крестя Е. А.</i> .....	118

СПОРТИВНЫЕ ТЕРМИНЫ РУССКОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ В АСПЕКТЕ ОППОЗИЦИИ ТРАНСНАЦИОНАЛЬНОСТИ И ИНТРАНАЦИОНАЛЬНОСТИ ЛЕКСИКИ <i>Рафикова Е.А., Мельникова В.С.</i> .....	120
ХАРАКТЕРНЫЕ ЧЕРТЫ IV ЛОНДОНСКОЙ ОЛИМПИАДЫ 1908 ГОДА <i>Тархов С.А.</i> .....	122
БИОГРАФИЯ СОВРЕМЕННЫХ ОЛИМПИОНИКОВ <i>Трифонов М.Г.</i> .....	126
ЭВОЛЮЦИЯ СПОРТИВНОЙ ФОРМЫ В БОЛЬШОМ ЖЕНСКОМ ТЕННИСЕ <i>Жеребцова Е. Д.</i> .....	128
ИСТОРИЯ ДРЕВНИХ ОЛИМППИЙСКИХ ИГР <i>Бардышева А.А.</i> .....	130
ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ОЛИМППИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ – СОВРЕМЕННЫЙ ВЗГЛЯД <i>Жидяева С.В.</i> .....	132
РАЗВИТИЕ ПИТЕРБАСКЕТА В РОССИИ <i>Симбирцева С. С.</i> .....	134
ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКИ В КЕМЕРОВСКОЙ ОБЛАСТИ <i>Сидоркин Д.А.</i> .....	135
ИСТОРИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА <i>Репях А. В.</i> .....	137
ПРОБЛЕМЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, АДАПТИВНОГО СПОРТА <i>Бусыгин Н.В.</i> .....	139
<b>СЕКЦИЯ 3 ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ НАСЕЛЕНИЯ: РЕАЛИИ И ПЕРСПЕКТИВЫ</b>	<b>141</b>
ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ УНИВЕРСИТЕТА К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ <i>Адамович Д.А.</i> .....	141
ПОЛЬЗА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ <i>Алистренко А.Д.</i> .....	142
ВВЕДЕНИЕ АДАПТИВНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ: ПЕРСПЕКТИВА И РЕАЛЬНОСТЬ <i>Бурлаченко А. С., Ерофеева Ю.А.</i> .....	144
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ <i>Горбачев Я В</i> .....	147
ПРОПАГАНДА БАДМИНТОНА СРЕДИ НАСЕЛЕНИЯ <i>Им А.Т., Швецова Н.А.</i> .....	150
«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»: ИСТОРИЯ И СОВРЕМЕННОСТЬ <i>Качусова К.К., Надкерничная Ю.А.</i>	151
ВЛИЯНИЕ ГТО НА ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ <i>Катюхина Т.О., Петрова А.А.</i> .....	153
БАДМИНТОН КАК ФАКТОР ВСЕСТОРОННЕГО РАЗВИТИЯ ЧЕЛОВЕКА, УКРЕПЛЕНИЯ И СОХРАНЕНИЯ ЕГО ЗДОРОВЬЯ <i>Кобзева О.К., Кириллова В.Е.</i> .....	156
АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ И ШКОЛЬНИКОВ <i>Котикова М.В.</i> .....	158
ПРАВИЛЬНОЕ ИЛИ СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ? <i>Монгуш А. Э.</i> .....	160
ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ОРГАНИЗМА. <i>Мусинова А.А.</i>	162
РАЗВИТИЕ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В КАЗАХСТАНЕ <i>Павленко А.М</i> .....	163
ПРОБЛЕМЫ И ПРИОРИТЕТЫ РАЗВИТИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА <i>Пустынцева М. С.</i> .....	165
СПОРТИВНЫЕ ТЕРМИНЫ РУССКОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ В АСПЕКТЕ ОППОЗИЦИИ ТРАНСНАЦИОНАЛЬНОСТИ И ИНТРАНАЦИОНАЛЬНОСТИ ЛЕКСИКИ <i>Рафикова Е.А., Мельникова В.С.</i> .....	167
СПЕЦИФИКА РЕКРЕАЦИОННОГО ТУРИЗМА КАК ЭЛЕМЕНТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ <i>Резванова Р.Д.</i> .....	170
ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ НАСЕЛЕНИЯ. РЕАЛИИ ПЕРСПЕКТИВЫ. <i>Широкова А.С.</i> .....	173
ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ СПОРТИВНОГО СКАЛОЛАЗАНИЯ <i>Волосникова А. А.</i> .....	174

СПАРТАКИАДА ПЕРВОКУРСНИКОВ КЕМЕРОВСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА <i>Бактыбекова А. Б.</i> .....	177
К ВОПРОСУ ОБ ОСВЕДОМЛЁННОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗА О МЕТАБОЛИЗМЕ <i>А.С. Булатов</i> .....	179
ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ И ДИЕТА ПРИ ЖЕЛЧНОКАМЕННОЙ БОЛЕЗНИ <i>Яковлева О. В.</i> .....	180
ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ ЛФК ДЛЯ ИСПРАВЛЕНИЯ ДЕФЕКТОВ ОСАНКИ: ОТ ТЕОРИИ К ПРАКТИКЕ <i>Журавлева О. И., Степанов С.В.</i> .....	183
СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ <i>Гурова В. Е.</i> .....	185
КАК УВЕЛИЧИТЬ КОЛИЧЕСТВО ПОТРЕБЛЯЕМОГО БЕЛКА, НЕ ПРИНИМАЯ СИНТЕТИЧЕСКИЕ ПРЕПАРАТЫ <i>Попов А. В.</i> .....	187
ГОТОВНОСТЬ СТУДЕНТОВ ВУЗА К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМ «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» <i>Петренко В.В., Раскошный И.А.</i> .....	189
ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ЛЫЖНЫМИ ГОНКАМИНА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА <i>Сосновский С.</i> .....	191
ИССЛЕДОВАНИЕ ПРЕДПОЧТЕНИЙ И ОТНОШЕНИЯ К СПОРТУ СРЕДИ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ <i>А.В. Смирнов,</i> .....	194
ПОЖАРНО-ПРИКЛАДНОЙ СПОРТ <i>Чеснокова А.Д., Михайлова А.С.</i> .....	197
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО КОМПЛЕКСНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ. <i>Абрамова Е.М.</i> .....	200
ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ ПРИ МИОПИИ <i>Боргер О. Г.</i> .....	202
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ. <i>Бошкарёва А. Д.</i> .....	205
БАДМИНТОН - ПОПУЛЯРНАЯ И ПОЛЕЗНАЯ ДЛЯ ВСЕСТОРОННЕГО РАЗВИТИЯ СПОРТИВНАЯ ИГРА <i>Егоров Д.А., Тулаева А.А.</i> .....	207
ЛЕТНИЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ <i>Рожков И.Д.</i> .....	208
ВСЕКУЗБАССКИЕ СЕЛЬСКИЕ СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ КАК МЕТОД ПОПУЛЯРИЗАЦИИ РАЗВИТИЯ СПОРТА В СЕЛЬСКОЙ МЕСТНОСТИ <i>Шульжик Д.А.</i> .....	209
АКТУАЛЬНОСТЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СФЕРЕ <i>Ишутин Н.В.</i> .....	211
РОЛЬ СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО СТУДЕНТА <i>Исмазова К.М.</i> .....	214
АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ОБУЧЕНИЯ И ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ У СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ВУЗЕ <i>Куркина Л. В.</i> .....	215

## СЕКЦИЯ 1 АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

УДК: 37.016:796

### ПРИМЕНЕНИЕ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ В ПРОЦЕССЕ ВОСПИТАНИИ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Бабенко М. Е.*

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет», Россия, Кемерово  
[tofk@kemsu.ru](mailto:tofk@kemsu.ru)

Актуальность исследования заключается в том, что знание возрастных особенностей детей является основной для развития физических качеств, в частности скоростно-силовых, и повышения уровня физической подготовленности [1], поэтому для подтверждения этого необходимо провести исследования среди учащихся среднего школьного возраста.

Цель исследования: проанализировать средства спортивной тренировки детей среднего школьного возраста.

Гипотеза исследования заключается в предположении о том, что правильное планирование учебно-тренировочного процесса применение кругового метода развития скоростно-силовых качеств может, значительно повысить уровень физической подготовленности учащихся.

Задачи исследования: изучить научную литературу по данной проблеме; провести сравнительный анализ результатов констатирующего и контрольного экспериментов; определить, какое влияние оказывает каждая из методик тренировок данных групп на развитие силы хвата и на спортивный результат; выявить наиболее эффективную методику тренировки для развития силы кисти.

Методы исследования: контрольные испытания; педагогический эксперимент; педагогические наблюдения, методы математической статистики.

Исследование проводилось в МБОУ СОШ №12, г. Кемерово.

В исследовании приняли участие дети среднего школьного возраста. В количестве 25 человек, в т. ч. 15 девочек и 10 мальчиков. Возраст 14 лет.

Спортивные занятия в школе ведет преподаватель, имеющий спортивную квалификацию – мастер спорта по лыжным гонкам.

Время и место проведения исследования – сентябрь-декабрь 2018 года. Место проведения МБОУ СОШ №12. Занятия по физкультуре.

Учебные занятия проходили 2 дня в неделю по 45 мин. по предложенной нами методике.

Применялись следующие упражнения для развития скоростно-силовых качеств можно условно разделить на группы:

1. С преодолением веса собственного тела: быстрый бег, прыжки на одной и двух ногах с места и с разбега, различных по длине и скорости в глубину, в высоту, силовые упражнения;
2. С различными дополнительными отягощениями в беге, в прыжковых упражнениях, в прыжках и метаниях.
3. С использованием сопротивления внешней среды: бег и прыжки в гору и вниз против ветра и по ветру.
4. С преодолением внешних сопротивлений в максимально быстрых движениях: в упражнениях с отягощениями различного веса и вида (набивные мячи весом 1-2 кг).

Скоростно-силовая подготовка должна способствовать развитию быстроты движений и силы мышц, включая три основных направления скоростное, скоростно-силовое и силовое [2]. Следует облегчать условия выполнения этих упражнения: бег со старта, ускорение или разбег под горку, с увеличением длины разбега 2-4 беговых шагов. Упражнения выполняются максимально быстро и чередуются с заданной скоростью – 90-95% от максимума. Быстрота



движений достигается за счёт совершенствования координации движений и согласованности в работе мышц.

Для повышения быстроты движений следует использовать групповой метод проведения занятий. При совместных стартах, ускорениях и беге на отрезках у занимающихся появляется стремление ускорить движение, достичь ещё большей скорости. Необходимо заниматься в облегченных условиях, позволяющих выполнить движение с быстротой, превышающей достигнутую [3].

Для этого используется бег с укороченными шагами, бег с ускорением, бег по наклонной дорожке (наклон 2-30), выбрасывание со старта с помощью резиновых амортизаторов.

Повысить установившуюся максимальную быстроту движений или скорость бега можно также с помощью громких ускоряющихся ритмичных звуков, в темпе которых бегун стремится удержать частоту своих шагов.

Используются основные упражнения без отягощений или с небольшими отягощениями.

Упражнения выполняются максимально быстро и чередуются с заданной скоростью – 80-95% от максимальной. В этих упражнениях достигается наибольшая мощность движений.

В рамках изучаемой темы нами было проведено исследование уровня спортивной подготовки детей среднего дошкольного возраста, в котором приняли участие 25 человек (15 девочек и 10 мальчиков) в возрасте 4 лет. Исследование проводилось в период с сентября по декабрь 2018 года в процессе занятий по физкультуре. Место проведения МБОУ СОШ №12 г. Кемерово.

В ходе исследования оценивались координационные, скоростные, скоростно-силовые способности учащихся. Результаты исследования будут представлены в следующей главе.

На протяжении сентябрь-декабрь 2018 учебного года было проведено тестирование уровня развития скоростно-силовых качеств на уроках физической культуры учащихся 8 класса.

Результаты тестирования I и II этапов исследования представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты тестирования I и II этапов исследования (мальчики)

Тесты	Прыжок в длину с места (см)		«Челночный» бег 3x10 м (с)		Бег 30 м (с)		Метание набивного мяча 1 кг (см)		Метание малого мяча (1 кг) (см)	
X	139	154	9,4	9,1	6,3	5,5	325	356	30	37
$\sigma$	16,4	16,3	0,35	0,27	0,67	0,59	7,2	9,4	9,1	9,6
V	5,18	5,15	0,11	3	0,21	0,18	6,27	6,96	6,16	6,88
$\pm m$	11	10,5	3,8	0,08	11,1	10	6,5	6,8	6,21	6,8
T	5,9		7,05		10,09		5,9		10	

Как показывают результаты таблицы 1, в прыжке в длину с места на протяжении всего периода исследования разница прироста результата для мальчиков между 1 и 2 этапами тестирования равняется 15 см.

При  $P_t = 5,9$ , из чего следует, что различия между среднестатистическими данными достоверны.

Результаты тестирования I и II этапов исследования (девочки) представлены в таблице 2.

Таблица 2

Результаты тестирования I и II этапов исследования (девочки)

Тесты	Прыжок в длину с места (см)		«Челночный» бег 3x10 м (с)		Бег 30 м (с)		Метание набивного мяча 1 кг (см)		Метание малого мяча (1 кг) (см)	
X	131	144	9,4	9,1	6,4	5,6	333	347	30	35
$\sigma$	16,6	16,4	0,35	0,27	0,85	0,6	7,4	9,1	9,1	9,5
V	11,7	10,9	3,8	0,08	11,2	10,1	6,36	6,48	6,21	6,8
$\pm m$	5,26	5,19	0,11	3	0,76	0,58	6,61	6,82	6,71	6,72
t	6,2		3,04		2,94		5,78		2,65	

Как показывают результаты таблицы 2, в прыжке в длину с места на протяжении всего периода исследования для девочек разница прироста результата между 1 и 2 этапами тестирования равняется 13 см.

При  $P_t = 6,2$ , из чего следует, что различия между среднестатистическими данными достоверны.

Таким образом, по координационным способностям, как девочки, так и мальчики, на 1 и 2 этапах исследования по своим показателям находятся на одинаковом уровне.

По  $P_t = 7,05$ , из чего следует, что различия между среднестатистическими данными группы мальчиков достоверны.

В группе девочек при  $P_t = 3,04$ , из чего следует, что различия между среднестатистическими данными достоверны.

В развитии качества быстроты эффективности явился групповой метод проведения занятий, включающий в себя совместные старты, ускорения на отрезках (встречные и линейные эстафеты). По скоростным способностям группа мальчиков превзошла группу девочек в данном тесте на 0,2 сек.

В группе мальчиков при  $P_t = 10,9$ , из чего следует, что различия между среднестатистическими данными достоверны.

В группе девочек при  $P_t = 2,94$ , различия достоверны.

Разница прироста результатов между 1 и 2 этапами тестирования результатов в метании набивного мяча (1 кг) в группе мальчиков составляет 1,2 сек., а в группе девочек 1,0 сек.

При  $P_t = 10,9$  в группе мальчиков и  $P_t = 2,94$  в группе девочек, следует, что различия между среднестатистическими данными достоверны.

Учащиеся на протяжении всего периода исследования на уроках выполняли упражнения, направленные на развитие скоростной (динамической) силы, что, в конечном счете, дало положительный результат по отношению с исходным – 21 м (группа мальчиков) и 14 м – группа девочек.

В группе мальчиков при  $P_t = 10$ , то есть различия между среднестатистическими данными достоверны.

В группе девочек при  $P_t = 2,65$ , что в свою очередь свидетельствует о достоверности различий между среднестатистическими данными.

Анализ динамики исследуемых показателей позволил установить, что темпы прироста скоростно-силовых качеств учащихся в начале учебного года находились примерно на одном уровне. В декабре наблюдается значительное повышение. По результатам исследования можно сказать, что наша гипотеза подтвердилась. Действительно, правильное планирование и проведение учебного процесса, включающего в себя постоянное применение комплексов упражнений скоростно-силового направления, а также кругового метода в их развитии будет эффективно способствовать повышению физической подготовленности учащихся среднего школьного возраста.

### Литература и источники

1. Баранцев С.А., Ведринцев А.В., Баранников В.В. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги» // Физкультура в школе. - 2013. - №3. С. 17-19
2. Михайлов Н.Г., Чечельницкая С.М., Двигательная активность как показатель культуры здоровья детей дошкольного и школьного возраста // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. 2016. - №4. – С. 32-35.
3. Поляков М.И. О развитии физических качеств // Физкультура в школе. - 2012. - №1. С. 18 - 20.

*Научный руководитель – старший преподаватель Козырева Е. В., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»*

УДК:796.01

## ИССЛЕДОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПОДРОСТКОВ 12-14 ЛЕТ

*Богданова К.В.*

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

[ksenia-2011998@mail.ru](mailto:ksenia-2011998@mail.ru)

**Аннотация:** в данной статье рассматривается влияние занятий батутного спорта на координационные способности детей 12-14 лет, занимающихся в течение года, с помощью тестов на выявление координационных способностей.

**Цель:** изучить координационные способности детей, занимающихся на батуте.

**Объект:** тренировочный процесс детей 12-14 лет, занимающихся прыжками на батуте.

**Предмет:** координационные способности.

Актуальность нашего исследования подтверждается тем, что в настоящее время прыжки на батуте достаточно молодой вид спорта, который набирает обороты популярности. Так, например в городе Кемерово этот вид представлен в клубах Jumpreg Батутный центр и Apache Jump Батутный парк, в них занимаются систематически около 120 детей от 4 до 18 лет.

Прыжки на батуте выполняются во время высоких, непрерывных ритмических прыжков с вращениями с ног на ноги, с ног на спину, живот или в сед без задержек или промежуточных прямых прыжков. Упражнение на батуте должно демонстрировать разнообразие элементов с вращением вперед и назад с пируэтами и без них. Упражнение должно выполняться с хорошей координацией, позами тела, хорошей техникой и с сохранением высоты прыжков.[1]

Координационные способности являются для занятий батуте являются важными, они позволяют быстро, целесообразно, точно решать двигательные задачи, готовность оптимально управлять и регулировать свои двигательные действия. В прыжках это позволяет управлять движениями в пространстве и времени, особенно привозникновение непредвиденных обстоятельствах. [2]

### **Организация и методика исследования:**

Нами было проведено исследование в котором приняли участие подростки 12-14 лет, которые систематически в течение года занимались прыжками на батуте и подростками не занимающимися спортом. В программу тренировок у занимающих входит :

- Занятие прыжками на батуте-два часа;
- Занятие проходит два раза в неделю;
- В занятие входит подготовительная часть (разминка на полу), основная часть ( повторение ранние изученных упражнений и обучение новым на батуте), заключительная часть (подкачка,заминка)

В исследование приняло участие 14 парней. Мы использовали метод педагогического тестирования.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В таблице представлены полученные нами результаты.

Таблица 1  
Результаты тестирования координационных способностей у детей 12-14 лет

Показатели	Рез-ты занимающихся	Рез-ты незанимающихся	Норматив
Челночный бег 4х9 м,сек	9,4±0,3	10,1±0,4	9,3-9,6
Прыжок в длину с места, см	217 ±1,8	205± 2,5	190-210
Три кувырка вперед (на время), с	6 ±0,2	10±0,4	7-10

По таблице мы видим, что результаты детей, занимающихся прыжками на батуте лучше, чем у не тренирующихся. Так же у тренирующихся лучше развито статическое и динамическое равновесие и высота вертикального прыжка. Например, по тесту "Три кувырка вперед" мы видим, что вестибулярный аппарат укреплен, координация в пространстве стала ощутимо лучше по сравнению с не занимающимися.

**Вывод:** Опираясь на результаты исследования, мы рекомендуем спортивным тренерам и учителям физической культуры использовать тренировки на батуте в качестве развития координационных способностей, для улучшения результатов детей и для повышения уровня общей физической подготовки.

#### Литература и источники:

1. Болобан Виктор, Иван Терещенко, Светлана Крупеня, Тамара Левчук, Яна Коваленко Журнал "Наука в олимпийском спорте" <http://sportfiction.ru/articles/koordinatsionnaya-trenirovka-sportsmenov-s-ispolzovaniem-pryzhkovykh-uprazhneniy-na-batute/>

2 Шкряба Александр Анатольевич, тренер-преподаватель по прыжкам на батуте.-Развитие координационных способностей занимающихся прыжками на батуте.<http://dushimmachugi.bru.kubannet.ru/doc/Shkryaba/4.pdf>

*Научный руководитель – к.п.н., доцент Минникаева Н.В., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»*

**УДК 796.015**

### СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ПЛАВАНИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*Цветских Е. В.*

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет», Россия, Кемерово  
[tsvettsikh94@mail.ru](mailto:tsvettsikh94@mail.ru)

В отличие от других видов физических упражнений, плавание происходит в условиях водной среды, где на организм человека воздействуют как содержание самого физического упражнения, так и пребывание в воде [1]. Плавание является прекрасным средством закаливания и повышения сопротивляемости организма простудным заболеваниям, воздействию низких температур и других изменений внешней среды.

Занятия плаванием способствуют развитию таких способностей, как сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость. Особенно велико оздоровляющее и укрепляющее

воздействие плавания на детский организм. Занятия плаванием укрепляют опорно-двигательный аппарат ребенка, развивают координацию движений [2].

В то же время, проблема обучения детей плаванию является достаточно актуальной. По данным международной любительской федерации плавания в России в среднем ежегодно гибнет 13 тысяч человек, причем наибольший процент утонувших составляют дети. А анализ, проведенный международной организацией ЮНЕСКО, показывает, что на каждые 100 тысяч населения Российской Федерации, погибшие в воде, составляют в 4,5 раза больше, чем в США, в 9 раз больше, чем в Германии, и в 5 раз больше по сравнению с Францией [3].

Несмотря на важность и необходимость обучения плаванию детей, не всегда родители школьника могут позволить дорогостоящее систематическое посещение бассейна в течение года. А уроки физической культуры по разделу «плавание», как правило, содержат акцент на общее укрепление организма школьников и формирование базовых плавательных движений.

В связи с этим, целью нашей исследовательской работы является поиск оптимальных методик обучения технике спортивных способов плавания детей младшего школьного возраста.

Для достижения цели исследования необходимо было решить следующие задачи: на основе анализа литературных источников изучить физические свойства воды, как среды, в которой происходит процесс обучения, провести анализ существующих подходов и методик обучения плаванию детей, изучить возрастные особенности детей младшего школьного возраста; на основе результатов анкетного опроса определить наиболее эффективные средства и методы обучения плаванию детей младшего школьного возраста; оценить уровень владения техникой плавания младших школьников, занимающихся плаванием в процессе внеурочной деятельности.

Для решения задач исследования были использованы следующие методы: анализ и обобщение научно-методической литературы; педагогические контрольные испытания; анкетирование; методы математической статистики; хронометрирование; педагогические наблюдения; антропометрические исследования.

Анализ и обобщение научно-методической литературы осуществлялись путем изучения учебников и учебно-методических пособий, статей в периодической печати. В процессе изучения литературных источников рассматривались такие вопросы как: гидростатические и гидродинамические силы воды. В целом нами было изучено 35 литературных источников.

Педагогические наблюдения проводились с целью анализа динамики ошибок в технике плавания испытуемых. Испытуемые демонстрировали технику плавания на дистанции 25 метров каждым способом плавания. Группа экспертов в составе 3-х человек проводила качественный анализ демонстрируемой техники, фиксировала количества ошибки.

Педагогические контрольные испытания проводились для определения показателей эффективности техники плавания, таких как: длина шага, скорость плавания, КЭТ (коэффициент эффективности техники). Коэффициент эффективности техники (КЭТ) характеризует умение пловца находить опору в воде за счет оптимальной траектории кисти и правильной ее ориентации. КЭТ определяется процентным отношением действительного шага пловца к шагу теоретическому. Теоретически возможным считается шаг, равный четырехкратной длине руки пловца при плавании кролем на груди, кроле на спине и дельфином или трехкратной длине руки при плавании брассом.

Метод антропометрии был использован для определения длины руки у участников исследования.

Метод хронометрии использовался для определения таких показателей, как длина шага и скорость плавания. С помощью электронного секундомера регистрировалось время проплывания десятиметрового отрезка «с ходу».

Анкетирование проводилось с целью определения наиболее популярной методики обучения технике плавания среди преподавателей. В исследовании приняло участие 10

учителей физической культуры и тренеров-преподавателей по плаванию. Анкета состояла из 6 вопросов.

Методы математической статистики использовались для анализа полученных экспериментальных данных и с целью определения уровня ряда показателей, характеризующих технику плавания. На основании результатов хронометрии рассчитывались длина шага, скорость плавания коэффициент эффективности техники (КЭТ).

Исследование проводилось в 2 этапа. На первом этапе исследования с сентября по ноябрь 2018 года проходил анализ научно-методической литературы.

На втором этапе исследования в течение декабря 2018 года были проведены анкетный опрос и тестирования на базе МАОУ "СОШ № 78" г. Кемерово. Проводилось анкетирование учителей физической культуры, проводящих занятия внеурочной деятельности по плаванию, тренеров-преподавателей по плаванию. Тестировалась скорость плавания, подсчитывалось количество гребков испытуемых. По окончании эксперимента методом экспертной оценки определялись ошибки в технике плавания испытуемых. Испытуемые были школьниками 3-го класса. Средний возраст – 9-10 лет.

На третьем этапе исследования – январь 2019 года, проходили анализ данных исследования.

Анализ научно-методической литературы показал, что специфика водной среды заключается в воздействии на тело пловца статических и динамических сил. Положение тела и движения пловца в связи этим могут либо способствовать, либо препятствовать продвижению в воде и соответственно являются рациональными элементами или нерациональными (ошибками) элементами техники плавания. Знание обучающимися особенностей проявления этих сил во время плавания поможет сократить количество ошибок в их технике.

Не требующим длительного по времени обучения технике плавания методом является одновременное обучение четырем способам плавания, в процессе которого выделяется изначально главное звено техники, а затем изучаются дополнительные элементы.

Знание возрастных особенностей формирования техники плавания может повысить эффективность процесса обучения. Благоприятный период формирования техники плавательных движений в младшем школьном возрасте очень непродолжителен, и ограничивается рамками возрастного диапазона 9-10 лет.

Интегральным показателем техники плавания является абсолютная скорость передвижения в воде. Анализ показателей скорости плавания в процессе педагогического эксперимента показал отсутствие достоверных статистических различий между сформированными нами контрольной и экспериментальной группами ( $p > 0,05$ ).

Эффективность продвижения пловца в водной среде характеризуется таким показателем как длина шага, т. е. расстояние, преодолеваемое пловцом за один цикл движений. По значениям данного показателя техники плавания испытуемые экспериментальной группы не имели статистически достоверных различий с занимающимися контрольной группы ( $p > 0,05$ ).

Коэффициент эффективности техники плавания характеризует способность пловца находить опору в воде за счет оптимальной ориентации кисти и правильной траектории гребка. Показатели контрольной и экспериментальной групп не имеют достоверных различий ( $p > 0,05$ ).

Таким образом, по значениям результатов педагогических контрольных испытаний можно сказать, что школьники экспериментальной и контрольной групп имеют идентичные показатели техники плавания.

Идентичность экспериментальной контрольной по уровню овладения техникой плавания подтверждает и количество ошибок в технике плавания кролем на груди. В целом, у школьников обеих групп было зафиксировано в среднем по 6 ошибок на одного занимающегося.

Результаты анкетного опроса учителей и тренеров-преподавателей говорят о том, что метод целостно-раздельного обучения технике плавания наиболее распространен. Его используют при обучении все респонденты (10 человек).

На вопрос о том, каким методом пользуются на практике тренеры при обучении нескольким способам, респонденты не дали однозначного ответа. 3 человека из 10 ответили, что предпочитают последовательное обучение технике плавания, 6 человек выбрали параллельно-последовательное обучение всем способам плавания и только один ответил, что использует в практике одновременное обучение. Ответы респондентов были подтверждены ответами на контрольный вопрос анкеты о целесообразности использования различных подходов в обучении плаванию.

При выборе возраста, благоприятного для обучения плаванию, респонденты ответили так: возраст 7-8 лет – 2 человека, возраст 8-9 лет - 4 человека и возраст 9-10 лет - 4 человека.

Таким образом, можно сказать, что большинство не использует в практической деятельности одновременную систему обучения. Обучение в основном происходит параллельно-последовательно, т. е. изучение двух однотипных способов плавания (например, плавание на спине и кроль на груди, так как оба они являются попеременными способами плавания).

По значениям результатов педагогических контрольных испытаний можно сказать, что школьники экспериментальной и контрольной групп имеют идентичные показатели техники плавания, идентичность экспериментальной контрольной по уровню овладения техникой плавания подтверждает и количество ошибок в технике плавания кролем на груди.

Анализируя результаты анкетного опроса учителей физической культуры и тренеров-преподавателей по плаванию, мы приходим к заключению о том, что при изучении нескольких способов плавания используют одновременное, параллельное и последовательное обучение.

Не требующим длительного по времени обучения технике плавания подходом (системой) является одновременное обучение четырем способам плавания, в процессе которого выделяется изначально главное звено техники, а затем изучаются дополнительные элементы, именно данный подход соответствует современным условиям организации занятий плаванием со школьниками, и его дальнейшему изучению мы планируем посвятить следующий этап нашего исследования.

#### **Литература и источники**

1. Жуков, Р. С. Возрастные особенности обучения технике плавания мальчиков школьного возраста. Учебное пособие / Р. С. Жуков. - Кемерово: Кемеровский госуниверситет, 1999. - 56 с.
2. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2014. – 216 с.
3. Франченко, А. С. Техническая подготовка юных пловцов на основе оптимизации движений в целостной структуре спортивных способов плавания: учеб.пособие / А. С. Франченко, Е. Н. Мироненко, В. В. Сухинин. – Омск: изд-во СибГУФК, 2008. – 120 с.

*Научный руководитель – к.п.н., доцент Жуков Р. С., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»*

**УДК 378.172**

### **ВОСПИТАНИЕ АЭРОБНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ СПОРТСМЕНОВ-КАРАТИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

*Гончаров Д. С.*

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет», Россия, Кемерово

[dengonchavou@mail.ru](mailto:dengonchavou@mail.ru)

Для более успешного обучения каратэ и развития внутренних резервов организма спортсмена необходимо грамотно организовывать тренировочный процесс, знать какая схема занятий, подбор упражнений для развития специальных способностей каратистов являются наиболее эффективными. Однако, насколько нам известно, подобные исследования ранее не проводились, и при выборе методики тренировок при подготовке к соревнованиям тренеры испытывают определенные трудности. Кроме того, при подготовке спортсменов не всегда уделяется внимание развитию таких важных для этого вида спорта внутренних способностей как аэробная и анаэробная работоспособность бойцов [1].

Общеизвестно, что уровень развития именно общей (аэробной) выносливости является одним из основных показателей здоровья [2]. Поэтому многие исследователи подчеркивают необходимость целенаправленного развития данного двигательного качества у детей именно в младшем школьном возрасте, когда закладываются основы высокой работоспособности организма, формируются основные двигательные навыки и физические качества. Известно, что выносливость в значительной мере зависит от функциональных возможностей сердечнососудистой и дыхательной систем организма. Движение и дыхание как естественные биологические функции организма человека тесно связаны между собой, взаимно влияя друг на друга. Повышенная нагрузка, которую несут дыхательные мышцы, добавляется к полезной работе, выполняемой другими мышечными группами, и в конечном счете не может не сказываться на общей выносливости. Вместе с тем, в существующих программных материалах и методических рекомендациях по проведению физкультурных занятия уделяется незначительное внимание дыхательным упражнениям как средству расширения функциональных возможностей дыхательной системы и развитию общей (аэробной) выносливости [3]

В связи с этим, целью работы является изучение возможности применения дыхательной гимнастики как фактора повышения аэробной выносливости спортсменов – каратистов на этапе начальной подготовки.

В процессе достижения цели, решались следующие задачи исследования: на основе анализа и обобщения научно-методической литературы выявить теоретико-методические основы воспитания аэробной выносливости спортсменов-каратистов на этапе начальной подготовки; выявить уровень развития аэробной выносливости и функционального состояния дыхательной системы спортсменов-каратистов на этапе начальной подготовки

Для решения поставленных задач в работе были использованы следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы; антропометрические измерения; физиологические методы исследования; педагогическое тестирование; методы математической статистики.

По общепринятым методикам производились измерения роста и веса учащихся. Физиологические методы исследования проводились с целью оценки функционального состояния дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма. Для контроля за функциональным состоянием системы дыхания в процессе занятий физической культурой определялось наличие или отсутствие одышки, фиксировалось нарушение носового дыхания, а также использовался ряд показателей характеризующих вентиляцию легких. Для оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы и характеристики общей физической работоспособности использовался тест Руфье-Диксона.

При помощи тестов на выносливость определяется, прежде всего, функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем, использование этих тестов позволяет дать количественную оценку способности этих систем выдерживать определенную физическую нагрузку или нормально функционировать в экстремальных ситуациях. Для оценки уровня выносливости широко применяется 6-минутный бег. Тестирование проводится на спортивной площадке или беговой дорожке.



Педагогическое наблюдение за юными спортсменами проводилось на учебно-тренировочных занятиях. Субъективно определялось поверхностное или глубокое дыхание, ритмичное или аритмичное, а также наличие одышки, нарушение носового умения управлять воздушным потоком, т.е. использовать носовое, носо-ротовое, ротовое дыхание. Кроме того, осуществлялось наблюдение за усвоением дыхательных упражнений, правильностью их выполнения и за адекватностью реакции на задание. Контроль за переносимостью нагрузок по ЧСС и внешними признаками утомления.

Педагогический эксперимент проводился с целью проверки эффективности выдвинутой гипотезы. Для каждого из исследуемых показателей рассчитывалось среднее арифметическое значение и среднее квадратическое отклонение ( $\bar{x}$ ,  $\delta$ ). Оценка достоверности различий средних значений изучаемых показателей осуществлялась по t-критерию Стьюдента при 1% и 5% уровнях значимости [1,32,49]. Рассчитывались величины прироста изучаемых показателей. Обработка полученных данных проводилась на ПЭВМ.

Исследование проводилось на базе групп юных спортсменов-каратистов Областной Федерации кекусинкай-каратэ (стадион «Химик» г. Кемерово). В исследовании приняли участие 38 юных спортсменов, 9 девочек и 29 мальчиков в возрасте 10 лет.

Исследование проходило в 3 этапа. На первом этапе исследований (октябрь 2011 г. - август 2012 г.) осуществлялся анализ научно-методической литературы по проблеме и проводился подбор комплекса тестов для определения уровня развития функции внешнего дыхания, выносливости, физической работоспособности. Изучались различные методики с использованием дыхательных упражнений, анализировались программы по физической культуре для начальной школы.

Второй этап исследования (сентябрь - первая половина октября 2012 г.) был посвящен разработке методического подхода к повышению уровня развития общей (аэробной) выносливости на основе использования дыхательных упражнений. Также на данном этапе по разработанной тестирующей программе было обследовано 38 юных спортсменов 10 лет. Для проведения педагогического эксперимента все участники разделены на экспериментальную (ЭГ) и контрольную группы.

Полученные результаты обработаны с учетом возраста испытуемых и сопоставлены с данными научно-исследовательской литературы.

На третьем этапе исследования (вторая половина октября 2011- май 2012 г.) был проведен педагогический эксперимент, целью которого явилась оценка эффективности воздействия разработанной нами программы.

В ходе педагогического эксперимента работа с занимающимися экспериментальной группы велась в соответствии с предлагаемым методическим подходом. Юные спортсмены контрольной группы работали по программе ДЮСШ.

По окончании эксперимента было проведено контрольное тестирование.

До проведения педагогического эксперимента у учащихся ЭГ и КГ в соответствии с разработанной тестирующей программой были получены следующие средние групповые результаты по показателям функции внешнего дыхания и общей (аэробной) выносливости (табл. 1, 2).

Данные результаты свидетельствуют о том, что школьники ЭГ и КГ до педагогического воздействия не имели достоверных отличий ( $p > 0,05$ ) по уровню развития всех изучаемых показателей, а именно: абсолютного и относительного значения жизненной емкости легких, гипоксических проб (проба Штанге, проба Генчи) и выносливости (тест К. Купера 6-минутный бег).

Анализ научно - методической литературы показал, что специальные дыхательные упражнения в качестве средства расширения резерва дыхательной функции и повышения уровня общей выносливости у учащихся общеобразовательных школ используются недостаточно.

Таблица 1

Показатели функции внешнего дыхания у испытуемых ЭГ и КГ до педагогического эксперимента ( $x \pm \delta$ )

Показатели	ЭГ	КГ
ЖЕЛ (мл)	1766 $\pm$ 101	1755 $\pm$ 168
Достоверность	P>0,05	
ЖИ (мл)	54,2 $\pm$ 6,12	53,8 $\pm$ 3,09
Достоверность	P>0,05	
Проба Штанге (с)	30,2 $\pm$ 2,6	31,3 $\pm$ 3,3
Достоверность	P>0,05	
Проба Генчи (с)	17,7 $\pm$ 2,3	17,1 $\pm$ 3,7
Достоверность	P>0,05	
Комплексный показатель выносливости дыхательной системы КПВ д. с. (с)	24 $\pm$ 23	24,1 $\pm$ 33
Достоверность	P>0,05	

Таблица 2

Показатели модифицированного теста К. Купера (6-минутный бег) у школьников ЭГ и КГ до педагогического эксперимента ( $x \pm \delta$ )

Показатели	ЭГ	КГ
6-минутный бег (м)	972 $\pm$ 84	981 $\pm$ 67
Достоверность	P>0,05	

Для повышения уровня общей выносливости у младших школьников разработан методический подход, основанный на сочетании программного материала по физической культуре с дыхательной гимнастикой.

Внедрение методического подхода к повышению уровня развития общей выносливости у младших школьников способствует улучшению функционального состояния кардиореспираторной системы и повышению уровня развития общей выносливости.

#### Литература и источники

1. Абиев З. А. Построение микроциклов тренировочных нагрузок в подготовительном периоде годичного цикла подготовки тхэквондистов 13-15 лет. Автореф. дисс. на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. – М.: 2015. – 24 с.
2. Бойко В. И. Текущий контроль за состоянием специальной работоспособности / В. И. Бойко // Наука в олимпийском спорте. - 2015. - 2. - С. 17 - 22.

3. Рузиев А. А., Ахмедшин Р. Г. Проблемы подготовки резерва сборных команд в восточных единоборствах // Теория и практика физической культуры, 2003. - 63 с.

*Научный руководитель – к.п.н., доцент Жуков Р. С., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»*

УДК 376.112.4

### **КОРРЕКЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ВОЗДЕЙСТВИЯ В ПРОЦЕССЕ ВОСПИТАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ**

*Каркин Е. С., Миронов Н. Э., Баранов А. Е.*

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет», Россия, Кемерово  
[karkin.egor96@mail.ru](mailto:karkin.egor96@mail.ru), [nikolaymironov23101996@mail.ru](mailto:nikolaymironov23101996@mail.ru), [baranov241996@mail.ru](mailto:baranov241996@mail.ru)

Физиологической основой коррекции недостатков развития аномальных детей признается компенсация, недостатков развития умственно-отсталого ребенка в процессе физического воспитания и умелом применении коррекционно-педагогических воздействий. Физические упражнения, особенно проводимые на свежем воздухе, улучшают обмен веществ, кровообращения, дыхания, тонизируют действие центрального и периферического отделов нервной системы, положительно влияют на состояние костно-мышечного аппарата. Все это содействует улучшению общего состояния организма аномального ребенка, повышению его умственной и физической работоспособностью, поднятию компенсаторных возможностей центральной нервной системы. Такая активизация деятельности всего организма является важным условием успешного обучения, организации правильного режима труда и отдыха учащихся [1].

Специальные физические упражнения применяются для предупреждения недостатков телосложения, которые могут возникнуть у учеников в связи с длительным сидением за партой (искривление позвоночника, асимметрия плеч, деформация грудной клетки) [2]. Под воздействием систематически повторяемых активных движений у умственно отсталых детей вырабатывается умение управлять органами движения, развивает такие двигательные качества, как сила, быстрота, ловкость и выносливость, формирует навык правильного держания своего тела в различных позах и т. п. [3].

Цель нашего исследования – выявить динамику показателей развития двигательных способностей младших школьников с умственной отсталостью в процессе коррекционно-педагогических воздействий.

Перед предстоящей работой были поставлены задачи: на основе анализа и обобщения данных научно-методической литературы рассмотреть теоретико-методические основы процесса физкультурного образования детей, имеющих отставание в умственном развитии; определить исходный уровень развития кондиционных и координационных способностей младших школьников с умственной отсталостью; разработать рабочую учебную программу по физической культуре для учащихся 1-го класса с ограниченными возможностями на основе «Программы по физической культуре специальных школ для умственно отсталых детей» с учетом особенностей состояния занимающихся; выявить эффективность разработанной рабочей учебной программы по физической культуре для младших школьников с умственной отсталостью.

Для решения сформулированных выше задач были использованы следующие методы:

- 1) Изучение литературных источников, анализ и обобщение их.
- 2) Педагогические наблюдения, изучение медицинских карт детей.
- 3) Метод тестирования.
- 4) Педагогический эксперимент.

5) Методы математической статистики.

Педагогический эксперимент проводился на базе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей (законных представителей) "Общеобразовательная школа-интернат психолого-педагогической поддержки № 27" г. Кемерово, в период с 1 сентября 2016 по 30 апреля 2018 года.

В эксперименте принимали участие дети 7-8 лет с ограниченными возможностями. Количество 17 человек, из них мальчиков - 9, девочек – 8. В данную группу вошли умственно-отсталые дети, имеющие различные нарушения.

Эксперимент проводился на двух урочных и одном дополнительном игровом занятиях в зале. Кроме этого, в группе проводились занятия по подвижным играм на свежем воздухе, на основе разработанных нами рекомендаций.

Итоги определения исходного уровня физической подготовленности младших школьников с умственной отсталостью.

Из полученных данных видно, что средний уровень развития всех физических способностей умственно-отсталых детей отстает от программных нормативов. Исключение составил прыжок в длину с места у девочек (табл. 1).

Таблица 1

Изменение уровня физической подготовленности младших школьников с умственной отсталостью

Физические способности	Контрольные упражнения	Дети с ограниченными возможностями				Программные нормативы	
		Мальчики		Девочки		Мальчики	Девочки
		до	после	до	после		
Координационные	1. Равновесие: стойка на одной ноге (с)	5,5	8,4	7,3	11,5	8 - 10	9 - 12
	2. Челночный бег 3x10м (с)	15,3	13,9	15,9	13,2	11,5	12,1
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	118	135,3	123	136,8	129	119
Силовые	Тест «Лечь – сесть» кол-во раз (30 с)	11,3	16,2	11,2	16,5	17,5	15,5
Скоростные	Бег – 30 м. (с)	7,4	6,88	7,8	7,26	6,7	6,9

Кроме того, результаты педагогических наблюдений позволили выявить некоторые особенности в регулировании движений учащихся с легкой степенью умственной отсталости, полученные данные говорят о том, что у этих детей нарушена пространственная ориентация движений и имеются отклонения в регулировании силы движений, что обуславливается степенью развития двигательного анализатора, хотя в прыжках на дальность играет важную роль сила мышц.

При повторном тестировании видно, что средний уровень развития всех физических способностей у детей, имеющих отставание в умственном развитии при использовании специальной программы, значительно возрос.

Наибольший прирост отмечается в прыжке в длину с места. У девочек прыжок в длину в первичном тестировании был выше средних программных нормативов, а после занятий по экспериментальной программе увеличился еще в среднем на 13,1 см. У мальчиков в первичном тестировании показатель теста был ниже среднего контрольного норматива, при повторном тестировании результат теста возрос в среднем на 18 см.

В координационных способностях – в равновесии: стойке на одной ноге, значительного улучшения достигли девочки, показавшие результат 11,5 с - результат верхней границы среднего показателя. У мальчиков этот же тест достиг среднего уровня программных требований.

Показатели развития кондиционных способностей – силовые качества, у девочек увеличились выше средних, с 11,2 до 16,5, средние программные нормативы - 15,5. У мальчиков средний прирост показателя составил 4,88. Прирост среднего показателя статистически достоверен, хотя результат теста не превышает программные нормативы.

Показатели скоростных способностей у детей, имеющих ограниченные возможности, отстают от программных нормативов, хотя имеют статистически достоверный прирост результатов. Итоги исследования приводят к логическому утверждению: данная программа положительно влияет на растущий организм ребенка. Уровень развития физических качеств, детей, имеющих ограниченные возможности, стал соответствовать принятым программным требованиям. Кроме того, по окончании педагогического эксперимента все учащиеся продемонстрировали умения строиться в одну шеренгу, частично выполнять задание по словесной инструкции, принимать правильную осанку в основной стойке, при ходьбе, сохранять равновесие при движении по гимнастической скамейке, выполнять строевые упражнения, повороты, согласовывать движения рук и ног в лазании по гимнастической стенке, бегать в различном темпе. Занимающиеся выполняют и различают команды, могут объяснить правила, ход и задание игры.

Таким образом, результаты исследования подтверждают выдвинутую нами гипотезу исследования, которая предполагала, что показатели развития двигательных способностей младших школьников с умственной отсталостью обнаруживают отставание от возрастных норм для здоровых сверстников, что связано с выраженностью дефектов умственного развития; реализация разработанной рабочей программы по физической культуре игровой направленности будет способствовать улучшению показателей развития двигательных способностей умственно отсталых детей 7-8 лет.

#### Литература и источники

1. Дмитриев, А. А. Физическая культура в специальном образовании : учеб.пособие для студ. ВУЗов / А. А. Дмитриев, Б. В. Сермеев – М. : Академия, 2002. 167 с.
2. Пономарева, В. В. Степень адаптированности и умственная работоспособность в зависимости от двигательной активности / В. В. Пономарев // Роль физической культуры и спорта в оздоровлении молодежи: Тезисы докладов Международной научно - практической конференции. – Смоленск, 1998. - 166 с.
3. Шпитальная, О. А. Физическая рекреация младших школьников с проблемами интеллекта в условиях детского дома. Автореф. дис. ... канд. пед. наук /О. А. Шпитальная. — СПб., 2000. – 24 с.

*Научный руководитель – к.п.н., доцент Жуков Р. С., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»*

УДК 37.037

## ОТНОШЕНИЕ РОДИТЕЛЕЙ К ПРИМЕНЕНИЮ ЗАКАЛИВАЮЩИХ ПРОЦЕДУР В ПРОФИЛАКТИКЕ ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*Митьковская Д. А.*

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет», Россия, Кемерово

[tof@kemsu.ru](mailto:tof@kemsu.ru)

Рано или поздно каждый родитель задается вопросом, насколько плодотворно влияет закаливание на здоровье ребенка [2]. В данной проблеме мнения родителей зачастую расходятся, что вполне объяснимо: одни считают, что закаливание - это обязательный компонент физического воспитания ребенка, другие не уделяют закаливанию особого внимания, что чаще связано с недооценкой его возможностей как здоровьесформирующего фактора [1]. В связи с этим целью нашего исследования являлось изучение отношения родителей к применению простейших закаливающих процедур в профилактике простудных заболеваний детей дошкольного возраста.

Анализ литературных источников показывает, что закаливание следует начинать с самого раннего детства и продолжать в течение всей жизни, видоизменяя формы и методы его применения в зависимости от возраста [3]. А так как закаливание — это система специальной тренировки терморегуляторных процессов организма, включающая в себя процедуры, действие которых направлено на повышение устойчивости организма к переохлаждению или перегреванию, то и возможности закаливающих процедур обладают чрезвычайно широким спектром оздоровительных воздействий на организм детей дошкольного возраста, причем эти воздействия носят исключительно природосообразный подход [4].

Для получения положительного эффекта от закаливания необходимо соблюдать ряд общих правил:

1. Систематическое использование закаливающих процедур во все времена года без перерывов;
2. Постепенное увеличение силы раздражающе-стимулирующих воздействий;
3. Учет возрастно-половых и индивидуальных особенностей ребенка;
4. Проведение закаливающих процедур на фоне положительной психоэмоциональной настроенности ребенка;
5. Соблюдение комфортных температурных режимов кожных покровов [2].

Но, прежде чем начать закаливание, нужно тщательно изучить физическое и психическое развитие каждого ребенка, при проведении закаливающих мероприятий в детских дошкольных учреждениях, всех детей по состоянию их здоровья делят на 3 группы:

- 1) здоровые, ранее закалываемые;
- 2) здоровые, впервые приступающие к закаливающим процедурам, и дети, имеющие функциональные отклонения в состоянии здоровья;
- 3) с хроническими заболеваниями и вернувшиеся в дошкольное учреждение после длительных заболеваний [3].

Необходимо учитывать, что детский организм существенно отличается от взрослого. Кровеносные сосуды у ребенка не достигают необходимой терморегуляционной способности, кожные покровы неэкономно отдают тепло во внешнюю среду. Поэтому дети теряют тепла значительно больше, чем взрослые, при меньшей способности восстанавливать его - таково экспертное мнение специалистов в этой области.

Результаты закаливания во многом зависят от того, как относятся к нему дети, при этом важен личный пример родителей, либо других взрослых (воспитателей, инструкторов по физической культуре, инструкторов по плаванию, тренеров и др.). Страх перед процедурами и тем более насильственное их проведение не будут способствовать положительному воздействию на организм. Важно продумать и организовать проведение процедур так, чтобы

они вызывали у детей исключительно положительные эмоции: активно использовать игру и атрибуты, повышающие их эмоциональный фон, вносящие элементы новизны.

Результаты предварительного анкетного опроса позволили нам выявить отношения родителей к применению простейших закаливающих процедур в профилактике простудных заболеваний детей дошкольного возраста, в пилотажном социологическом исследовании исследовании участвовали 15 человек.

Проведенный анкетный опрос показал, что большинство родителей - 93% (14 чел.) позитивно относятся к закаливанию, однако активно применяют различные его элементы в домашних условиях, в процессе семейного физического воспитания, всего 60% (9 чел.).

Из наиболее часто применяемых форм закаливания в большей степени отмечаются: сон при открытой форточке 87% (13 чел.), хождение босиком 53% (8 чел.), плавание в бассейне 53% (8 чел.), другие формы проведения закаливающих процедур встречаются относительно редко.

Как отмечает большинство респондентов, процесс проведения закаливающих процедур осуществляется под присмотром родителей или совместно с ними - 53% (8 чел.), остальные участники опроса ответили, что их дети в закаливающих процедурах задействованы только в дошкольных учреждениях - 47% (7 чел.).

Основной причиной неприменения закаливания родители называют: недостаточную осведомленность в методике применения закаливающих процедур - 60% (9 чел.), а 26% (4 чел.) указывают, что не задавались подобной целью.

В результате проведенного опроса стало очевидным, что более половины участников не использует активные формы закаливания или использует их нерегулярно.

По результатам анкетирования все родители склоняются к традиционным формам закаливания, которые показали свою эффективность в целом ряде исследований и широком практическом опыте. А такие экстремальные методы, как хождение босиком по снегу и обливание холодной водой на свежем воздухе в любое время года не используют.

Таким образом, в дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а так же необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни. В связи с этим, дальнейшее изучение различных аспектов применения простейших закаливающих процедур в профилактике простудных заболеваний детей дошкольного возраста представляется нам чрезвычайно актуальным. Результаты подобных исследований могут иметь значимость в связи с достаточно высокими показателями заболеваемости острыми респираторными заболеваниями дошкольников, которые регулярно отмечаются в последние годы, а также в связи с внедрением Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», который предъявляет требования не только к уровню физической подготовленности дошкольников, но и к организации их двигательного режима. А рекомендации по организации двигательного режима детей дошкольного возраста включают обязательные самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей).

#### Литература и источники

1. Казин Э. М. Здоровьесберегающая деятельность в системе образования: теория и практика: учебное пособие // Кемерово, Изд-во КРИПКИПРО, 2011. – 355 с.
2. Лаптев, А. П. Азбука закаливания / А. П. Лаптев. - М.: Физкультура и спорт, 2009. - 155 с.
3. Озерова, О. И. Закаливание - оптимальный способ сохранения и укрепления здоровья / О. И. Озерова // Сборник материалов совместной преподавательско- студенческой научно-практической конференции. - 2009. - №23. - С. 125-131.
4. Юрьев, В. В. Рост и развитие ребенка. 2-е изд. / В. В. Юрьев, А. С. Симаходский А.С. — СПб.: Питер. — 2011. — 272 с.

Научный руководитель – к.п.н., доцент Жуков Р. С., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

УДК 796.01

## ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАТИВНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Моисеев А. Г.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет», Россия, Кемерово

[mizuno1995@mail.ru](mailto:mizuno1995@mail.ru)

Проблема исследования состоит в ответе на вопрос: «Как организовать тренировочный процесс волейболистов групп начальной подготовки с применением информационно-коммуникативных технологий?».

Объектом исследования является тренировочный процесс по волейболу на этапе начальной подготовки.

Предметом исследования является средства и методы информационно-коммуникативных технологий в тренировочном процессе по волейболу на этапе начальной подготовки.

Целью исследования является разработка и экспериментальная проверка использования средств информационно-коммуникативных технологий в тренировочном процессе волейболистов групп начальной подготовки 1 года обучения.

Гипотеза исследования. Предполагается, что подбор информационно-коммуникативных технологий, учитывающих специфику тренировочного процесса по дополнительной предпрофессиональной программе по волейболу, определение их места в структуре тренировочного процесса и тренировочного занятия на этапе начальной подготовки позволит создать благоприятные условия для повышения эффективности и результативности тренировочного процесса, что повысит уровень технической подготовленности волейболистов на этапе начальной подготовки.

Практическая значимость исследования заключается в возможности использования методических рекомендаций на основе применения информационно-коммуникативных технологий в тренировочном процессе волейболистов групп начальной подготовки, в рамках реализации программы дополнительного образования по волейболу.

В соответствии с целью были определены следующие задачи исследования: выявить информационно-коммуникативные технологии, используемые в образовательном и тренировочном процессе сферы физической культуры и спорта; разработать методические рекомендации по использованию информационно-коммуникативных технологий в тренировочном процессе волейболистов группы начальной подготовки; выявить эффективность использования информационно-коммуникативных технологий в тренировочном процессе волейболистов групп начальной подготовки.

Для решения поставленных задач использованы следующие методы исследования: теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы; опрос в форме беседы; педагогические контрольные испытания; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Исследование проводилось в три этапа в период с сентября 2017 по апрель 2019 года.

Первый этап исследования (сентябрь 2017 - январь 2018 года) представлял собой уточнение методики проведения исследования. Данный этап предполагал и разработку плана беседы и проведение опроса тренеров-преподавателей по волейболу с целью изучения их отношения к использованию информационно-коммуникативных технологий в процессе своей деятельности. Разработка анкетного вопросника осуществлялась на основе результатов анализа и обобщения данных научно-методической литературы [1, 2, 3]. В опросе в форме беседы приняли участие тренеры различных физкультурно-спортивных организаций (5 человек – высшая категория, 8 – первая категория, 12 – вторая категория), где осуществляются



учебно-тренировочные занятия со спортсменами-волейболистами на этапе начальной подготовки (всего 25 человек). Результаты опроса легли в основу экспериментальной методики использования средств информационно-коммуникативных технологий в тренировочном процессе волейболистов групп начальной подготовки.

Второй этап исследования (сентябрь 2018 г. - апрель 2019 года) предполагал проведение педагогического эксперимента, в ходе которого предполагалось осуществить проверку экспериментальной методики использования средств информационно-коммуникативных технологий в тренировочном процессе волейболистов групп начальной подготовки.

Третий этап исследования (апрель - 2019 года) был посвящен обработке и анализу результатов исследования, обобщению и теоретическому осмыслению полученных результатов, оформлению работы.

На начальном этапе педагогического эксперимента была проведена оценка уровня технической подготовленности волейболистов, в процессе которой были получены результаты, отраженные в таблице 1.

Таблица 1

Результаты оценки исходного уровня технической подготовленности занимающихся экспериментальных групп

Номер норматива*	Баллы	
	Группа №1	Группа №2
1	11	13
2	8	9
3	3	4
4	4	4

1) Норматив на точность. Его выполняют два человека, один из партнеров набрасывает мяч в баскетбольный щит, а второй выполняет вторую передачу сверху в кольцо, отскочившего мяча от щита. Предоставляется 30 попыток и подсчитывается количество попаданий.

2) Оценка точности передачи и взаимосвязь нападающего игрока и игрока, который выполняет верхнюю передачу в зону №4 волейбольной площадки, где и выполняется сам нападающий удар. Дается 25 передач, считается количество ошибок при передаче.

3) Проверка силовых качеств – один из испытуемых игроков выполняет передачи двумя руками сверху над собой, не выходя из центрального круга баскетбольной площадки (высота 4-5 метров). Считается количество выполненных передач.

4) Норматив выполняют два человека, которые делают передачу двумя руками сверху, стоя на боковых линиях волейбольной площадки (расстояние 9 метров) – дальность. Считается количество выполненных передач.

В конце исследуемого срока вновь были приняты контрольные нормативы по технической подготовке (таблица 2).

Таблица 2

Результаты оценки конечного уровня технической подготовленности занимающихся экспериментальных групп

Номер норматива	Баллы	
	Группа №1	Группа №2
1	27	20
2	23	19
3	11	9
4	8	6

В группе №1 были проведены тренировочные занятия с использованием разработанной методики использования средств информационно-коммуникативных технологий (ИКТ) в тренировочном процессе волейболистов групп начальной подготовки, содержание занятий было направлено на объяснение особенностей передачи мяча сверху двумя руками, на изучение рациональной техники передачи мяча, на освоение технических элементов данного приема, на закрепление и совершенствование выполняемого приема с помощью командных упражнений, розыгрыша типичных игровых ситуаций; в двухсторонней игре со своими товарищами по команде, а также в играх с другими командами; в товарищеских играх и в регулярных соревнованиях различного уровня.

В течение тренировочного цикла велся постоянный педагогический контроль для выявления и анализа текущей и этапной информации. Текущая - это информация о проведенном тренировочном занятии или о выступлении команды в соревновании. Она используется при подготовке и проведении очередного занятия или выступлении в очередном матче.

Этапная информация обеспечивает данные о выполнении рабочих планов подготовки. Она необходима при разработке рабочего плана на очередной этап (месяц).

После шестимесячного курса обучения, регулярных тренировочных занятий, также были проведены контрольные нормативы с целью определения уровня технического мастерства и сравнения его с первоначальным уровнем до начала тренировочного периода (табл. 3).

Таблица 3

Сравнительные результаты оценки уровня технической подготовленности занимающихся экспериментальных групп в процессе педагогического эксперимента

Номер норматива	Увеличение показателей в % от начального уровня	
	Группа № 1	Группа № 2
1	59%	40%
2	65%	53%
3	73%	56%
4	50%	33%

По показаниям контрольных нормативов просматривается положительная тенденция в развитии техники передач. По абсолютным показателям экспериментальная группа достигла более высоких результатов по всем контрольным нормативам, чем контрольная. Это связано с разработанным нами комплексом упражнений. Наша методика способствует пошаговому совершенствованию техники передач мяча сверху двумя руками.

При помощи анализа данных, полученных при проведении педагогического эксперимента путем сравнения исходного состояния технической подготовленности и достигнутого уровня мастерства после шестимесячного тренировочного периода, можно сделать определенные выводы, отражающие положительные стороны данной работы. Анализируя результаты проведенного исследования, можно с большой уверенностью говорить о том, что применение методики использования средств информационно-коммуникативных технологий (ИКТ) в тренировочном процессе волейболистов групп начальной подготовки, предусматривающей формирование теоретических знаний и практических умений и навыков на основе методических рекомендаций и разработок, комплексов специальных упражнений, за сравнительно небольшой срок обучения дает ощутимый прирост уровня технического мастерства и объема эффективности выполняемых действий.

### Литература и источники

1. Жуков, Р. С. Новые информационные технологии в научно-методической деятельности специалистов физической культуры и спорта: состояние и перспективы / Р. С. Жуков // Вестник Кемеровского государственного университета. - 2009. - № 4. - С. 76-80.
2. Тарасов, Т.П. Особенности содержания информационных технологий в области физической культуры и спорта / Т.П. Тарасов. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 301 с.
3. Хасин, Л.А. Информатизация отрасли физическая культура и спорт и экспертные технологии / Л.А. Хасин, С.Б. Бурьян, С.В. Минков, А.Б. Рафалович. – М.: Эксмо, 2013. – 405 с.

*Научный руководитель – к.п.н., доцент Жуков Р. С., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»*

**УДК 796.05**

## **ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ИГРОВОГО МЕТОДА В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ВОЛЕЙБОЛА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СРЕДНЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ**

*Нагимова Т. Р.*

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет», Россия, Кемерово  
[tof@kemsu.ru](mailto:tof@kemsu.ru)

Игровой метод физического воспитания нашел широкое применение в практике работы по физической культуре и спорту с учащимися общеобразовательных школ. Разнообразные игровые задания, соревнования, эстафеты имеют многовековую историю. В последние годы этот вид состязаний стал особенно популярен благодаря телевидению «Веселые старты», «Делай с нами как мы, делай лучше нас», «Зов джунглей» и многие другие наглядно убеждают в ценности и доступности этих форм и методов занятия [1].

Преподаватели, тренеры, воспитатели все они нуждаются в практических руководствах, позволяющих не только шире применять игровой метод, но и правильно организовывать. Например, очень часто игровой метод теряет свою педагогическую ценность лишь из-за неудачного подбора заданий и продуманной организации его выполнения. Игровой метод хорош тем, что предлагаемые игры изменять и вводить новые правила. Игровой метод помогает осознать и контролировать собственные действия в процессе практических упражнений [2].

Между тем недостаточно исследован процесс совершенствования оздоровительных возможностей при занятиях волейболом на уроках физической культуры в образовательных учреждениях. Некоторые компоненты технологий подготовки спортивных резервов эпизодически применяются в массовой физической культуре, но слепое копирование форм, средств и методов, применяемых в спорте, не позволяет эффективно решать оздоровительные задачи, поскольку спортивные режимы тренировки переносятся на неподготовленный контингент [3].

Цель исследования – изучить особенности применения игрового метода в процессе овладения двигательными умениями и навыками волейбола на уроках физической культуры в среднем школьном возрасте.

С учётом поставленной цели исследования предстояло решить следующие задачи: на основе анализа и обобщения научно-методической литературы, выявить наиболее эффективные современные подходы к организации процесса изучения раздела «волейбол» на уроках физической культуры; определить состояние физического развития, физической и технической подготовленности учащихся 8-х классов по разделу волейбол для формирования контрольной и экспериментальной групп, которые в дальнейшем примут участие в

педагогическом эксперименте, направленном на изучение особенностей применения игрового метода в процессе овладения двигательными умениями и навыками волейбола на уроках физической культуры в среднем школьном возрасте.

Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования: теоретический анализ и обобщение научной и методической литературы; антропометрия; педагогические контрольные испытания физической и технической подготовленности (тесты); методы математической статистики.

Анализ научно-методической литературы и современных учебных программ по физической культуре проводился с целью изучения состояния проблемы. Изучались литературные источники отечественных авторов, освещающие следующие вопросы: возрастные особенности воспитания физических качеств у юных волейболистов среднего школьного возраста; современные учебные программы по физической культуре для изучения состояния учебного процесса по волейболу; анализ современных подходов к организации процесса обучения школьников технике игры в волейбол на уроках физической культуры.

Тестирования осуществлялись для выявления особенностей развития физических качеств и уровня технической подготовленности у испытуемых контрольной и экспериментальной групп. Комплекс тестов для оценки уровня физической подготовленности включал следующие показатели: прыжок в длину с места; метание набивного мяча весом 1 килограмм из-за головы двумя руками из положения сидя; челночный бег 6\*5 метров.

Для оценки уровня технической подготовленности испытуемых применялись такие контрольные упражнения, как: передача мяча сверху двумя руками над собой, передача мяча снизу двумя руками и подача мяча через сетку. Первые два упражнения выполнялись до 15 раз, а третье до 6 раз. На каждое упражнение давалось по три попытки. В конце экспериментального периода вновь были проведены контрольные испытания по технической подготовке.

Метод антропометрии нами использовался для определения у испытуемых показателей роста, так как рост играет немаловажную роль в волейболе.

Метод математической статистики использовались для анализа полученных экспериментальных данных. В каждой группе вычислялось среднее арифметическое значение -  $\bar{X}$  и среднеквадратическое отклонение -  $\delta$ . Сравнение средних величин различных возрастных групп проводилось с использованием t-критерия Стьюдента.

Организация исследования проводилась в три этапа.

На первом этапе - (2017-2018 уч. год) осуществлялась работа:

по данным научной и методической литературы изучалось состояние вопроса о применении соревновательного метода в теории и практике физической культуры и спорта; разрабатывалась модель педагогической технологии соревновательного метода в процессе обучения волейболу на уроках физической культуры в основной школе.

На втором этапе (сентябрь-октябрь 2018 г.) для формирования двух равноценных групп для последующей организации педагогического эксперимента проводилось следующее: тестировались антропометрические, технические показатели, двигательные качества учащихся.

Тестировались учащиеся 8-х классов. Всего было обследовано 28 школьников, обучающихся в Муниципальном бюджетном образовательном учреждении «Средняя общеобразовательная школа № 94» г. Кемерово.

Тестирования осуществлялись для выявления особенностей развития физических качеств и уровня технической подготовленности у испытуемых контрольной и экспериментальной групп. Комплекс тестов для оценки уровня физической подготовленности включал следующие показатели: прыжок в длину с места; метание набивного мяча весом 1 килограмм из-за головы двумя руками из положения сидя; челночный бег 6\*5 метров.

Для оценки уровня технической подготовленности испытуемых применялись такие контрольные упражнения, как: передача мяча сверху двумя руками над собой, передача мяча

снизу двумя руками и подача мяча через сетку. Первые два упражнения выполнялись до 15 раз, а третье до 6 раз. На каждое упражнение давалось по три попытки. В конце экспериментального периода вновь были проведены контрольные испытания по технической подготовке.

Таким образом были сформированы две равные по уровню подготовленности группы – контрольная и экспериментальная.

На третьем этапе (ноябрь-декабрь 2018 г.) – проводились математико-статистическая обработка результатов тестирований, анализ полученных данных, оформление работы.

Результаты контрольных испытаний по оценке уровня физического развития и физической подготовленности, занимающихся контрольных и экспериментальных групп показывают отсутствие статистически значимых отличий тестируемых показателей (табл. 1), что говорит о том, что все участники изначально относились к одной генеральной совокупности и группы были сформированы правильно.

Из данных таблицы 2 мы видим, что исходный уровень технической подготовленности занимающихся обеих групп, так же как и показателей физической подготовленности не обнаруживает достоверных различий.

Исходный уровень технической подготовленности занимающихся обеих групп, так же как и показателей физической подготовленности не обнаруживает достоверных различий, что говорит о том, что все участники изначально относились к одной генеральной совокупности и группы были сформированы правильно.

Таблица 1

Показатели физического развития и физической подготовленности учащихся контрольной и экспериментальной групп

	Рост стоя см.	Метание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками сидя, м	Прыжок в длину с места, см	Бег 30 м. 6х5 м. с
экспериментальная				
X	163	4,1	187,5	10,2
δ	8,68	0,69	8,01	0,67
контрольная				
X	162,4	4,025	186,25	10,3
δ	9,2	0,69	17,3	0,58

Таблица 2

Динамика показателей технической подготовленности в контрольной и экспериментальной группах в процессе проведения педагогического эксперимента

	Передача мяча сверху (количество удачных попыток из 15)	Передача мяча снизу (количество удачных попыток из 15)	Подача мяча через сетку (количество удачных попыток из 6)
Экспериментальная группа			
X	9,4	10,6	2,5
$\delta$	2,9	4	1,2
Контрольная группа			
X	8,6	10,9	2,4
$\delta$	1,5	3,91	0,7
Po	>0,05	>0,05	>0,05

Результаты контрольных испытаний по оценке уровня физического развития и физической подготовленности, занимающихся контрольных и экспериментальных групп показывают отсутствие статистически значимых отличий тестируемых показателей, исходный уровень технической подготовленности занимающихся обеих групп, так же как не обнаруживает достоверных различий, что говорит о том, что все участники изначально относились к одной генеральной совокупности и группы были сформированы правильно.

#### Литература и источники

1. Беляев, А. В. Основные упражнения как средство развития физических качеств волейболисток [Текст] / А. В. Беляев, Л. В. Булыкина // Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 4. - С. 34-35.
2. Бочкарева, О. А. Новые подходы в формировании групповой сплоченности в спортивных играх : (на примере волейбола) [Текст] / О.А. Бочкарева // Теория и практика физической культуры. - 2008. - № 9. - С. 27-29.
3. Каширин, В. А. Основные направления совершенствования ловкости у волейболистов массовых разрядов [Текст] / В. А. Каширин, Л. Д. Назаренко // Теория и практика физической культуры. - 2008. - № 11. - С. 21-23.

*Научный руководитель – старший преподаватель Козырева Е. В., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»*

УДК 796.42

### СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ВОСПИТАНИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЛЕГКОАТЛЕТОВ-СПРИНТЕРОВ

*Новичкова К. С.*

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет», Россия, Кемерово

[byrlak.96@mail.ru](mailto:byrlak.96@mail.ru)

На сегодняшний день, неоднократно можно встречать различные интерпретации работ по изучению различных способностей спортсменов. Иногда этот подход изучается в условиях инноваций. Тема является актуальной среди научных слоёв в современном спорте. Бег, в том числе спринтерский бег, всегда испытывал разные подходы методик. Так же появлялись

авторские разработки [1]. Некоторые из них являлись как авторские программы, тренировочные программы. Весь подбор наилучших средств и методов воспитания скоростных способностей, как правило, является одним из первых первопричин работы в этом направлении. В разных литературных источниках, по-разному подходят авторы к вопросу о воспитании скоростных способностей спринтеров легкоатлетов. По-разному видят подходы воспитания, в том числе подбор средств и методов, которые предлагают тренеры своим воспитанникам [2].

Цель нашей работы – анализ существующих теоретических и методических проблем воспитания скоростных качеств легкоатлетов через средства и методы тренировки спринтеров.

Для достижения цели были поставлены следующие задачи исследования: на основе анализа и обобщения данных научно-методической литературы дать общую характеристику тренировочного процесса по лёгкой атлетике спринтеров на этапе начальной подготовки, первого года обучения; разработать методику развития скоростно-силовых качеств легкоатлетов-спринтеров на этапе начальной подготовки, первого года обучения; определить эффективность разработанной методики по развитию скоростно – силовых качеств.

Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования: изучение и анализ научно методической литературы по данной проблеме; педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент; методы математической статистики; тестирование.

Исследования проводились на базе колледжа, тренировочные занятия проводились 3 раза в неделю по 90 минут. В ходе исследования студентов, были определены две группы, контрольная и экспериментальная. В учебно-тренировочный процесс по легкой атлетике экспериментальной группы была внедрена апробируемая методика, направленная на повышение результативности и скорости бега спринтеров. Контрольная группа занималась по общепринятой методике. Проведено начальное тестирование скоростных качеств. В конце экспериментального срока вновь были приняты контрольные нормативы по скоростной подготовке студентов, а эффективность была проверена в повторном тестировании.

В работе с экспериментальной группой использовались следующие средства воспитания скоростных способностей:

1. Упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей:

- а) быстроту реакции;
- б) скорость выполнения отдельных движений;
- в) улучшение частоты движений;
- г) улучшение стартовой скорости;
- д) скоростную выносливость;
- е) быстроту выполнения последовательных двигательных действий в целом (например, бега, плавания, ведения мяча).

2. Упражнения комплексного (разностороннего) воздействия на все основные компоненты скоростных способностей (например, спортивные и подвижные игры, эстафеты, единоборства и т. д.).

3. Упражнения сопряженного воздействия:

- а) на скоростные и все другие способности (скоростные и силовые, скоростные и координационные, скоростные и выносливость);
- б) на скоростные способности и совершенствование двигательных действий (в беге, плавании, спортивных играх).

Для развития частоты движений: циклические упражнения в условиях, способствующих повышению темпа движений; бег под уклон, с тяговым устройством; быстрые движения ногами и руками, выполняемые в высоком темпе за счет сокращения размаха, а затем постепенного его увеличения; упражнения на повышение скорости расслабления мышечных групп после их сокращения.

Упражнения, характеризующиеся взрывным характером.

В спортивной подготовке использовали следующие методы воспитания, обучения и тренировки.

Методы строго регламентированного упражнения включали в себя:

а) методы повторного выполнения действий с установкой на максимальную скорость движения;

б) методы вариативного (переменного) упражнения с варьированием скорости и ускорений по заданной программе в специально созданных условиях.

В нашей методике использовались следующие основные преимущественные направленности нагрузок и воздействий:

а) для активного отдыха и улучшения процессов восстановления;

б) для поддержания спортивной подготовленности и ее отдельных компонентов на достигнутом уровне;

в) для развития и совершенствования спортивной подготовленности и ее отдельных компонентов в условиях ежедневного и планируемого восстановления;

г) для развития и совершенствования спортивной подготовленности и ее отдельных компонентов на фоне недостаточного восстановления;

В методику нашей работы включили пять групп: упражнения ОФП, упражнения СФП, идеомоторные упражнения, самовнушения, упражнения на снарядах и тренажерах.

Среди методов воспитания скоростных способностей спринтеров мы применяли: равномерный бег, интервальную работу, темповую, повторный бег, контрольный метод, соревновательный. В рамках работы ОФП и СФП существенно воспитывали спринтерские способности: поточный метод, одновременный, круговой и игровой.

В сентябре 2017 года, нами было проведено тестирование студентов, которые зачислены в группу легкой атлетики Педагогического колледжа. Из всего контингента студентов мы сформировали две группы контрольную и экспериментальную. В качестве тестов были взяты наиболее информативные, для определения скорости движения легкоатлетов.

Для доказательства равнозначности контрольной и экспериментальной групп, нами был проведен сравнительный анализ показателей тестов проведенных до эксперимента.

Результаты исследования показали, что юные легкоатлеты, входящие в контрольную и экспериментальную группы, до педагогического эксперимента существенно не различались по всем изучаемым показателям. Отсутствие достоверных различий в исходных показателях подготовленности спортсменов контрольной и экспериментальной группы, объясняется, на наш взгляд, единой основой подготовки легкоатлетов.

В результате проведенного педагогического эксперимента было выявлено, что использование апробируемой нами методики даёт менее высокий результат в повышении скоро-силовых возможностей.

Анализ проведенных исследований, полученных по окончании педагогического эксперимента, показывает, что данные, определяющие скоростную подготовку атлетов, характеризуется преимущественным повышением показателей у спортсменов, входивших в контрольную группу.

С целью проверки эффективности методики скоростных возможностей мы провели ряд результатов первичной диагностики и повторного исследования экспериментальной и контрольной групп.

В результате сравнительного анализа мы пришли к выводу, что подготовка улучшилась в обеих группах, но предположение о том, что методика, позволит выявить наиболее рациональное выполнение, подтвердилось. Так мы выявили, что: в беге на 100 метров у контрольной группы улучшение составило 7%, а у экспериментальной группы – 12%; реагирование на сигнал (реакция) у контрольной группы улучшение составило 11%, а у экспериментальной группы – 37%; прыжок в длину с разбега у контрольной группы улучшение составило 7,8 %, а у экспериментальной группы – 17,6 %; в беге на 200 метров у



контрольной группы улучшение составило 4 %, а у экспериментальной группы – 16 %; в беге по точкам у контрольной группы улучшение составило 1,5 %, а у экспериментальной группы – 6,7 %.

Эффективность скоростных качеств была выяснена так же при участии в соревнованиях. Анализ занятых мест на соревнованиях муниципального и областного уровня показывает более высокую техническую подготовку в экспериментальной по сравнению с контрольной группой.

Для определения уровня развития специальной физической подготовки использовали тесты предложенным Тер – Ованесяном. Результаты, полученные на 1 этапе в 2017 г. сентября были взяты за исходные данные. После первого тестирования в тренировочный процесс была введена методика для развития скоростно – силовых качеств тренирующихся.

Затем было проведено повторное тестирование в мае 2018 г. После проведенных тестов наблюдался прирост уровня физических качеств а также уменьшения времени фазы реагирования.

Используя на тренировках в течении эксперимента методику с чередующимися с прыжками в обычных условиях, и необычных, осуществив измерения в начале и в конце эксперимента мы зафиксировали прирост спортивных результатов в выступлениях на соревнованиях.

Среди методов воспитания скоростных способностей спринтеров мы применяли и работа была оправдана, применением: равномерного бега, интервальной работой, темповой, повторным бегом, контрольным методом, соревновательным. В рамках работы ОФП и СФП изменились спринтерские способности при поточном методе, одновременном, круговом и игровом.

Анализ проведенных исследований, полученных по окончании педагогического эксперимента, показывает, что данные, определяющие скоростную подготовку атлетов, характеризуется преимущественным повышением показателей у спортсменов, входивших в контрольную группу.

Важно использовать разнообразные средства и методы в воспитании физических качеств легкоатлетов. Как показывают результаты наших исследований, мы отмечаем, что в зависимости от возраста, в котором, спринтеры начинают специализированные тренировки, изменяется уровень исходных результатов. А так же и возраст достижений высших результатов может варьироваться. Возможность направленного изменения динамических характеристик при выполнении спринтерского бега легкоатлетов наблюдается биологическая простота передвижения, в том числе в воспитаниях скоростных двигательных действий спринтеров.

Результатами педагогического эксперимента доказана эффективность разработанной методики по развитию скоростно-силовых качеств. Она является основной для развития двигательных действий, которая может под влиянием различных факторов существенно способствовать воспитанию в тренировочных условиях скоростных способностей легкоатлетов-спринтеров.

#### **Литература и источники**

1. Сердюковская Г. Н. Лёгкая атлетика и состояние здоровья спортсменов. / Г. Н. Сердюковская, Н. С. Поповская, К. А. Серр. – М.:–, 2013.–160 с.
2. Черемисин В. П. Новое в подготовке юных легкоатлетов / В.П. Черемисин, В.Г. Луничкин. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка – 2007, – № 1. – С. 41 – 43.

*Научный руководитель – к.п.н., доцент Жуков Р. С., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»*

УДК 796.21

## ВОСПИТАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ПЛОВЦОВ 8-9 ЛЕТ, ИМЕЮЩИХ НАРУШЕНИЯ СЛУХА

*Приезжева А.С.*

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

[Priezheva@inbox.ru](mailto:Priezheva@inbox.ru)

В статье представлены данные кондиционной и координационной подготовленности пловцов 8-9 лет имеющих нарушения слуха. На основе анализа показателей подготовленности спортсменов, предложена методика для повышения уровня координационных способностей у детей, имеющих нарушения слуха.

**Ключевые слова.** Адаптивное плавание, дети с нарушениями слуха, детская инвалидность.

Адаптивный спорт и занятия адаптивной физической культурой – это способ борьбы с трудностями, с которыми встречаются дети, с нарушениями слуха в повседневной жизни, а также они помогают им адаптироваться, развиваться и общаться не только между собой, но и со здоровыми сверстниками. Тренируясь и соревнуясь на тех же условиях, что и другие, при этом имея ослабленный слух, спортсмены достигают не малых успехов.

Нами был проведен педагогический эксперимент с целью подтверждения гипотезы в которой мы предполагали, что комплекс специально подобранных упражнений позволит увеличить показатели развития координационных способностей пловцов 8-9 лет с нарушениями слуха.

Базой для исследования стала ГБФСУ КО «СШОР по плаванию» г. Кемерово. В исследовании приняли участие дети - 20 мальчиков в возрасте 8-9 лет. Среди них 10 - слабослышащих и 10 – глухих. Стаж занятий от 1-2 лет, 5 раз в неделю по 60 минут.

В комплекс входило 6 физических упражнений на суше, направленных на развитие ориентационной, реагирующей, кинестетической способности, а также способности к сохранению равновесия и способности к произвольному расслаблению мышц. В том числе мы использовали 4 упражнения в воде и 1 подвижную игру. Подвижная игра помогает не только развивать координацию, но и поднимает настроение, а также помогает снять не только физическое, но и эмоциональное напряжение после тренировки.

Комплекс был рассчитан на 15-20 минут и использовался на каждой тренировке в подготовительной и начале основной части.

Ниже в таблицах 1 и 2 представлены результаты педагогического эксперимента.

Таблица 1

Результаты исследования кондиционной и координационной подготовленности глухих пловцов 8-9 лет

Тесты	До эксперимента	После эксперимента	P
Прыжок в длину с места, см	144,3±24,7	146,3±23,5	>0,05
Подтягивания на перекладине, раз	2,9±1,6	4±1,8	<0,05
Бег 30м, сек	6,19±0,7	6,01±0,6	<0,05
Наклон вперед из положения сидя, см	4,75±2,5	5,01±2,3	>0,05

Тест Купера (6мин), м	200±57,7	237,5± 62,6	<0,05
Ловля линейки (40см), см	31,9±4,4	21,5±2, 3	<0,05
Проба Ромберга, сек	3,3±1,6	4,8±1,9	<0,05

Таблица 2

Результаты исследования кондиционной и координационной подготовленности слабослышащих пловцов 8-9 лет

Тесты	До эксперимента	После эксперимента	P
Прыжок в длину с места, см	145,5±21,5	148,7± 20,7	<0,05
Подтягивания на перекладине, раз	3,5±1,6	4,4±1,3	<0,05
Бег 30м, сек	6,04±0,9	5,8±0,7	>0,05
Наклон вперёд из положения сидя, см	5,15±2,6	5,65±2, 1	<0,05
Тест Купера (6мин), м	222,5±87	272,5± 78,6	<0,05
Ловля линейки (40см), см	25,3±5,8	20,8±3, 3	<0,05
Проба Ромберга, сек	3,22±0,8	4,4±0,8	<0,05

Нами было обнаружено, что результаты кондиционной подготовки статистически недостоверны, то есть практически не различаются у исследуемых категорий детей. Однако мы отметили стойкую тенденцию к ухудшению результатов координационной подготовленности, в соответствии с нарушением слуха. Самые низкие результаты были выявлены у глухих детей, далее слабослышащих.

До эксперимента тесты координационной подготовленности дети с нарушениями слуха выполняли хуже, чем после, так большинство спортсменов стало выполнять эти тесты значительно лучше.

Для того, чтобы выявить эффективность используемых упражнений нами были проведены исследования темпов прироста показателей кондиционной и координационной подготовленности спортсменов, которые представлены ниже на рисунках 1 и 2.

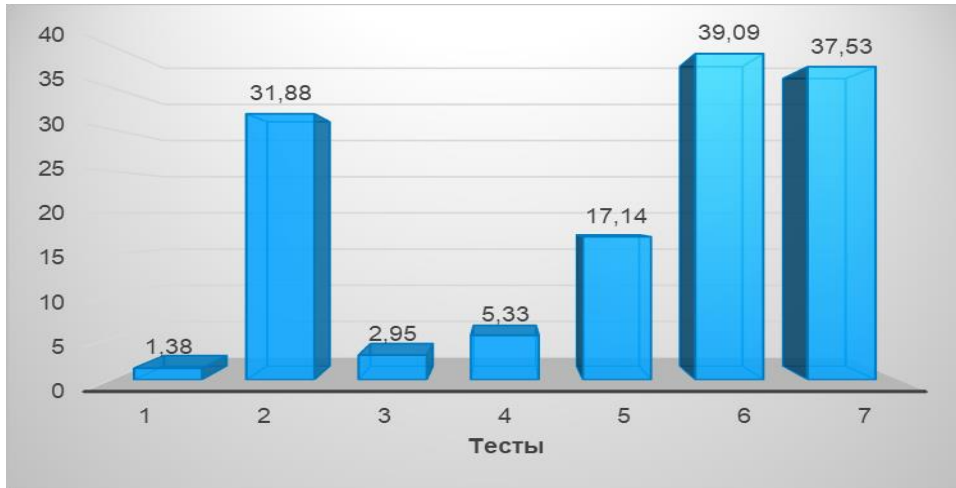


Рисунок 1 Темпы прироста показателей кондиционной и координационной подготовленности глухих пловцов 8-9 лет

*Примечание:* тест 1-Прыжок в длину с места, см; тест 2- Подтягивания на перекладине, раз; тест 3- Бег 30м, сек; тест 4- Наклон вперед из положения сидя, см; тест 5- Тест Купера (6мин), м; тест 6- Ловля линейки (40см), см; тест 7- Проба Ромберга, сек.

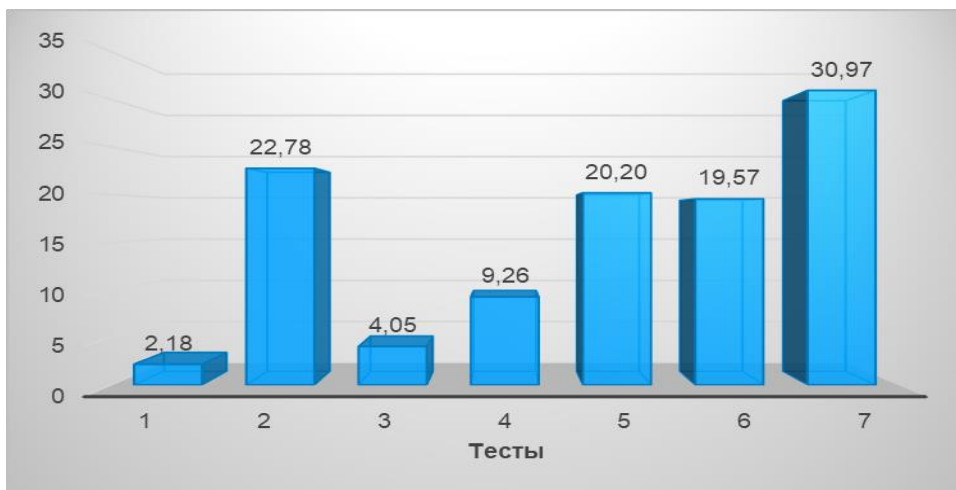


Рисунок 2 Темпы прироста показателей кондиционной и координационной подготовленности слабослышащих пловцов 8-9 лет

*Примечание:* тест 1-Прыжок в длину с места, см; тест 2- Подтягивания на перекладине, раз; тест 3- Бег 30м, сек; тест 4- Наклон вперед из положения сидя, см; тест 5- Тест Купера (6мин), м; тест 6- Ловля линейки (40см), см; тест 7- Проба Ромберга, сек.

Из диаграмм мы видим, что темпы прироста по тестам, определяющим координационную подготовку высокие (19-30%), что еще раз подтверждает эффективность комплексов упражнений, разработанных для глухих и слабослышащих пловцов 8-9 лет. Также за счет целенаправленных педагогических воздействий произошли положительные изменения в тесте Купера и тесте 30м. (20-22%).

В результате проведенного исследования нам удалось выявить положительные изменения показателей координационных способностей у пловцов с депривацией слуха, что подтверждает выдвинутую нами гипотезу.

Мы отметили, что в связи с развитием координационных способностей улучшаются и развиваются другие двигательные качества (быстрота, выносливость в большей степени), что, безусловно связано с занятиями плаванием.

#### Литература и источники:

1. Горская И.Ю. Теоретические и методологические основы совершенствования базовых координационных способностей школьников с различным состоянием здоровья: дис. ... д-ра пед. наук. Омск, 2001. 455 с.
2. Мясичев, Сергей Александрович. Двигательная и психическая реабилитация глухих и слабослышащих мальчиков 9-12 лет средствами плавания: автореферат дис. ... кандидата педагогических наук: 13.00.04 / Кубан. гос. акад. физ. культуры. - Краснодар, 2003. - 22 с.
3. Смекалов, Ярослав Александрович. Начальное обучение плаванию слабослышащих детей младшего школьного возраста: диссертация ... кандидата педагогических наук: 13.00.04. - Санкт-Петербург, 2000. - 161 с.

*Научный руководитель – доцент Минникаева Н.В. ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».*

**УДК 796.034.2**

### **ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ПРОЖИВАЮЩИХ В УСЛОВИЯХ СЕЛЬСКОЙ МЕСТНОСТИ**

*Прозверов А. В.*

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет», Россия, Кемерово  
[prozwerow2017@yandex.ru](mailto:prozwerow2017@yandex.ru)

В дошкольный период закладывается фундамент здоровья и полноценного физического развития. В самом общем смысле физическим развитием дошкольника называют процесс изменения естественных морфофункциональных свойств его организма в течение индивидуальной жизни [1]. Внешними количественными показателями физического развития являются, например, изменения пространственных размеров и массы тела, качественно же физическое развитие характеризуется, прежде всего, существенным изменением функциональных возможностей организма по периодам и этапам его возрастного развития, выраженным в изменении отдельных физических качеств и общего уровня физической работоспособности [2].

Для детей дошкольного возраста характерны недостаточная устойчивость тела и ограниченные двигательные возможности. У них быстро развивается нервная система, растёт скелет, укрепляется мышечная система, и совершенствуются движения. Важную роль при этом играет своевременное и правильно организованное физическое воспитание, одной из основных задач которого является воспитание физических качеств. Воспитание физических качеств ребёнка в период дошкольного детства осуществляется разными путями. С одной стороны приобретению новых навыков и умений способствует игровая деятельность [3].

Проблема оптимизации физического развития детей и подростков, ставшая в последние годы как никогда актуальной, нашла свое отражение в Федеральном законе № 273-ФЗ от 29.12.2012 г. «Об образовании в Российской Федерации». Согласно 41 статье охрана здоровья школьников включает в себя прохождение обучающимися в соответствии с законодательством РФ периодических медицинских осмотров и диспансеризации с целью своевременного выявления отклонений в состоянии здоровья. Актуальность проведения регулярных исследований показателей физического развития отражена в Постановлении Правительства Российской Федерации № 916 от 29.12.2001 г. «О проведении мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи» [1]. Чтобы определить гармоничность физического развития детей дошкольного

возраста необходимо регулярно проводить диагностику уровня развития двигательных способностей [2].

Цель исследования: определение особенностей развития физических качеств детей дошкольного возраста, проживающих в городских условиях и в сельской местности.

Задачи исследования: изучить психолого-педагогическую литературу по проблеме оптимизации физического развития дошкольников, учета особенностей развития двигательных способностей детей дошкольного возраста, проживающих в городских условиях и сельской местности; сравнить уровень развития двигательных способностей дошкольников из сельской местности с аналогичными показателями сверстников, проживающих в городе.

В процессе исследования нами были использованы следующие методы исследования: анализ психолого-педагогической литературы, педагогическая диагностика, развития двигательных способностей дошкольников, расчетные методы и математико-статистический анализ полученных результатов.

Для определения гармоничного физического развития детей дошкольного возраста. Было проведено тестирование, призванное оценить некоторые проявления двигательных способностей. В тестирование участвовали дошкольники подготовительной группы ДОО города Кемерово 20 детей, из которых 10 мальчиков и 10 девочек, и дошкольники подготовительной группы ДОО с. Колыон 20 детей, из которых 10 мальчиков и 10 девочек. Все дети в возрасте 6-7 лет.

В процессе проведения диагностики дошкольники, посещающие дошкольные образовательные учреждения (ДОО) и проживающие в городских условиях и в сельской местности принимали участие в тестированиях, призванных оценить уровень развития некоторых проявлений двигательных способностей: челночный бег 3x10 м; прыжок с места; метание мяча в цель; наклон из положения стоя на гимнастической скамье. Для определения двигательных способностей детей дошкольного возраста, нами были применены некоторые нормы ГТО (1-й ступени): челночный бег 3x10 м; прыжок в длину с места; метание мяча в цель; наклон из положения стоя на гимнастической скамье.

Из результатов тестирования видно, что девочки сельской местности неплохо справились с тестированием, проанализировав данные таблицы, мы видим, что показатели приближены к нормам ГТО, а в показателях наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; метания мяча в цель; и прыжок в длину с места, девочки выполнили на знаки отличия, разного достоинства.

Мальчики сельской местности в целом тоже справились с тестированием. Показатели тестирования мальчиков тоже приближены к нормативам ГТО, а по показателям наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, метания мяча в цель; прыжок в длину с места, мальчики выполнили нормативы на знаки отличия, разного достоинства.

Результаты девочек ДОО города демонстрируют, что в целом все справились хорошо и даже 6 девочек сдали эти нормативы на знаки отличия, разного достоинства.

Мальчики ДОО города справились с тестированием хорошо, но только трое из 10-ти сдали нормативы на знаки отличия, разного достоинства.

В таблице 1 представлены данные сравнения результатов тестирования мальчиков группы А (проживающих в условиях сельской местности) и группы Б (проживающих в городских условиях). Результаты свидетельствуют о более высоких показателях во всех тестовых испытаниях в группе Б, хотя различия между группами недостоверные ( $p > 0,05$ ).

По результатам анализа данных, представленных в таблице 2 мы видим, что группа Б (девочки, проживающие в условиях города) лучше справилась со всеми тестовыми испытаниями по сравнению с группой А (девочки, посещающие ДОО в сельской местности). Причем в трех контрольных упражнениях: челночный бег 3x10 м; прыжок с места; наклон из положения стоя на гимнастической скамье между группами были зафиксированы достоверные статистические различия ( $p < 0,05-0,001$ ), и только в тесте «метание мяча в цель» статистически значимых различий не было выявлено ( $p > 0,05$ ).

Результаты педагогической диагностики уровня развития двигательных способностей детей 6 лет, посещающих ДООУ в сельской местности, обнаружили наличие половых различий в тестируемых показателях, так мальчики имели более высокие результаты в трех тестах, причем в тесте «челночный бег» различия носят достоверный характер ( $p < 0,05$ ).

Девочки, проживающие в условиях сельской местности, показали более высокие результаты, по сравнению со своими сверстниками в тесте «наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье» ( $p < 0,01$ ).

Результаты педагогической диагностики уровня развития двигательных способностей детей 6 лет, посещающих ДООУ в городе Кемерово, демонстрируют отличные тенденции при сравнении показателей с учетом пола испытуемых. В отличие от дошкольников, проживающих в условиях сельской местности, в группе городских детей во всех тестах более высокие результаты показали девочки, причем в тесте «наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье» различия носят достоверный характер ( $p < 0,001$ ).

Таким образом, полученные данные показали, что дошкольники, посещающие ДООУ в условиях города, превосходят дошкольников, посещающих ДООУ в условиях сельской местности по всем тестовым показателям, оценивающим уровень развития двигательных способностей. Причины подобных различий требуют дальнейшего более тщательного анализа, однако уже сейчас можно отметить, что отчасти на данный факт могут влиять различия в условиях материальной базы, компетентности педагогического состава ДООУ, ведь зачастую в сельской местности в ДООУ отсутствуют квалифицированные инструкторы по физической культуре.

Таблица 1

Результаты педагогической диагностики уровня развития двигательных способностей детей 6 лет (мальчики)

	Прыжок в длину с места (см)	Броски мяча в обруч с расстояния 6 м (кол-во раз)	Челночный бег 3*10 м (с)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи, см)
Группа А (ДООУ сельской местности)				
X	112,2	1,8	12,08	2,9
±m	1,90	0,42	0,16	0,62
Группа Б (ДООУ города Кемерово)				
X	118,4	2,2	11,34	4,8
±m	2,27	0,49	0,39	0,88
рo				

Примечание: значения рo указаны только для достоверных значений

Таблица 2

Результаты педагогической диагностики уровня развития двигательных способностей детей 6 лет (девочки)

	Прыжок в длину с места (см)	Броски мяча в обруч с расстояния 6 м (кол-во раз)	Челночный бег 3*10 м (с)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи, см)
Группа А (ДООУ сельской местности)				
X	104,3	1,5	13,3	6,8

±m	2,36	0,34	0,28	0,42
Группа Б (ДОУ города Кемерово)				
X	122,8	2,6	10,25	13
±m	4,72	0,48	0,35	0,88
po	<0,05		<0,01	<0,001

Примечание: значения po указаны только для достоверных значений

### Литература и источники

1. Майер А. А. Модернизация дошкольного образования [Текст] / А. А. Майер // Управление дошкольным образовательным учреждением.- 2014.- №2.С. 16-20.
2. Николаева Е. Е. Подвижные игры в жизни дошкольника [Текст] / Е. Е. Николаева // Вопросы дошкольной педагогики. — 2017. — №2. — С. 36-37.
3. Шебеко В.Н. и др. Методика физического воспитания в ДОУ: Учебник для учащихся пед. колледжей и училищ / В.И. Шебеко, А.В Шишкина, Н.И. Ермак. - М.,1998.-184 с.

*Научный руководитель – к.п.н., доцент Жуков Р. С., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»*

**УДК 615.851.83-057.874**

### **МЕТОДИКА КОРРЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ С УЧАЩИМИСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ИМЕЮЩИМИ НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ**

*Смолягина Н. Ю., Мельникова М. М.*

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет», Россия, Кемерово  
[smoljashka\\_94@mail.ru](mailto:smoljashka_94@mail.ru), [marina.melnikova76@mail.ru](mailto:marina.melnikova76@mail.ru)

Целью исследования явилась разработка методики лечебной физической культуры при сколиотических заболеваниях учащихся 5-6 классов. В соответствии с поставленной целью, нами решались следующие задачи: выявить степени заболеваемости сколиозом у детей и на этой основе разработать методику ЛФК; экспериментально апробировать методику ЛФК при сколиотических заболеваниях для учащихся 5-6 классов.

Для решения поставленных в работе задач, нами использовались следующие методы исследования: анализ литературных источников; педагогический эксперимент; педагогические наблюдения; тестирование; методы математической статистики.

Эксперимент был проведен с 01 октября 2016 года по 20 мая 2018 года. Наблюдалась группа детей из 20 человек (5-6 класс), после чего результаты исследования сравнивались со здоровыми детьми из общеобразовательной школы.

Занятия лечебной физической культуры проводились систематически, без перерывов, не реже 3 раза в неделю, и подкреплялись самостоятельным выполнением лечебных комплексов дома. Занятия коррекционной гимнастикой с детьми, у которых имеются нарушения осанки, проводились группами по 10 человек. В подготовительных периодах таких занятий детей заранее подготавливали к правильной нормальной осанке и закрепляли ее хороший зрительный образ. В этот же период изменяли органические дефекты, вызывающие направленное положение тела в пространстве – контрактуры плечевых суставов, тазобедренных и др.

Непосредственно педагогический эксперимент проводился с целью определения эффективности занятий при нарушениях осанки. На протяжении двухгодичного лечебно – профилактического процесса, разделенного на четыре стадии (осенняя, зимняя, весенняя, летняя) были использованы различные по своему содержанию и направленности комплексы упражнений, которые сменяли друг друга в зависимости от направленности лечебно –



профилактического процесса. Перед началом проводилось тестирование по различным отклонениям осанки у детей, которое повторялось по окончании каждого микроцикла.

В результате обследования было выявлено: детей, страдающих сколиозом I степени - 47%); детей, страдающих сколиозом II степени - 46%; детей, страдающих сколиозом III степени - (7 %).

Методика составления комплексов упражнений корригирующей гимнастики для учащихся 5-6 классов, страдающих I степенью сколиоза, содержит в себе комплекс упражнений с элементами гимнастики.

Учащихся с нарушениями осанки обучали искусству расслабляться. С этой целью в группах корригирующей ритмической гимнастики для школьников среднего возраста до начала занятия и в конце их проводили упражнения на расслабление с элементами аутотренинга, который помогает сконцентрировать внимание на выработке стереотипа правильной осанки. Перед началом занятий учащиеся расслабляли свои мышцы, лежа на спине, слушая голос учителя, медленно и властно произносящего фразу: «мышцы расслаблены, я встану, голова – вверх, плечи разверну, чуть сведу лопатки, живот подтяну, исправлю положение таза». Учащиеся мысленно повторяли эту фразу, вставляли и принимали правильную осанку. В дополнение дети с похожими нарушениями осанки попарно подходили друг к другу для проверки взаимоконтроля и коррекции положения надплечий, лопаток, позвоночника, таза.

Для закрепления полученных результатов для этой группы детей было предложено дальнейшее выполнение лечебной физкультуры по методике, составленной для детей страдающих сколиозом I и II степенями.

Кроме того, детям было предложено дополнительно заниматься дома, где в качестве необходимых упражнений было предложено следующее: повиснуть и подтянуть колени к груди (с максимально возможным количеством раз); принять на полу стойку на коленях и вытянутых руках, стараться максимально выгнуть спину вверх, а потом как можно сильнее прогнуть ее вниз.

По итогам проведенных занятий было установлено, что у 11 испытуемых практически полностью были восстановлены функции позвоночника, и дети не испытывали никаких отрицательных ощущений. Для остальных проводимая лечебная физкультура способствовала положительному эффекту в восстановлении осанки. Из этого следует, что для них необходимо предусмотреть дополнительные занятия с конкретным направлением гимнастики.

Результаты проведенных наблюдений свидетельствуют о снижении функциональных возможностей двигательной системы детей, больных сколиозом. При определении силы мышц кистей рук у учащихся контрольной группы и детей, больных сколиозом, у последних отмечались более низкие показатели ( $p < 0,05$ ). Показатели динамометрии у учащихся с 1 и 2 степенью сколиоза и контрольной группы практически не имели различий. У детей с 3 степенью сколиоза по сравнению со здоровыми учащимися, наблюдалось значительное снижение силы мышц кистей рук и показателей ЖЕЛ ( $p < 0,05$ ).

Нарастание тяжести заболевания приводит к значительному снижению всех показателей, характеризующих функцию мышечной системы. Выявленная закономерность обуславливает необходимость разработки дифференцированного двигательного режима для больных сколиозом, который является неотъемлемой частью их лечения с учетом характера клинического течения заболевания. При разработке такого режима следует исходить из того, что детям с 1 и 2 степенью сколиоза уже в начальный период обучения в можно предполагать тренирующий двигательный режим, а для учащихся с 3 и 4 степенью - шадающий двигательный режим с последующим постоянным включений элементов тренирующего. Как показали наблюдения, такой подход к организации двигательного режима с учетом закономерностей развития мышечной системы детей, больных сколиозом, позволяет последним за 2-3 года значительно улучшить показатели мышечной силы, статической выносливости, сопротивляемости утомлению.

На всех этапах лечения сколиоза большое значение имеет лечебная физкультура [1]. Однако при этом необходимо учитывать следующие основные положения: любые методы лечебной физкультуры будут эффективными только в том случае, если они применяются в комплексе с другими методами лечения; лечебная физкультура, проводимая без учета выносливости мышечной системы, дает отрицательный эффект [2]. В каждом отдельном случае, следует дозировать занятия лечебной физкультурой, основываясь на результатах функциональной пробы с нагрузкой на сердечно-сосудистую систему, а так же на данных проверки силовой выносливости мышц [3]. Наблюдения показали, что для достижения благоприятного эффекта от лечебной физкультуры необходимо наличие достаточных резервных сил организма. Перегрузка истощает ресурсы организма, вызывает общее переутомление, в результате чего деформация позвоночного столба может увеличиваться.

Основные задачи лечебной физкультуры сводятся к выработке правильной осанки, повышению силовой выносливости мышц и тренировки общей координации движений, что создает условия для восстановления правильного положения тела, исправление имеющихся дефектов [2]. При сколиозе 1 степени правильная осанка может обеспечить стойкий результат лечения, а при сколиозе 2 степени она позволяет почти полностью скрыть дефект. При сколиозе 3 степени на первое место становится задача создать путем выработки правильной осанки более благоприятные условия для функционирования органов грудной клетки. Особое внимание следует обращать на постановку правильного дыхания, так как последнее не только обеспечивает физиологические условия для работы мышц и оказывает общеукрепляющее действие, но и является ценным корригирующим упражнением [3].

Особое место занимает ритмическая гимнастика в ряду средств, связанных с оздоровлением, профилактикой отклонений в состоянии здоровья [1]. В настоящее время в специальной медицинской литературе имеются указания на возрастания количество заболеваний, связанных с недостаточной физической и двигательной активности. Ритмическая гимнастика является активным стимулятором деятельности сердечно-сосудистой системы и приближается в этом качестве к таким физическим нагрузкам как бег, ходьба, плавание. В отличие от однообразных циклических нагрузок, занятия ритмической гимнастикой вызывает большой эмоциональный подъем, сопровождающийся определёнными эндокринными сдвигами, которые обычно свойственны повышению функциональных возможностей организма. При этом занятия сопровождаются последовательным включением в работу всей мышечной массы тела и основных рабочих суставов. Ритмическая гимнастика при адекватной дозировке позволяют развивать все основные физические качества до уровня, достигаемого при занятиях различными видами спорта. При этом совершенствование физических качеств осуществляется в комплексе, соответственно их гармоничному развитию. Важнейшей областью применения физических упражнений является рекреация, то есть восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда. Разнообразие задач, решаемых в процессе занятий ритмической гимнастикой, дает возможность внедрить ее во все формы физкультурно-оздоровительной работы. Продолжительность занятий оздоровительно-профилактической направленности может составить от 3 до 20 минут. Занятия собственно ритмической гимнастикой в специализированных группах ставят перед собой задачу развития и совершенствования в первую очередь функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Основным содержанием занятий в таких группах является выполнение специально разработанных программ.

Необходимо отметить такой фактор, как практическое исключение возможности травмирования. Низкий процент травматизма может объясняться доступностью упражнений, выбором наиболее удобных исходных положений, ориентацией при составлении программ на уровень физической подготовленности занимающихся с учётом пола и возраста. Таким образом, ритмическая гимнастика полезна и привлекательна во многих отношениях: как средство активного отдыха, повышения уровня работоспособности и совершенствования физической формы, восполнения недостатка двигательной активности, общего оздоровления и

профилактики заболевания при одновременном улучшении осанки, походки, снижении избыточного веса тела. Для больных сколиозом детей разрабатываются специальные комплексы ритмической гимнастики с учетом степени сколиоза, из которых исключаются упражнения на гибкость и резкие движения в позвоночнике.

Изучив состояние больных сколиозом, установили, что заболевания всего организма требует системного подхода при разработке физкультурно-оздоровительных мероприятий. Эффективность такого подхода зависит, прежде всего, от тщательного и глубокого изучения функциональных возможностей организма и состояния здоровья детей больных сколиозом. В связи с этим выявленные особенности функциональных возможностей организма и состояния здоровья должны служить основанием при разработке комплекса физкультурно-оздоровительных мероприятий, который должен охватывать все стороны жизнедеятельности детей.

#### Литература и источники

1. Забалуева, Т. В. Профилактика и коррекция нарушений осанки школьников на занятиях различными видами спорта / Т. В. Забалуева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2007. - №9. - С. 41 – 45.
2. Ковалькова, З. П. Методические указания для определения осанки детей школьного возраста измерительным способом и основные принципы методики лечебной физической культуры для восстановления правильной осанки при её отклонениях / З. П. Ковалькова. – Харьков, 2011. – 120 с.
3. Ловейко, И. Д. Формирование осанки у школьников / И. Д. Ловейко. – М.: Просвещение, 2012. – 95 с.

*Научный руководитель – к.п.н., доцент Жуков Р. С., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»*

**УДК 796.882**

### **СИСТЕМА «ПИРАМИДА» КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ В ЖИМЕ ЛЁЖА В ПРАКТИКЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-ПАУЭРЛИФТЁРОВ**

*Сысуева О. В.*

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет», Россия, Кемерово  
[tof@kemsu.ru](mailto:tof@kemsu.ru)

Силовое троеборье является видом спорта, который способствует развитию основных физических качеств занимающихся, повышению физической работоспособности в целом. Пауэрлифтинг сейчас является наиболее оптимальным видом спорта с точки зрения развития и совершенствования тела, данного человеку природой [1]. В отличие от тяжёлой атлетики, он менее травматичен и требует максимальной силовой отдачи. Здесь не нужно уделять большого внимания технике выполнения упражнений, поскольку все они просты и гармоничны. Практически вся техника сводится к «технике безопасности», в то время как у тяжелоатлетов это постоянная отшлифовка выполнения упражнений [2].

По результатам анализа научно–методической литературы выявлено, что силовые показатели в отдельных упражнениях оказывают существенное влияние на спортивные достижения в пауэрлифтинге в целом, так как эти упражнения вовлекают в работу наибольшее количество различных мышечных групп [3].

Цель исследования: обоснование методики тренировки пауэрлифтеров на основе системы «пирамида», направленную на повышение результативности в жиме лёжа.

Исходя из поставленной цели, нами были сформулированы следующие задачи исследования: изучить состояние проблемы построения учебно–тренировочный процесса спортсменов–пауэрлифтеров в научной и учебно–методической литературе; внедрить в

учебно–тренировочный процесс экспериментальную методику направленного развития силы в классическом жиме штанги лёжа, построенную на основе системы «пирамида»; определить эффективность применяемой методики направленного развития силы в классическом жиме штанги лёжа.

Методы исследования: анализ научно–методической литературы; педагогическое наблюдение; педагогическое тестирование; педагогический эксперимент; методы математи

Для определения уровня физического развития испытуемых, были организованы специальные соревновательные упражнения и тесты.

Классический жим делается лёжа на спине на скамье для жима лежа. В исходном положении штанга удерживается на вытянутых руках над грудью. Затем штанга опускается на грудь и выжимается снова вверх на вытянутые руки.

Русский жим - это силовой вид спорта, где главной задачей является поднятие (выжимание) фиксированного веса штанги на максимальное количество раз. Вес штанги равен собственному весу.

Отжимания - базовое физическое упражнение, выполняемое в положении лёжа и представляющее собой поднятие—опускание тела с помощью рук.

Для подтверждения выдвинутой гипотезы было организовано и проведено исследование. Исследование проводилось на базе МБУ ДО «ДЮСШ» города Анжеро-Судженска. В исследовании принимали участие юноши 13–14 лет, занимающиеся в секции пауэрлифтинга. Перед началом эксперимента нами было сформировано две группы контрольная и экспериментальная по 10 человек в каждой. Тренировочные занятия в исследуемых группах проводились 3 раза в неделю, продолжительностью одного занятия 90 минут.

На втором этапе исследования, на базе ДЮСШ было проведено исследование юношей, в ходе которого был определены две группы, контрольная и экспериментальная. В учебно–тренировочный процесс экспериментальной группы была внедрена апробируемая методика, направленная на развитие силы в жиме лёжа. Контрольная группа занималась по общепринятой методике ДЮСШ. Проведено начальное тестирование специальных физических качеств. На этом же этапе была разработана и апробирована экспериментальная методика развития силы в жиме штанги лёжа по системе «пирамида»

Необходимость использования нескольких систем жима вызвана тем, что привыкание мышц и психики к определенному набору упражнений происходит достаточно быстро, а привыканием останавливается рост результатов. Как показывает практика, одну систему можно использовать не более трех раз в году. Симптомом того, что система тренировок требует пересмотра или замены, являются ощущения повышенной утомляемости, возбудимости, неудовлетворенности от выполненной работы. Систему жима можно изменить радикально или модифицировать отдельные ее элементы.

Экспериментальная система рассчитана, в основном, на спортсменов средней квалификации и используется в подготовительный период. Система «пирамида», наряду с повышением силовых показателей, развивает силовую выносливость и специальные функциональные возможности организма. Схема работы, которая заложена в основу этой системы, позволяет активизировать восстановительные процессы в организме спортсмена, несмотря на высокие нагрузки.

Автором данной методики «пирамида» является один из основателей бодибилдинга Джо Уайдера. Суть данной методики заключается в следующем: полная «пирамида» – когда от подхода к подходу спортсмен переходит о легких весов к тяжелым, а потом – наоборот. Частичная «пирамида» – рабочие веса растут, количество повторений уменьшается, до последнего, самого трудного подхода с субмаксимальным весом. Обратная «пирамида» – после тщательной разминки на штангу выставляется самый тяжелый рабочий вес. Затем от подхода к подходу количество повторений увеличивается, а вес уменьшается.

Данная система жима не вызывает быстрого привыкания организма спортсмена, поэтому может быть повторена в течение года несколько раз. В предложенной системе приведены

только основные жимовые упражнения и их особенности. В данной системе за каждую неделю выполняется два основных классических жима.

На третьем этапе проведено повторное тестирование, проанализированы и обобщены полученные результаты, оценена эффективность применяемой методики, оформление дипломной работы.

Анализ проведенных исследований показывает, что данные, определяющие физическую подготовленность юных спортсменов – пауэрлифтеров двух групп, участвующих в педагогическом эксперименте, на начальном этапе значимо не отличаются друг от друга.

Результаты исследования показали, что юные спортсмены, входящие в контрольную и экспериментальную группы, до педагогического эксперимента существенно не различались по всем изучаемым показателям. Отсутствие достоверных различий в исходных показателях подготовленности спортсменов контрольной и экспериментальной группы объясняется, на наш взгляд, единой основой подготовки юношей–пауэрлифтеров и методами развития силы в жиме штанги лёжа.

В результате проведённого педагогического эксперимента было выявлено, что использование выработанной нами системы «пирамида» для развития силы и повышении эффективности жима штанги лёжа в занятиях со спортсменами– пауэрлифтерами дает более высокий результат в повышении спортивного мастерства. Занятия стали более целенаправленными, интересными и менее монотонными для занимающихся, что подтверждает повышение интереса к занятиям и улучшение эмоционального фона на занятиях. На наш взгляд, это связано с особенностями методики с использованием системы «пирамида», которая предполагает постоянное изменение веса, что ведет к постоянной взаимопомощи и ответственности.

Анализ проведенных исследований, полученных по окончании педагогического эксперимента, показывает, что данные, определяющие физическую подготовленность спортсменов–пауэрлифтеров, характеризуется преимущественным повышением показателей у юношей, входивших в экспериментальную группу с достоверностью  $P < 0,05$  (табл. 1).

Статистически значимые сдвиги показателей физической подготовленности спортсменов–пауэрлифтеров экспериментальной группы отмечены в результатах: классический жим штанги лёжа – 14,2%, русский жим штанги лёжа – 48,9%, отжимания от пола в упоре лёжа – 28,4%. В контрольной группе также произошли положительные изменения. Так, классический жим штанги лёжа – 6,8%, русский жим штанги лёжа – 19,4%, отжимания от пола в упоре лёжа – 17,4%.

Данные изменения также являются значимыми, но сравнительный анализ обеих групп показывает, что более весомые изменения произошли в экспериментальной группе. По–видимому, эти изменения связаны с более углубленным развитием физических качеств в экспериментальной группе в отличие от контрольной.

Таблица 1

Показатели физической и технической подготовленности испытуемых за время педагогического эксперимента

Контрольное испытание	Экспериментальная группа (n=10)		Прирост т %, р <sub>0</sub>	Контрольная группа (n=10)		Прирост %, р <sub>0</sub>
	Начальные	Конечные		Начальные	Конечные	
Классический жим штанги лёжа	68,4±2,5	78,1±1,85	14,2 <0,05	68±2,49	72,8±1,69	6,8 >0,05

Русский жим штанги лёжа	1,7±0,48	2,8±0,42	48,9 <0,05	1,4±0,52	1,7±0,82	19,4 >0,05
Отжимания от пола в упоре лёжа	33,5±3,1	44,6±3,84	28,4 <0,05	33,6±2,07	40±2,0	17,4 >0,05

Также данные свидетельствуют о том, что построение тренировочного процесса по системе «пирамида», направленной на развитие силы в жиме штанги лёжа, является более эффективным, чем применение стандартных методик тренировки. Для спортсменов–пауэрлифтеров данное упражнение является наиболее сложным и трудоемким для достижения высоких результатов, как на дано этапе спортивной тренировки, так и для дальнейшего спортивного роста.

В результате исследования было выявлено, что экспериментальная группа показала более высокий прирост по отношению к контрольной, которая на протяжении всего тренировочного процесса занималась по одной методике. Это связано с тем, что длительные тренировки по одной методике, вызывают мышечное и психологическое привыкание, которое тормозит процесс роста результатов. Прделанная работа показала необходимость внедрения полученных нами результатов в учебно–тренировочном процессе.

#### Литература и источники

1. Дворкин, Л.С. Силовые единоборства: Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт /Л.С. Дворкин. Ростов–на–Дону: Феникс, 2005. – С. 20.
2. Зайберт, В. Бодибилдинг: идеальная тренировка: Путеводитель по современному бодибилдингу / В. Зайберт, А. В. Волкова. – М.: ООО Издательство Астрель, 2009. – 144 с.
3. Хэтвинд Ф. Всестороннее руководство по развитию силы / Ф. Хэтвинд, В.Е. Пэшко. – Красноярск, 2004. – 288 с.

*Научный руководитель – к.п.н., доцент Жуков Р. С., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»*

**УДК 796.01**

### **ОТНОШЕНИЕ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

*Бычков М. М.*

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет», Россия, Кемерово  
[mikhailbychkov.97@mail.ru](mailto:mikhailbychkov.97@mail.ru)

Аннотация: Понимание здоровья как многокомпонентного явления зависит от общей культуры и знаний человека. К сожалению, у многих молодых людей, когда они еще физически и соматически здоровы, нет стремления к сохранению и укреплению здоровья. Поэтому так важно формировать знания о здоровом образе жизни в раннем возрасте. В данной статье проведен анализ отношения к ЗОЖ школьников на примере 3-го класса.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, физическая культура, школьники.

В последние годы в России наблюдаются негативные тенденции в динамике здоровья детей. По данным ВОЗ - здоровье человека зависит: 50-55% - образ жизни человека, 20-25% - внешняя среда, 15-20% - генетические факторы, 10-15% - уровень развития медицины.

Несомненно, роль семьи и общества, в том числе школы, является приоритетной в вопросах формирования основ здорового образа жизни, особенно детей младшего школьного возраста.

По данным ВОЗ, из всех факторов риска первое место занимает нездоровый образ жизни. Удельный вес факторов образа жизни превышает 50% всех обуславливающих воздействий. Далее, примерно до 20% занимают наследственные факторы и загрязнение окружающей среды и примерно 10% приходится на дефекты, недостатки и другие отрицательные явления в работе органов здравоохранения [3].

Большая роль в формировании здорового образа жизни должна отводиться методам пропаганды, под которыми следует понимать способы воздействия на людей для формирования у них интересов, потребностей и убеждений по необходимости уделять большое значение здоровью [2].

Граница между нормой и ненормой (болезнью) не носит жесткого, разделительного характера. Она расплывчата и достаточно индивидуальна. То, что для одного является нормой, для другого уже болезнь [1].

На этапе предварительных исследований было проведено анкетирование, направленное на выявление знаний о здоровом образе жизни, в том числе знания о своем здоровье, строении тела, режиме дня, полезных и вредных привычках.

Анкетирование проводилось среди учащихся 3-х классов Школы №48, в исследовании приняли участие 25 детей младшего школьного возраста 12 мальчиков и 13 девочек.

Так, цель исследования - определение особенностей формирования основ здорового образа жизни у учащихся младшего школьного возраста.

Согласно анализу полученных данных, понятие о здоровом образе жизни сформированы недостаточно. У большинства опрошенных понятие «ЗОЖ» ассоциируется с понятием «здоровье». 64 % респондентов указали всего 1-2 компонента, которые, по их мнению, относятся к здоровому образу жизни.

По ответам видно, что 40% детей отождествляют здоровый образ жизни с занятиями спортом, но при этом спортивные секции посещают всего 13% учеников.

Физкультура – один из любимых уроков большинства опрошенных, это обосновывается тем, что дети могут играть в подвижные игры, при этом мотивация к сохранению и укреплению здоровья средствами физической культуры отсутствует.

Большая часть учащихся придерживаются ведущих принципов ЗОЖ, но реализуют их не всегда последовательно и постоянно, так всего 30 % - делают по утрам зарядку каждый день, а 25 % - лишь иногда, также 45 % - зарядку не делают совсем. Это говорит о том, что установка на здоровьесбережение через физкультуру присутствует лишь у меньшинства учащихся исследуемого класса.

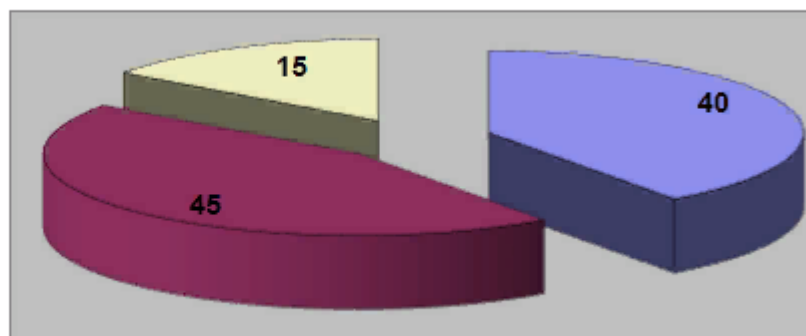
Таким образом, на основе результатов анализа представлений учащихся о «ЗОЖ» было выявлено 3 уровня:

1. Высокий уровень. Характеризуется наличием знаний о здоровье как физическом, психическом и нравственном благополучии, как о способности к развитию потенциалов собственного организма и личности, о ЗОЖ как форме и способе жизнедеятельности, о возможности средствами физической культуры поддерживать его.

2. Средний уровень. Присутствует интерес к ЗОЖ и стремление к расширению знаний. Знания вполне систематизированы, но имеются только элементарные представления о компонентах ЗОЖ, учащиеся лучше ориентируются в вопросах, связанных с практическим решением каких-либо проблем. В основных понятиях путаются, знания бытового характера, приобретенные стихийно, не всегда соответствуют реальности, интереса к ведению здорового образа жизни почти не проявляет.

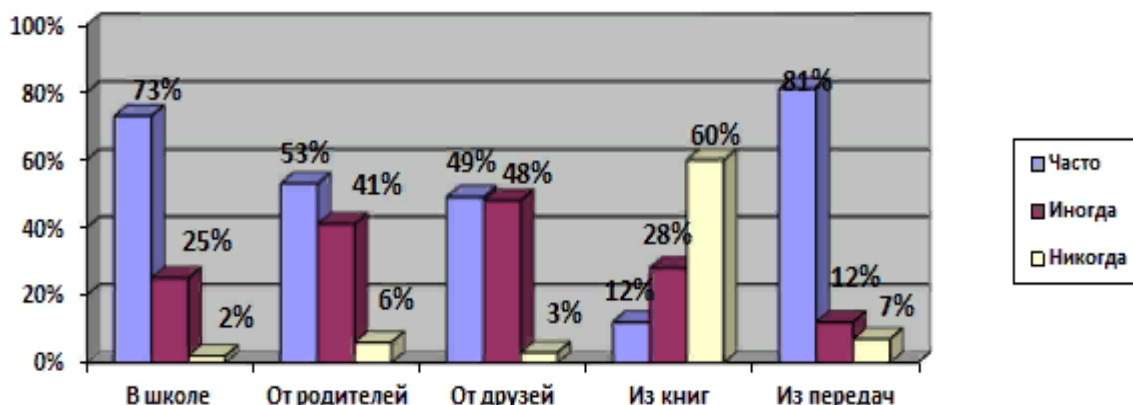
3. Низкий уровень. Поверхностные знания. Практически не способен отвечать на поставленные вопросы. Обнаруживают неосведомленность в вопросах укрепления здоровья.

Процентное соотношение учащихся в соответствии с выделенными уровнями представлено следующим образом: высокий уровень знаний учащихся 40 %, средний уровень 45 % учащихся, к низкому уровню 15 % учащихся.



■ высокий ■ средний □ низкий

Необходимо добавить, что в результате вышеприведенного анкетирования были установлены источники получения информации о ЗОЖ, о том, как необходимо заботиться о здоровье. На ниже приведенной диаграмме отображено как распределилось количество ответов.



Дети узнают, как заботиться о своем здоровье: на первом месте из передач – 81%, на втором месте – в школе – 73%, на третьем месте у родителей – 53%, на последнем месте стоят друзья – 49%, из книг -12%. Таким образом, было выявлено, что основная информационная нагрузка ложится на школу, телевидение и родителей. Значит, перед школой стоит важная задача: правильно подбирать средства и методы пропаганды здорового образа жизни.

Так же было определено, что дети считают наиболее важным для сохранения здоровья.

Ответы учащихся распределились следующим образом:

- Занятия спортом –71%;
- Знания о том, как заботиться о своём здоровье –82%;
- Отказ от вредных привычек –47%;
- Закаливание –36%;
- Деньги, чтобы хорошо питаться и отдыхать –39%;
- Отказ от вредных привычек –88%;

Таким образом, полученные результаты указывают на необходимость воспитания у учащихся потребности в формировании научных представлений о ЗОЖ и выработки индивидуального способа здоровьесберегающего поведения.

Далее в исследовании была предпринята попытка оценки физической подготовленности детей 9-ти лет.



Показатели развития физических способностей испытуемых

Физические способности	Исходные данные	Нормативы из программы по ФК
Бег 10 м (с)	5,4±0,4	5,2-5,0
Прыжок в длину с места (см)	137±7	140-150
Сгибание туловища из и.п. лежа на спине за 30 с (количество раз)	11±4	15-17
Разгибание туловища из и.п. лежа на животе (количество раз)	12±4	15-20
1,5 мин бега (м)	131±40	140-155
Наклон, сидя (см)	6±5	7-8

В ходе тестирования выяснилось, что дети имеют низкий исходный уровень физической подготовки.

Как видно из таблицы, большинство показателей имеют значение меньше, чем установлено нормой. Можно предполагать, что такие результаты обусловлены, прежде всего, тем, что у исследуемых детей отсутствуют знания о здоровом образе жизни и как составляющей хорошей физической подготовленности.

Таким образом, можно сделать вывод, что эффективность деятельности по формированию ЗОЖ детей, зависит от успешности взаимодействия и взаимопонимания педагогов и родителей учеников. Детям необходимо помогать формировать навыки и умения ведения здорового образа жизни, заниматься физической культурой и спортом.

Решение проблемы формирования у учащихся основ ЗОЖ требует: во-первых, самоанализа школьниками своей здоровьесберегающей подготовки, стремления и умений управлять собственным здоровьем; во-вторых, выбора методов и средств эффективно влияющих на здоровье учащихся младших классов.

#### Литература и источники

1. Антонова Л.Н. Психологические основания реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях / Л.Н. Антонова.- М.: МГОУ, 2004. - 100с.
2. Брехман И. И. Валеология - наука о здоровье/ И. И. Брехман - М.: ФиС, 1990. - 217 с.
3. Вайнер Э. Н. Особенности воспитания культуры здоровья в системе общего образования/Э. Н. Вайнер// ОБЖ. Основы безопасности жизни. – 2009. — №5. – С.47-59

*Научный руководитель: к.п.н., доцент каф.СОТ Минникаева Н.В. ВО «Кемеровский государственный университет»*

## ОЦЕНКА РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ У ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ(СПРИНТ) 13-14 ЛЕТ

*Кайгородова А.А*

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

[nastya19031996199630@mail.ru](mailto:nastya19031996199630@mail.ru)

**Аннотация:** В данной статье рассматривается то, как скоростные способности могут влиять на преодоление спринтерской дистанции девушек избранного вида спорта, занимающиеся с разным опытом тренировок, с помощью теппинг-теста и бега на 60 и 100 метров. Данные тесты помогли нам выявить готовы ли спортсменки к данной дистанции и преодоление ее.

**Ключевые слова:** Лыжные гонки, теппинг-тест, спринтерский бег

**Введение:** Лыжные гонки являются одним из циклических зимних видов спорта, и входят в программу Олимпийских игр начиная с 1924 года [1]. Задача этого вида спорта, как можно быстрее пройти определенную дистанцию с помощью, непосредственно самих лыж и палок. Также, существуют разные стили передвижение на лыжах: это классический стиль и свободный, разбирая лыжные хода на «хорошие и очень хорошие», утверждал Грег Гуршман.

На сегодняшний день, спринт можно встретить всё чаще и чаще, наблюдая за соревнованиями, также на спортивных передачах по телевидению, в различных группах в социальных сетях. Ведь такой вид гонки, как спринт развивает у спортсменов не только стремление выиграть, но и за счёт скоростных качеств, быстроты спортсмен с легкостью преодолевает дистанцию, как об этом упоминал в научном журнале в своей статьи Андрей Кондрашов.

Стало интересно, как происходит развитие скоростных способностей у девушек 13-14 лет в межсезонье в лыжных гонках(спринт). Ведь межсезонье для таких спортсменов тоже не мало важно, как и в сезон соревнований. Подготовка лыжников-гонщиков идет круглый год, соревнуясь, как и на лыжах, так и бегом.

Тем самым, быстрота является частотой движений, которая характеризуется путем развитие скорость передвижение на лыжах или бегом. Быстроту например, можно развить путем:

- 1.По времени преодоление дистанции ( бег на 30 и более метров;
- 2.Спринтерский бег на лыжах (от 800 до 1400 метров) [1].

**Организация и методика исследования:** Нами было проведено исследование. В ходе исследование были протестированы 7 девушек 13-14 лет, занимающиеся лыжными гонками на протяжении от 2,5 до 5 лет, на лыжной базе МБУ ДО "Детско - юношеская спортивная школа Яшкинского муниципального района».Исследование проходило в два этапа :1. Был проведен теппинг-тест воспользовавшийся методикой Е.П.Ильяной «Дятел»[3] непосредственно такой тест проводился перед бегом на 60 и 100 метров.2. Проводился бег на 60 и 100 метров, сравнивая с нормативной таблицей «Таблица разрядов по легкой атлетике, нормативы по бегу»[2] среди девушек 13-14 лет (было зафиксировано так же 7 человек), а также предполагал выполнение статистической обработки полученных данных, их интерпретацию и оформление результатов исследования.

**Результаты исследования и их обсуждение:**Воспользовавшийся данной методикой Е.П.Ильяновой теппинг-тест «Дятел»[3]. И проанализировав его, представив в Рисунке 1:

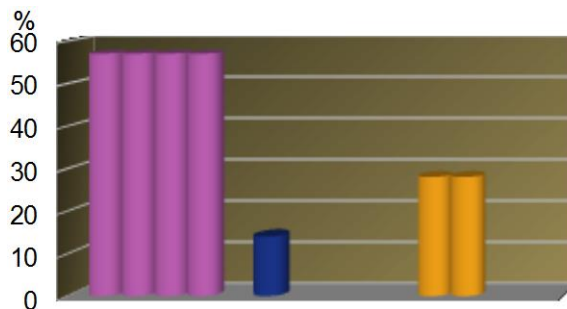


Рис.1. Типы динамики нервных процессов

Анализ теппинг-теста показали разные типы динамики нервных клеток и нервной системы в целом. Как у группы занимающихся стабильно, а именно **1 группа** спортсменок занимающиеся лыжными гонками в течении 5 лет, тренируясь 5 раз в неделю по 1,5-2 часа показали тип ровный (57%), что характеризует нервную систему испытуемых средней силы, позволяя удерживать скорость почти на одном уровне в течении всего времени работы.

У **2 группы** спортсменок, занимающиеся лыжными гонками 4 года, тренируясь 3-4 раза в неделю по 1,5 -2 часа присутствует вогнутый тип (14%), что приводит к первоначальному снижению максимального темпа сменяется, затем кратковременным возрастанием темпа до исходного уровня, что способствует к кратковременной мобилизации, такой тип относятся к группе лиц со средне-слабой нервной системой.

У **3 группы** спортсменок, занимающиеся лыжными гонками 2,5 года, тренируясь 2-3 раза в неделю до 1,5 часов и обладая промежуточным типом(28%), что означает темп работы снижается после первых 10-15 секунд; этот тип расценивается как промежуточный между средней и слабой силой нервной системы( средне-слабая нервная система).

На Рис.2 представлены разряды по бегу на 60метров:

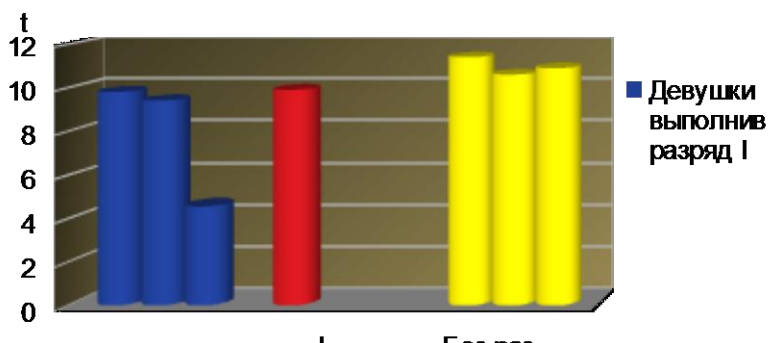


Рис.2. Разряды по бегу 60 метров

На данном рисунке представлены разряды по бегу на 60 метров. Из этого можно сделать вывод и объяснить это тем, что спортсменки занимающиеся стабильно, входящие в **1 группу** по теппинг-тесту, справились с данной нагрузкой, более того они были готовы к ней, как показывает нам показатели теппинг-теста по типу динамики нервных клеток и центрально нервной системы в целом.

А спортсменки, которые не вошли в нормативную таблицу, аргументирует тем, что отсутствует тренировочный опыт или же тренировки были не стабильны, нежели у предыдущих спортсменок. Такая группа спортсменок по теппинг-тесту входили во **2 и 3**

группы, также теппинг-тест показал не стабильность динамики нервных клеток и центрально нервной системы в целом.

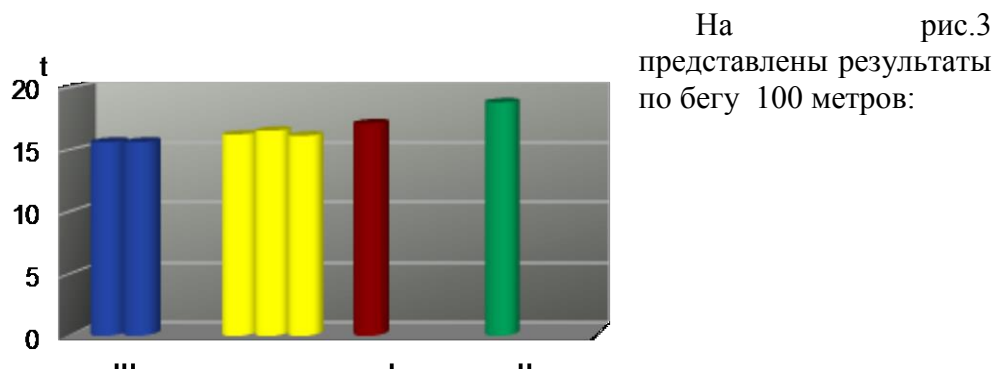


Рис.3. Разряды по бегу 100 метров.

На данном рисунке представлено следующие, на оси ординат представлено время данных испытуемых, на оси абсцисс исходя из времени представлены нормативные разряды, сравнивая и анализируя результаты, можно сказать, что синим цветом представленные те ребята, которые по времени выполнили нормативный показатель, а именно как представлено это III взрослый разряд, жёлтым цветом, те которые выполнили I юношеский разряд, бордовым цветом отмечена те участники, которые выполнили II юношеский разряд, и зелёным цветом те ребята, которые выполнили III юношеский разряд. В следствии , чего можно сделать общий вывод по данному рисунку, что все участники эксперимента вошли в нормативно разрядную таблицу, выполнив определённые разряды.

**Вывод:** Оценив такое физическое качество, как быстрота у лыжников-гонщиков (спринт) девушки 13-14 лет. Сравнивая показатели типов динамики нервных процессов перед стартом на бег 60 и 100 метров. Мы видим, что не у всех испытуемых предполагает ровный тип динамики, а также присутствует вогнутый и промежуточный тип. Это связано непосредственно с тем, что все испытуемые занимались данным видом спорта с разным стажем занятий от 2,5 до 5 лет, что влияет на наш взгляд на их динамику нервных процессов. Оценив скорость передвижение у девушек 13-14 лет в межсезонье у лыжников-гонщиков(спринт). Мы видим, что в беге на 60 метров лыжники-гонщики показывают не лучшие результаты, а в беге на 100 метров, мы наблюдаем результаты демонстрируя в лучшую сторону.

#### Литература и источники :

- 1.Лыжный спорт: Сб. — Вып. 2-й / Сост. В. Н. Манжо-сов и др.; Редкол. А. В. Ацентьев и др. — М.: Физкультура и спорт, 1986. — 64 с., ил.
- 2.«Таблица разрядов по легкой атлетике, нормативы по бегу».Режим доступа. URL: <http://frs24.ru/st/normativ-po-begu/>(дата обращения: 20.10.2018)
- 3.Теппинг-тест «Дятел». ( Методика Е.П.Ильина.) Режим доступа. URL:<https://studfiles.net/preview/4385576/page:4/> (дата обращения: 7.10.2018)

*Научный руководитель — к.п.н, доцент Минникаева Н.В.,ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»*

## ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ, ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ, СТАТИЧЕСКОЙ КООРДИНАЦИИ И ПСИХОМОТОРНОГО РЕАГИРОВАНИЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ 11 ЛЕТ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА

*Лазуткина Н.А.*

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

[Lazzutkina@mail.ru](mailto:Lazzutkina@mail.ru)

Состояние здоровья подрастающего поколения - важный показатель благополучия общества, поэтому забота о здоровье учащихся и воспитанников должна быть одним из приоритетных направлений в работе образовательного учреждения [1]. Изменение представлений государства и общества о правах ребенка с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) обозначило проблему развития и социализации таких детей как одну из приоритетных. В связи с этим, актуальной становится задача интеграции детей с ОВЗ в учебную среду. При правильно поставленном учебно-воспитательном процессе эти дети способны адаптироваться в социуме, получить профессию и самостоятельно вести жизнь, не прибегая к посторонней помощи [2]. В плане физического отставания (по наблюдениям Н. А. Рау) у глухих и слабослышащих детей отмечается шаткая походка, шарканье ногами, некоторая неловкость движений. У некоторых детей расстройства вестибулярного аппарата нередко приводят к снижению устойчивости и потере равновесия. Проведение групповых занятий осуществляется с акцентуацией внимания на детей, имеющих соматическую слабость, замедленное развитие локомоторных функций, отставание в развитии двигательной сферы, снижение ловкости и скорости выполнения упражнений.

Целью работы является изучение показателей физического развития, функционального состояния дыхательной системы, статической координации и психомоторного реагирования у обучающихся 11 лет с нарушением слуха.

В соответствии с целью исследования на базе школьного отделения ГОУ «Кемеровского областного центра образования» в феврале 2018 года и ноябре 2019 года была проведена оценка исследуемых показателей у детей с нарушением слуха в возрасте 11 лет обоего пола в количестве 20 человек.

Среднее значение длины тела как у мальчиков, так и у девочек в начале эксперимента соответствовало возрастно-половым стандартам. Изменение показателя длина тела к концу эксперимента прослеживалось на 4,5 см у мальчиков и на 4 см у девочек, хотя не достоверно (табл.1,4).

Таблица 1  
Средние значения физиометрии и антропометрических показателей мальчиков в начале и конце эксперимента ( $M \pm m$ )

Показатель	Начало эксперимента	Конец эксперимента	Достов.
Длина тела, см	144±10,20	148,5±10,35	-
Масса тела, кг	38,6±3,41	43,6±2,98	-
Обхват грудной клетки, см	74±5,18	75,3±5,27	-
Кистевая динамометрия, кг	25±2,13	26,5±2,07	-
Жизненная ёмкость лёгких, мл	1800±115,26	2100±116,42	p<0,05

Показатель массы тела у обследуемых также находился в пределах нормы в начале эксперимента. К концу исследования выявлено не значимое увеличение массы тела у лиц обоего пола (табл.1,4). Обхват грудной клетки изменяется в ходе эксперимента не существенно (на 1,43 см у мальчиков и на 2,9 –у девочек) (табл.1,4).

Оценка силы кисти показала, что в начале эксперимента среднее значение у мальчиков было  $25 \pm 2,13$  кг, что является выше нормы и изменяется данный параметр не достоверно в конце нашего исследования (табл.1). Показатель кистевой динамометрии у девочек оказался в пределах возрастной нормы и несколько увеличился, хотя не достоверно (табл. 4).

Как мальчики, так и девочки имели низкие значения жизненной емкости легких в начале эксперимента, а в конце – достоверно повысился и достиг пределов нормы (табл.1,4).

Таблица 2

Средние значения выполнения дыхательных проб у мальчиков в начале и конце эксперимента ((M±m).

Показатель	Начало эксперимента	Конец эксперимента	Достов.
Проба Штанге, с	$18 \pm 1,93$	$17,5 \pm 1,88$	-
Проба Генче, с	$15 \pm 1,75$	$17,5 \pm 1,80$	-

Показатели дыхательных проб были у обследуемых детей низкие как в начале, так и в конце эксперимента, но можно заметить, что у девочек достоверно увеличиваются к концу исследования, хотя значения остаются еще низкими (табл.2,5).

Исследование психомоторного реагирования установило положительные изменения: как у мальчиков, так и у девочек этот показатель изменяется достоверно ( $p < 0,05$ ) и достигает нормы (табл.3,6).

Таблица 3

Средние значения показателей удержания равновесия и психомоторного реагирования у мальчиков в начале и конце эксперимента ((M±m).

Показатель	Начало эксперимента	Конец эксперимента	Достов.
Проба по С.А Думанину, см	$27 \pm 2,47$	$16 \pm 1,96$	$p < 0,05$
Проба Ромберга, с	$4,2 \pm 0,14$	$5,8 \pm 0,17$	-

Таблица 4

Средние значения физиометрии и антропометрических показателей девочек в начале и конце эксперимента (M±m)

Показатель	Начало эксперимента	Конец эксперимента	Достов.
Длина тела, см	$142 \pm 10,41$	$146 \pm 11,42$	-
Масса тела, кг	$35,9 \pm 3,19$	$38,2 \pm 3,02$	-
Обхват грудной клетки, см	$70,4 \pm 5,35$	$73,3 \pm 5,80$	-
Кистевая динамометрия, кг	$15,7 \pm 2,02$	$17,7 \pm 2,14$	-
Жизненная ёмкость лёгких, мл	$1300 \pm 111,50$	$1728,6 \pm 118,63$	$p < 0,05$

Таблица 5

Средние значения выполнения дыхательных проб у девочек в начале и конце эксперимента ((M±m)

Показатель	Начало эксперимента	Конец эксперимента	Достов.
Проба Штанге, с	14,7±1,87	19,3±2,00	p<0,05
Проба Генче, с	13,3±1,74	17,3±1,95	p<0,05

Таблица 6

Средние значения показателей удержания равновесия и психомоторного реагирования у девочек в начале и конце эксперимента ((M±m)

Показатель	Начало эксперимента	Конец эксперимента	Достов.
Проба по С.А Думанину, см	28,3±2,36	18,0±1,90	p<0,05
Проба Ромберга, с	5,9±0,20	6,9±0,29	p<0,05

Изучение статической координации (проба Ромберга) установило низкое время выполнения пробы в начале и конце эксперимента у лиц обоего пола (табл.3,6).

Полученные результаты свидетельствуют о необходимости включения в организацию двигательной активности детей с нарушением слуха специализированных кинезиологических комплексов упражнений, направленных на развитие координационных способностей, психомоторного реагирования и пространственного восприятия.

#### Литература и источники

1. Блинова, Н.Г. Лечебная физическая культура, как средство оздоровления обучающихся с ограниченными возможностями здоровья/Н.Г.Блинова, Л.Л. Журавлева, Н.И. Першина, Р.М. Акбиров//Профессиональное образование и занятость молодежи: XXI век преемственность в деятельность образовательных организаций региона в условиях модернизации. Материалы Междунар. научно-практич. конф. - Кемерово, 18-19 марта 2015. - Ч.2. - С. 198-200.
2. Зеленкова, Т.В., Методические рекомендации по созданию инновационных организационных форм по обеспечению детей с ограниченными возможностями здоровья психолого-педагогической коррекционной поддержкой при обучении в Московской области / Т.В. Зеленкова, Е.В. Селезнева, Д.В. Солдатов, С.В. Солдатова – Орехово-Зуево: МГОГИ, 2014. – 194 с.

*Научный руководитель – к.б.н., доцент Шабашева С.В., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»*

**УДК 796.01**

### **РЕАЛИЗАЦИЯ КОМПЛЕКСА ГТО В КЕМЕРОВСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ УНИВЕРСИТЕТЕ**

*Лемке С. Н.*

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

[fiskult@kemsu.ru](mailto:fiskult@kemsu.ru)

Аннотация. В статье объясняется значимость и необходимость внедрения нормативов

комплекса ГТО (VI) ступень в занятия по физической культуре и физической подготовке в КемГУ и подводящих упражнениях для успешного выполнения их, и как следствие, получение знака отличия ГТО (бронза, серебро, золото).

Ключевые слова: физическое воспитание, нормативы ГТО, адаптация и внедрение комплекса ГТО, оздоровление.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) - это полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации.

С момента подписания Президентом России В.В. Путиным Указа «О возрождении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» уже прошло пять лет. За 60 месяцев к движению ГТО присоединилось более 10 млн россиян. По всей России открыто 2516 центров тестирования. А уже в апреле свой знак ГТО получит 2 млн значкист. Каждый второй посетил Центры тестирования и принял участие в выполнении нормативов и не просто их выполнил, а проникся ценностями здорового и активного образа жизни.

Современный комплекс ГТО (VI ступени (возрастная группа от 18 до 29 лет) содержит в себе три основы, которые его полным образом характеризуют:

1. Виды испытаний включают как обязательные, так и испытания по выбору, которые позволяют оценить физические качества, двигательные умения в соотношении с половыми и возрастными особенностями развития человека.

2. Инструкции, которые необходимы для самостоятельной подготовки к выполнению нормативов.

3. Клеймс к оценке знаний и умений в области физической культуры и спорта.

Возрастная категория VI ступени, а именно женщины и мужчины от 18-29 лет, охватывает студентов техникумов, колледжей и вузов.

Непосредственно адаптация комплекса ГТО в КемГУ перешла границы привыкания. Точнее сказать, учащиеся КемГУ в полной мере проинформированы по вопросам, касающимся как подготовки, так и к поэтапному выполнению нормативов. Обновляются рабочие программы по физической культуре посредством нормативов ГТО.

Целью занятий по физической культуре и элективным дисциплинам по физической культуре и спорту является не только оздоровление, но и совершенствование подводящих упражнений во всех трех этапах занятия для улучшения двигательной активности и качественного прохождения испытаний ГТО.

Для достижения этой цели пересмотрены задачи и методика проведения занятий у учащихся. В первую очередь обращается внимание на медицинскую группу студента, что очень важно при получении медицинского допуска. Учащиеся специальной медицинской группы не допускаются к выполнению нормативов ГТО по состоянию здоровья, но пройти эти испытания в тестовом режиме могут.

В рамках продвижения комплекса ГТО при поддержке департамента молодежной политике и спорта Кемеровской области совместно с муниципальными центрами тестирования в КемГУ проводится организация пропаганды, промо-акций, направленных на привлечение студентов к выполнению нормативов и, непосредственно, приемов нормативов комплекса ГТО. А также торжественное вручение знаков отличия.

В вузе проводятся ежегодные спортивные праздники, направленные на продвижение комплекса ГТО. Например, «День ГТО», «Форум ГТО», «Фестиваль ГТО», «От студзачета до знака отличия ГТО», «Студенчество Кузбасса выбирает ГТО».

По результатам исследований, в основе которых преследовалась цель изучить, способны учащиеся или не способны выполнить те или иные испытания, т.е. уровень подготовленности студентов. На основе этого можно внести поправки в план проведения занятий по физической культуре и элективным дисциплинам по физической культуре и спорту для улучшения тех или иных качеств у обучающихся. Результаты оценки представлены в



таблице.

Таблица

Процентное соотношение выполнения нормативов комплекса ГТО

Наименование норматива	Золотой знак отличия		Серебряный знак отличия		Бронзовый знак отличия	
	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
1. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	38%	55%	45%	34%	10%	6
Не справились с нормативом	7% юношей и 5% девушек.					
2. Подтягивание из виса на высокой перекладине (м), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (ж)	16%	58%	19%	13%	14%	16%
Не справились с нормативом	51% юношей и 13% девушек.					
3. Прыжок в длину с места двумя ногами	37%	6%	24%	27%	21%	27%
Не справились с нормативом	18% юношей и 40% девушек.					
4. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)		16%		53%		18%
Не справились с нормативом	13% девушек.					
5. Бега на 100 м (с)	8%	3%	15%	5%	10%	12%
Не справились с нормативом	67% юношей и 80% девушек.					
6. Бег на 2000 (ж) и 3000 (м) м	4%	1%	11%	8%	15%	10%
Не справились с нормативом	70% юношей и 81% девушек					

Из таблицы видно, что большинство учащихся готовы к сдаче нормативов ГТО разного уровня сложности. Но, определена группа студентов, которые имеют низкий уровень физической подготовленности.

Современная молодежь сегодня посвящает большинство свободного времени гаджетам, компьютерам и айфонам. Это ведет к неактивному образу жизни и ослаблению организма в целом, далее проявляются заболевания, в первую очередь связанные с ухудшением зрения,

искривлением позвоночника и слабостью мышечных тканей. Причинами неуспеваемости по дисциплине в большинстве случаев является непосещение занятий по ФК без уважительной причины, что влечет за собой задолженности по успеваемости и проблемы со стипендией. И как следствие стресс.



**Рисунок Выполнение нормативов ГТО**

Таким образом, на основании проведенного исследования, можно сделать следующие выводы:

1. Процесс реализации комплекса ГТО в КемГУ положительный, что ведет к прогрессу возрождения комплекса.
2. Спортивные мероприятия ГТО становятся традиционными, что приводит к формированию у студентов основ активного образа жизни.
3. Доступная информация, эффективная работа по внедрению, а также непосредственное участие студентов в процессе возрождения постепенно адаптирует комплекс ГТО в вузе.

#### **Литература:**

1. Бариев, М. М. Становление и развитие комплекса ГТО в СССР и современной России/М. М. Бариев, Р. А. Юсупов, В. М. Ермолаев // Теория и практика физической культуры. -М.:Изд-во журнала «Теория и практика физической культуры», 2016,NN 1.-С.94-96.
2. Пашин, А. А. Структурно-динамические характеристики ценностного отношения студенческой молодежи к внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО/А. А. Пашин, А. М. Васильева // Теория и практика физической культуры. -М.:Изд-во журнала «Теория и практика физической культуры», 2016,NN 6.-С.30-32.
3. Серегина, О. Б. Внедрение комплекса ГТО как приоритетное направление физкультурного движения России на современном этапе/О. Б. Серегина // Здоровьесберегающее образование. -М.:Общероссийская общественная организация содействия укреплению здоровья в системе образования, 2015,NN 1.-С.67-70.

*Научный руководитель – к.б.н., доцент Буданова Е. А., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»*

**УДК 612.745-053.5-055.15**

## ВЛИЯНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ШКОЛЬНИЦ 14-15 ЛЕТ

*Потапочкина И. О.*

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

[tof@kemsu.ru](mailto:tof@kemsu.ru)

На сегодняшний день возникло противоречие между тем, как осуществляется процесс физкультурного образования и тем, какие потребности возникают у школьников, по отношению к занятиям физической культуры. В последнее время, часто приходится наблюдать, что у учащихся отсутствует интерес к занятиям физической культурой и нежелание использовать ее средства для активного отдыха, а также проведения досуга.

Мы полагаем, если учитывать тенденцию к уменьшению популярности уроков физической культуры в общеобразовательной школе, то актуальной проблемой остается поиск нетрадиционных средств и методов построения и проведения занятий. Для этого, необходимо привлекать школьников к систематическим занятиям физической культурой при помощи популярных видов оздоровительной физической культуры, одним из которых является оздоровительная аэробика, фитбол, степ аэробика, аутотренинг и т.д.

Однако можно отметить, что на сегодняшний день, не до конца ещё рассмотрен вопрос, связанный с применением оздоровительных средств на уроках физической культуры со школьницами в возрасте 14-15 лет. Таким образом, тема нашей работы представляется востребованной и актуальной.

Объект исследования - процесс физического воспитания школьниц 14-15 лет.

Предмет исследования - влияние оздоровительных средств на физическую подготовленность школьниц 14-15 лет.

Гипотеза исследования – предполагаем, что занятия на основе разработанной программы с применением оздоровительных средств, позволят улучшить показатели физической подготовленности школьниц 14-15 лет.

Для определения эффективности внедрённой программы оздоровительной направленности с применением аэробики и фитбола, и оценки физической подготовленности девушек 14-15 лет, нами были проведены двигательные тесты, предусмотренные школьной программой.

- Наклон туловища вперёд.
- Гарвардский степ - тест.
- Бег 30 м.
- Поднимание туловища из положения лёжа.
- Челночный бег 3х10.
- Сгибание и разгибание рук в упоре стоя на низкой перекладине.
- Прыжок в длину с места.

Центральным звеном в нашем исследовании, по нашему мнению, является, в выявлении эффективности программы оздоровительной направленности на уроках физической культуры. Мы делали всё возможное, чтобы школьницы в возрасте 14-15 лет получали представление о необходимости занятий по оздоровительной аэробике, фитболу и т. д. Для этого проводились теоретические занятия, беседы и т. д.

В настоящее время, занятия физической культурой оздоровительной направленности в возрасте 14-15 лет представляется на наш взгляд весьма актуально, так как положительно влияет на физическую подготовленность школьниц, но не все общеобразовательные учреждения реализовывают представленное направление. Предложенная программа оздоровительной направленности с применением оздоровительных средств применялась 1 раз в неделю 3 часом на уроке физической культуры в течении 6 месяцев, которая включала в себя комплекс упражнений по оздоровительной аэробике и фитболу.

В процессе эксперимента, мы обращали особое внимание на:

- использование методических приёмов;
- чередования нагрузок, упражнения для одной мышечной группы сменялись для другой группы; увеличения нагрузки и степени сложности.
- снятие утомления и расслабления;
- физическую нагрузку, которая достигалась за счёт увеличения амплитуды и темпа движений и при выполнении более трудных физических упражнений;
- упражнения малой интенсивности переходили на среднюю и более высокую интенсивность;
- применение ритмической музыки в зависимости от частей занятия.

В предложенной программе в процессе эксперимента, мы использовали одно из направлений оздоровительной аэробики, в которую входили базовые элементы и связки.

До начала эксперимента контрольная и экспериментальная группы были идентичны по возрасту и уровню подготовки. Результаты статистической обработки показателей, выбранных упражнений приведены в (табл. 1).

Таблица 1

Сравнительный анализ результатов физической подготовленности школьниц 14-15 лет в процессе эксперимента

Название	Экспериментальная группа				Контрольная группа			
	До эксперимента	После эксперимента	Разница	p	До эксперимента	После эксперимента	Разница	p
Наклон туловища вперёд не сгибая ног (см)	9,6±0,05	11±0,75	1,4	>0,05	9,0±0,04	9,2±0,7	0,2	>0,05
Индекс Гарвардского степ-теста (у. е.)	41,2±1,0	44, ±0,16	2,8	>0,05	40±1,01	41±0,2	1	>0,05
Бег 30 м (с)	5,2±0,6	4,9±0,7	-0,3	>0,05	5,5±0,7	5,3±1,1	-0,2	>0,05
Поднимание туловища из положения лёжа (30 с)	31±0,2	33±0,03	2	>0,05	29±0,4	30±0,4	1	>0,05
Челночный бег 3x10 м (с)	9,6±1,15	8,8±0,32	-0,8	>0,05	9,8±1,13	9,2±0,3	-0,6	>0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре стоя на низкой перекладине (кол-во раз)	32±0,43	36±1,03	4	>0,05	30±0,42	32±1,1	2	>0,05
Прыжок в длину с места (см)	200±0,97	204±0,19	4	>0,05	198±0,95	200±0,2	2	>0,05

В начале учебного года в октябре 2018 г. нами была внедрена программа оздоровительной направленности с применением на уроке физической культуры оздоровительной аэробики и фитбола. В конце эксперимента, мы провели повторное тестирование. Из результатов видно, что достоверный прирост обнаружен в экспериментальной и контрольной группах, но, в экспериментальной он значительно больше.

Мы отмечаем, что по первому тесту наклон туловища вперёд не сгибая ног прирост в экспериментальной группе составил 1,4 см, в контрольной 0,8 см; второй тест гарвардский степ - тест в экспериментальной 2,8 ИГСТ, в контрольной – 1 ИГСТ; по третьему тесту бег 30 м в экспериментальной - 0,4 см, в контрольной – 0,2 см; далее поднимание туловища из положения лёжа в экспериментальной 2 раза, в контрольной 1 раз; по пятому тесту челночный бег 3 x 10, прирост в экспериментальной группе - 2 см, в контрольной - 0,5 см; шестой тест сгибание и разгибание рук в упоре на низкой перекладине в экспериментальной 6 раз, в контрольной – 2 раза; и по последнему седьмому тесту прыжок в длину с места в экспериментальной группе 2 см, и в контрольной – 2 см.

В ходе эксперимента был проведён анкетный опрос школьников 14-15 лет контрольной и экспериментальной групп. В ходе анкетного опроса нами было выявлено следующее.

Положительно оценивают своё физическое состояние 60% в экспериментальной, 45% в контрольной группе.

На вопрос, считаете ли вы, что занятия физической культурой с оздоровительной направленностью улучшают общую физическую подготовленность? 70 % школьников экспериментальной группы, занимающихся по предложенной программе считают, что улучшают общую физическую подготовку, а 30 % контрольной группы безразличное отношение.

Далее на третий вопрос, «Считаете, что урок физической культуры оздоровительной направленностью является интересным?», 80% школьников экспериментальной группы, ответили, что интересно было заниматься и 20% контрольной группы затруднились с ответом.

И на последний вопрос, большинство школьников 85% положительно относятся к урокам физической культуры с оздоровительной направленностью и 15% контрольной группы относятся отрицательно.

Следовательно, из результатов исследования, можно подтвердить выдвинутую гипотезу, что разработанная программа с применением оздоровительных средств оздоровительной направленностью, позволит улучшить динамику показателей физической подготовленности школьников 14-15 лет.

*Научный руководитель – ст. преподаватель Печерина О.В., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»*

**УДК 796.29**

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

*Селина Т. А.*

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

[tof@kemsu.ru](mailto:tof@kemsu.ru)

Стратегия государства в области образования предусматривает модернизацию институтов его системы как инструментов социального развития. Так, в Концепции долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020г. чётко обозначена необходимость создания системы образовательных услуг, обеспечивающих раннее развитие детей независимо от места их проживания, состояния здоровья, социального положения.

Подвижные игры стоят на высшей ступени интересов детей, поэтому можно полагать, что научно-обоснованное использование преимущественно игровых средств в уроке физической культуры, будет способствовать оптимальному решению задач физического воспитания, содействовать формированию гармоничной личности (Г.Л. Богданов., 1971; А.П. Матвеев., 2006; В. И. Лях, 1991 и др.).

Однако вопросы рациональной последовательности внедрения подвижных игр в уроки физической культуры младших классов с учетом возрастных особенностей не имеют должного научного обоснования. Недостаточность разработки вопросов применения подвижных игр при воспитании физических качеств в младшем школьном возрасте требует дальнейшего научного исследования. В этой связи применение подвижных игр может существенно облегчить процесс воспитания двигательных способностей школьников.

Замена традиционных упражнений на подвижные игры обусловлено тем, что игровые средства и методы являются сильнейшими стимуляторами двигательной деятельности школьников младшего возраста [1].

Предмет исследования: использование подвижных игр на уроках физической культуры младших школьников.

Объект исследования: образовательный процесс на уроках физической культуры с учащимися младшего школьного возраста 8-9 лет.

Цель исследования: разработать и теоретически обосновать методику развития физических качеств на основе подвижных игр в рамках учебного процесса с учащимися младших школьников в возрасте 8-9 лет.

На этапе эксперимента нами было проведено тестирование физической подготовленности школьников начальных классов контрольной группы (КГ) — 2 б класс и экспериментальной группы (ЭГ) — 2 а класс, которое включало в себя следующие тесты: бег 30 м с высокого старта; бег 10 м с преодолением препятствий («змейкой»); прыжок в длину с места; сохранение статического равновесия (проба Ромберга стойка на одной ноге); ритмичное подбрасывание и ловля мяча; бросок набивного мяча весом 1 кг двумя руками из-за головы стоя; подъём туловища из положения лёжа за 30 сек.

Следует отметить, что в начале нашего исследования школьники младшего школьного возраста двух групп (контрольной и экспериментальной) показывали примерно одинаковые результаты в тестовых заданиях, характеризующих уровень развития физических качеств.

После проведения исходных данных, мы применяли разработанную методику на уроке физической культуры с применением подвижных игр, направленную на развитие физических качеств младших школьников 8-9 лет в течение 6 месяцев.

При составлении методики с применением подвижных игр мы учитывали:

- возрастные особенности младших школьников;
- возраст обучающихся;
- уровень физического и умственного развития;
- интересы и пожелания самих детей;
- материальную базу школы.

В урок физической культуры по подвижным играм, включали 1-2 игры знакомую учащимся, и четыре новые, для того, чтобы воздействовать на различные группы мышц младших школьников, способствующих развитию физических и морально-волевых качеств. Содержание экспериментальной методики составили подвижные игры игрового характера, проводимые в общепринятой игровой форме. Подвижные игры применялись один раз в неделю. Урок по физической культуре состоял из:

- подготовительной части занятия - выполнялись общеразвивающие упражнения (на месте, в движении) и знакомая подвижная игра;

- основной части занятия - в начале основной части урока, класс выполнял подвижные игры, направлены на развитие быстроты, в середине основной части урока применялись

подвижные игры, которые были направлены на развитие скоростно-силовых качеств и к концу основной части подвижные игры были направлены на развитие выносливости;

- в заключительной части выполнялась подвижная игра направлена на развитие равновесия.

В конце эксперимента нами были проведены контрольные испытания с соблюдением всех условий начальных контрольных испытаний. Данные тестирования в конце эксперимента приведены в (табл. 1. рис. 1). Данные результаты итоговых контрольных испытаний показали, что прирост физических качеств, наблюдается у обеих групп (рис. 1, табл. 1).

Сравнивая результаты исследования, следует отметить, что в экспериментальной группе отмечается прирост по всем показателям.

Таблица 1

Итоговые показатели развития физических качеств контрольной и экспериментальной группы в конце педагогического эксперимента

п/№	Тесты	Группы	
		КГ	ЭГ
1	Бег 30 м с высокого старта (сек)	7,2±0,09	6,81±0,05
2	Бег 10 м с преодолением препятствий (сек)	5,7±0,03	5,3±0,06
3	Прыжок в длину с места (см)	108,7±2,	116,8±1,9
4	Сохранение статического равновесия (сек)	17,78±0,49	21,0±0,47
5	Подбрасывание и ловля мяча (кол-во раз)	20,8±0,5	24,5±0,8
6	Бросок набивного мяча весом 1 кг двумя руками из-за головы	242,8±6,1	263,8±9,3
7	Подъём туловища из положения лёжа за 30 сек (кол-во раз)	14,8±0,5	15,83±0,5

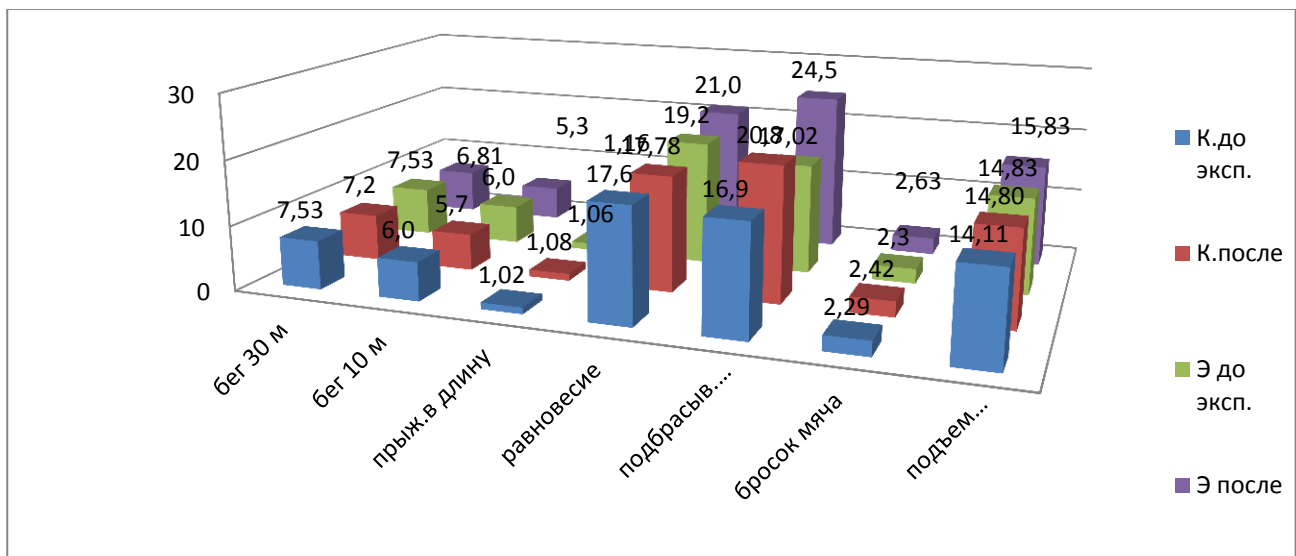


Рис. 1. Результаты показателей уровня развития физических качеств, младших школьников в возрасте 8 - 9 лет в процессе эксперимента

Например, прирост показателей зафиксирован по тестам, характеризующим уровень развития скоростно-силовых качеств, бег на 30м с высокого старта прирост в экспериментальной группе составляет 0,77%, так в контрольной группе прирост составляет 0,33%. В беге на 10м с преодолением препятствий (змейкой) прирост в экспериментальной группе составил на 0,7 %, так в контрольной 0.3%.

В следующем тесте прыжок в длину с места также в экспериментальной группе составляет прирост на 10,7%, в контрольной меньше 6,1%. По следующему тесту сохранение статического равновесия в экспериментальной группе прирост составляет на 1,8%, так в контрольной на 0,18%. В тесте подбрасывание и ловля мяча (кол-во раз) в контрольной группе составляет прирост всего лишь на 3,3%, так в экспериментальной группе 7,48%. Например, в тесте бросок набивного мяча из-за головы 1 кг в экспериментальной группе составляет прирост 33,5%, так в контрольной 13,6%. И по последнему тесту подъем туловища из положения лёжа на спине в экспериментальной группе также значительно лучше показатели и прирост составляет 1%, а в контрольной 0,3%.

Данные, которые нами были представлены, явно демонстрируют улучшение показателей развития физических качеств в группах, а особенно в экспериментальной группе. Данная методика была направлена на развитие физических качеств, для младших школьников 8-9 лет с применением подвижных игр.

Используя описанную методику с использованием подвижных игр, можно существенно повысить уровень развития физических качеств младших школьников 8-9 лет. Об этом свидетельствует более высокий уровень прироста результатов в развитии физических способностей у школьников экспериментальной группы по сравнению с контрольной.

#### Литература и источники

1. Болатов А. Н. Особенности применения спортивных и подвижных игр для развития быстроты и выносливости у учащихся 12–13 лет на уроках физической культуры. [Текст] / А. Н. Болатов // Молодой ученый. — 2015. — №11. — с. 580-584

Научный руководитель - ст. преподаватель Печерина О. В., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»



**УДК 796.01**

**ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ФУТБОЛИСТОК  
14-15 ЛЕТ**

*Бахтина К.А.*

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

[kristina.bahtina1997@mail.ru](mailto:kristina.bahtina1997@mail.ru)

На этапе спортивного совершенствования у футболистов отмечается достоверная взаимосвязь общей физической работоспособности с показателями практически всех физических качеств. Каждая игра требует проявления различных качеств (скоростной выносливости, скоростно-силовых, силовых) и координационных способностей, что необходимо учитывать при выборе тренировочных средств.

Целью данного исследования явилось изучить показатели общей физической подготовленности у девушек футболисток 14-15 лет.

В процессе исследования для оценки уровня развития физических качеств девушек 14-15 лет использовались следующие контрольные упражнения (тесты): бег 15 м с высокого старта, (с), прыжок в длину с места, (см), челночный бег 3x10, (с), тест Купера, (12 мин. бег (м)), отжимания от пола, (количество раз), тройной прыжок с места, (см), вбрасывание мяча руками на дальность из-за головы, (м)

В соответствии с целью и задачами исследования, на базе футбольного клуба МАУ «Футбольный клуб «Кузбасс» г. Кемерово в марте 2018 г. была проведена оценка показателей физической подготовленности у девушек в возрасте 14-15 лет. Количество обследуемых составило 13 человек. Девушки занимаются в указанном футбольном клубе второй год.

Анализируя полученные результаты, мы заметили что у футболисток ярко выражено два физических качества, такие как, скорость (бег, 15м) и выносливость (12 мин.бег)

Таблица 1

Средние значения показателей физической подготовленности у девушек, занимающихся футболом 14-15 лет

Показатели	Результаты (M±m)	Норматив
Бег, 15м, сек	2,39 ± 0,89	2,53
Прыжок в длину с места, см	200 ± 19,14	210
Челночный бег 3x10, сек	9,4 ± 2,13	9,7
Тест Купера, м	2328 ± 200,50	2150
Отжимания от пола, кол-во раз	17,7 ± 8,17	17

Тест “челночный бег 3x10” показал, что все футболистки обладают достаточно хорошей координацией.

Проверяя силовую выносливость мышц верхних конечностей тестом “Отжимания от пола”, можно увидеть, что спортсменки уложились в норму для своего возраста. Данное среднее значение составляло ± 8,17, что является большим значением относительно норматива.

По тесту прыжок в длину с места было выявлено, что девушки не уложились в норматив. На наш взгляд это может быть связано с тем, что развитие этого качества требует специфических моментов и средств тренировки, например, работа в тренажерном зале с отягощением. Для того, что бы убедиться, действительно ли у футболисток проблема со скоростно-силовыми качествами, мы провели тесты.

Средние значения показателей, характеризующих скоростно-силовые качества у футболисток 14-15 лет

Показатели	Результаты (M±m)	Норматив
Тройной прыжок с места, см	578 ± 25,13	640
Вбрасывание мяча руками на дальность из-за головы, м	21,2 ± 6,27	20

Проведённые тесты показали, что у девушек, занимающихся футболом второй год, действительно есть проблемы со скоростно-силовыми качествами, на что указывают значения теста “тройной прыжок с места”. До выполнения норматива футболисткам не хватило 60 см, что является большим значением для выполнения норматива.

Принимая во внимание результат теста «тройной прыжок с места» и согласно данным теста “вбрасывание мяча руками на дальность из-за головы” мы видим, что мышцы нижних конечностей хуже развиты, а мышечная масса пояса верхних конечностей и свободных верхних конечностей развита достаточно хорошо для девушек 14-15 лет.

#### Литература и источники

1. Гилеев Г. А. Принципы построения процесса специальной физической подготовки. Теория и практика физической культуры. Саратов.: 2017. - №8. 13-14с.
2. Юный футболист: Учебное пособие для тренеров / Под ред. А.П. Лаптева, А.А. Сучилина. М.: Физкультура и спорт, 2013. 84с.

*Научный руководитель – к.б.н., доцент Шабашева С.В., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»*

**УДК 796.01**

### МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ И ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*Дорошенко М.*

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

[doroshenko.masha@list.ru](mailto:doroshenko.masha@list.ru)

С каждым годом вопрос о физическом воспитании подрастающего поколения становится все актуальней. Сейчас все больше подростков ограничивают себя в физических нагрузках. И заменяют их более пассивным досугом в виде компьютерных игр, социальных сетей, а порой и вредных привычек. В итоге это все приводит к ослаблению здоровья подрастающего поколения, они тяжелее переносят болезни, не способны выполнять нагрузки, которые были по силам их сверстникам 5-8 лет назад. И можно сделать вывод, что ребенку необходима дополнительная двигательная активность в виде неурочных форм физкультурных занятий [2].

Из-за недостатка двигательной активности (гиподинамии) у детей нарушается работа дыхательной и сердечно-сосудистой системы. Неразвитый мышечный корсет подвергает детей к развитию различных видов сколиозов, так как большое количество времени дети находятся в сидячем положении и не способны держать осанку из-за недостаточно развитых спинных мышц [1].

Если раньше такая проблема как физическое развитие детей не имела таких масштабов, то сейчас это становится все более актуальной темой в воспитании детей. В связи с вышесказанным возникает необходимость оценки морфофункциональных показателей и физической подготовленности детей среднего школьного возраста.

Цель исследования: изучение морфофункциональных параметров и физической подготовленности учащихся среднего школьного возраста.

Проводилось тестирование физической подготовленности, анализ антропометрических данных, физиометрических показателей и метод индексов.

В исследованиях принимали участие учащиеся 7-х классов в количестве 38 человек, где мальчиков было 22, а девочек 16.

Изучение показателей экскурсии грудной клетки позволило выявить, что большинство мальчиков (20 человек) имели указанные значения в пределах нормы, что свидетельствует о гармоничном развитии дыхательных мышц, окружности грудной клетки.

У девочек наблюдается аналогичная ситуация: (13 обучающихся) имели параметры разницы ОГК на вдохе и выдохе в пределах возрастной нормы, и только три девушки не справились с заданием.

Расчет весо-ростового индекса продемонстрировал, что больше половины мальчиков (12 человек) характеризовались дисгармоничным физическим развитием с дефицитом массы тела и трое учащихся избыточным весом. Среди девочек выявлено 11 с нормальным весом и 5 с дефицитом массы тела. Такие результаты могут объяснить ростовым скачком в данном возрасте, который у мальчиков происходит позднее (позднее вступление в препубертат) относительно девочек. Этим объясняется большее количество учащихся с дефицитом массы тела мальчиков по сравнению с девочками.

Таблица 1

Показатели индекса Кетле и экскурсии грудной клетки у учащихся среднего школьного возраста (кол-во человек)

Индекс Кетле	Мальчики	Девочки
Выраженный дефицит веса	5	-
Недостаточная масса тела	7	5
Норма	7	11
Избыточная масса тела	3	-
Экскурсия грудной клетки (в пределах нормы)	20	13

Показатели индекса Эрисмана помогли нам выявить насколько пропорционально соотношение между окружностью грудной клетки и ростом учащихся. В ходе исследования стало известно, что у всех учащихся показатели находятся в пределах нормы для данного возрастного периода. Все показатели у мальчиков и девочек в пределах от: 0,822 до 1,169

При помощи индекса Пинье мы смогли определить типы телосложения детей 13-14 лет. Среди учащихся у мальчиков крепкое телосложение выявлено только у двоих. У одного учащегося слабое телосложение, а у 19-ти очень слабое.

Среди девочек преобладающее количество имеют очень слабое телосложение. У одной из

них крепкое, у одной нормальное, средним же телосложением обладают двое (таблица 2).

Таблица 2

Показатель телосложения у учащихся среднего школьного возраста (кол-во человек)

Показатель	Мальчики	Девочки
Крепкое телосложение	2	1
Нормальное (10-20)	-	1
Среднее (21-25)	-	2
Слабое (26-35)	1	3
Очень слабое (Более 36)	19	9

Исследование показателей динамометрии кисти и жизненной емкости легких у детей среднего школьного возраста позволили оценить физиометрические данные детей. Мальчики в количестве 16-ти человек из 22 выполнили предъявленную для данной возрастной категории норму.

Среди девочек -15 выполнили норматив и 6 из них даже превзошли требования, и только одна девочка не справилась с заданием.

Индекс жизненной емкости легких у мальчиков составляет от 60 до 65, а у девочек 50-55. Норму среди мальчиков выполнили 12 человек, а среди девочек 10.

Таблица 3

Показатели физиометрии у учащихся среднего школьного возраста(кол-во человек)

Динамометрический индекс	Мальчики	Девочки
Норма	14	9
Ниже нормы	6	1
Выше нормы	2	6
Жизненный Индекс (условная норма)	12	10

Анализ показателей физической подготовленности показал, что среднее значение прыжка в длину с места у мальчиков составило  $163,3 \pm 18,25$  см,  $152,3 \pm 17,20$  см - у девочек. При подъеме туловища из положения лежа. Среднее значение подъема туловища у мальчиков составило  $45,3 \pm 4,40$  кол-во раз, а у девочек  $37,4 \pm 5,14$  кол-во раз.

Таблица 4

Значения показателей физической подготовленности учащихся среднего школьного возраста

Показатели	Мальчики (M±m)	Девочки (M±m)
Прыжок в длину с места, см	163,3± 18,25	152,3±17,20
Подъем туловища из положения лежа, кол-во раз	45,3±4,40	37,4±5,14
Показатель гибкости (наклон туловища) (норма)	Мальчики, кол-во человек 3	Девочки, кол-во человек 6

Показатель гибкости у учащихся (наклон на гимнастической скамье) определил, что развитие гибкости для мальчиков испытуемой группы дается нелегко, так как всего трое учащихся справились с заданием, а из девочек 6 человек.

#### Литература и источники

1. Материалы курса «Мониторинг физического развития и физической подготовленности учащихся»: лекции 5-8. – М.: Педагогический университет «первое сентября», 2008. – 84 с
2. Старцев, М. С. Развитие силовых качеств у учащихся колледжей на занятиях атлетической гимнастикой / М.С. Старцев, М.А. Каймин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2011. - № 4. - С. 6.

*Научный руководитель – к.б.н., доцент Шабашева С.В., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет*

**УДК 796.01**

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ВОЗДУШНОЙ ГИМНАСТИКОЙ ЛИЦ 18-20 ЛЕТ**

*Малыгин А.Д.*

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

[al\\_malygin@bkl.ru](mailto:al_malygin@bkl.ru)

Занятие воздушной гимнастикой и позволяет стремиться к достижению красоты и способности владения своим телом в совершенстве. Постоянные тренировки позволяют укрепить здоровье ребенка, научить его правильно распределять нагрузку во время физических упражнений, координировать свои движения, воспитывают волю, терпение и трудолюбие. Занятия в коллективе способствуют воспитанию культуры и этике отношений в коллективе, развитию творческих, артистических и сценических способностей. В ходе занятий формируется умение владеть своим телом, оценивать свое физическое состояние и регулировать его в процессе тренировочной деятельности, а также развивается умение красиво и четко выполнять акробатические элементы, соединения и композиции.

Основное воздействие воздушная гимнастика оказывает на развитие таких физических качеств, как сила и гибкость, пластичность, а также положительно влияет на психоэмоциональное состояние занимающихся.

Высокая теоретическая и практическая значимость проблемы эффективного развития качеств, таких, как: сила и гибкость в процессе занятия воздушной гимнастикой, структурный подход к ее изучению определили актуальность предпринятого исследования.

Цель исследования – исследовать воздействие занятий воздушной гимнастикой на показатели силы и гибкости у лиц 18-20-летнего возраста.

Педагогическое тестирование включало в себя следующие тесты. Оценка гибкости производилась по общепринятой методике - измерялось расстояние у пальцев рук относительно изолинии, проходящей через площадку, установленную выше пола. Измерения были проведены в начале эксперимента (декабрь) и в конце (март) как в контрольной, так и в экспериментальной группе. Оценка гибкости также была произведена по углу в тазобедренном суставе в положении "продольный шпагат" с помощью общепринятых методов гониометрии. Для измерения углов использовался циркуль, который накладывался в положении продольного шпагата на измеряемый участок тела. Далее он в соответствующем положении проецировался на транспортир.

Исследование проводилось на базе Студия танца и акробатики ГРАВИТАЦИЯ, г. Кемерово.

Нами были исследованы 2 группы: 10 юношей и 8 девушек, занимающихся первый год воздушной гимнастикой – экспериментальная группа и из 10 девушек и 10 юношей-контрольная, не занимающихся воздушной гимнастикой.

Анализ полученных данных показал, что между контрольной и экспериментальной группами испытуемых имеются существенные различия.

Таблица 1

Результаты теста «Угол в тазобедренном суставе» групп, занимающихся и не занимающихся воздушной гимнастикой (град.)

Средние значения	Занимающиеся	Не занимающиеся
Девушки	178±1,2	169±4,5
Юноши	174±2,3	164±2,1

Таблица 2

Результаты теста «Наклон вперед» групп, занимающихся и не занимающихся воздушной гимнастикой (см.)

Средние значения	Занимающиеся	Не занимающиеся
Девушки	10±1,2	5±2,6
Юноши	9±2,9	4±2,4

Как мы видим в таблице, результаты занимающихся воздушной гимнастикой по показателям гибкости превосходят результаты не занимающихся. Результаты теста «Угол в тазобедренном суставе» групп, занимающихся и не занимающихся воздушной гимнастикой различается на 8-10 см. Такой результат соответствует табличному значения как показатель, выполненный на «отлично». Это, безусловно связано с занятиями воздушной гимнастикой. В выполнении парных синхронных связок необходима гибкость суставов, а в особенности тазобедренных. Практически все связки выполняются с выполнением продольного и поперечно шпагата.

По тесту «Наклон вперед» мы можем сказать, что занимающиеся воздушной гимнастикой также превосходили по результатам не занимающихся.

Так, разница в показателях гибкости составила в среднем – 4- 5 см.Способность выполнять двигательные действия с околопредельной амплитудой предопределяет успешность выполнения многих упражнений и связок в воздушной гимнастике, поэтому очень важно совершенствовать это качество в процессе тренировок.

Далее, мы исследовали уровень развития силы у девушек и юношей 19-20 лет, для уточнения воздействия занятий воздушной гимнастикой на воспитание этого качества. В таблице 5 представлены результаты тестирования.

Силовая подготовка нужна воздушным гимнастам во время выполнения таких приемов как: парные синхронные связки, парные силовые элементы, балансы, перехваты, срывы.

Поскольку в группе занимающихся воздушной гимнастикой внимание акцентировано на развитие как пассивной, так и активной гибкости, силы более значительные результаты объясняются именно эффектом занятий акцентированных на улучшение этих качеств.

Таблица 3

Средние значения результатов теста «Высокий угол» и показателей динамометрии у групп, занимающихся и не занимающихся воздушной гимнастикой

Показатель	Занимающиеся	Не занимающиеся
<b>Девушки</b>		
Динамометрия кисти, кг		
Правой	15±2,2	9±2,6
Левой	11±2,5	10±2,9
«Высокий угол», сек	45±2,3	34±2,0
<b>Юноши</b>		
Динамометрия кисти, кг		
Правой	20±3,4	16±2,9
Левой	18±2,9	14±2,7
Лазание по канату без пом./ног (сек)	13±2,6	25±4,1
«Высокий угол», сек	54±4,1	36,1±3,9

Очевидно, что между занимающимися и не занимающимися группами наблюдаются существенные различия. Поскольку возрастной и половой состав в обеих исследованных группах является идентичным, различия в динамике развития силы и гибкости объясняется особой методикой проведения тренировок воздушной гимнастикой, которая положительно сказывается на развитии этих двигательных качеств.

#### Литература и источники

1. Давыдов В.Ю., Шамардин Г.О., Краснова Г.О. Новые фитнес системы (Новые направления, методики, оборудование и инвентарь. /Волгоградская ГАФК - Волгоград, 2014. – 140 с.
2. Фёдорова О.Н. Влияние оздоровительного комплекса «Пилатес и аквааэробика» на составляющие здоровья женщин среднего возраста // Адаптивная физическая культура. – 2011. - № 4. - С. 36-38.

*Научный руководитель – к.б.н., доцент Шабашева С.В., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет*

## МОРФОЛОГИЧЕСКИЕ И ФИЗИОМЕТРИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ МУЖЧИН 23-27 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ГИРЕВЫМ СПОРТОМ

*Обухова А.В.*

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

[Iika\\_obukhova@mail.ru](mailto:Iika_obukhova@mail.ru)

Изучение текущего состояния морфологических характеристик у спортсменов, занимающихся гиревым спортом представляется актуальной проблемой в спорте. Современный уровень спортивных достижений, сегодняшние задачи спорта (выбор специализации, увеличение уровня спортивного мастерства, отбор и прогноз результативности, управление и контроль тренировочного процесса, и т.д.) диктуют потребность в исследовании и оценке возможностей всех систем организма спортсмена в их взаимосвязи, а также личных особенностей и их воздействия на спортивные достижения. В связи с этим среди множества показателей индивидуальных особенностей большой интерес представляют антропоморфологические признаки. Интенсивные тренировки способствуют изменению большинства показателей антропометрии, которые характеризуют адаптацию и подготовленность спортсмена к силовым нагрузкам. Это исследование позволит составить нам полную картину морфологических характеристик гиревиков. Все приведённые аргументы и определяют актуальность настоящего исследования. Специфика вида спорта накладывает свой след на организм человека, что выражается в своеобразии его сложения, пропорциональности, особенностей развития центральных систем (опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем). Из-за длительных тренировок и занятий спортом совершается не только создание отдельных морфологических признаков и комплекции в целом, но и индивидов, с наиболее благоприятным развитием морфологических признаков и физических качеств для данного вида спорта [1,2].

Целью исследования является оценка компонентного состава тела, морфологических и физиометрических показателей у мужчин 23-27 лет, занимающихся гиревым спортом.

В работе применялись методы: антропометрия, измерение кожно-жировых складок; оценка мышечного и жирового компонента тела, метод индексов.

В исследовании приняли участие занимающиеся гиревым спортом в возрасте от 23 до 27 лет, в количестве 10 человек. Исследование проводилось на базе МБУ ДО «ДЮСШ» Крапивинского района.

При измерении величины кожно-жировых складок мы выявили, что общее среднее значение составляет  $6,2 \pm 0,91$  мм - отражает слабое жиротложение и является нормальным значением ( норма 8,5 мм, допустимое отклонение 2,14 мм) (табл.1). Большее значение величины кожно-жировых складок у занимающихся гиревым спортом выявлено на животе, меньшее – на предплечье. Такие данные подтверждают, что преобладающая нагрузка приходится на мышцы верхних конечностей. Однако были спортсмены, у которых толщина кожно-жировых складок была меньше значений нормы, их характерной чертой стала более высокая квалификация (Мастер спорта и кандидат в мастера спорта) и меньший вес. В ходе исследования выявлено, что у одного спортсмена, значение кожно-жировых складок превысило норму, он выступает в тяжелой категории.



Средние значения толщины кожно-жировых складок у мужчин 23-27 лет (мм)

№	Показатели толщины кожно-жировой складки	Значение в мм
1	Плечо спереди	3,8±0,45
2	Плечо сзади	4,4±0,46
3	Предплечье	3,0±0,40
4	Живот	6,5±0,71
5	Под лопаткой	5,9±0,53
6	На бедре внутри	4,5±0,44
7	На бедре спереди	4,9±0,50
8	На голени	3,8±0,48
	Общее значение	6,2±0,91

Таблица 2

Средние значения жирового и мышечного компонента у мужчин 23-27 лет (в %).

№	Показатели	Значение в %
1	Относительная величина мышечного компонента	53,3
2	Относительная масса жирового компонента	8

Относительная величина мышечного компонента составила 53,3% это является хорошим показателем для спортсменов и значительно превышает показатели людей, не занимающихся спортом, это указывает на увеличение роли мышечного компонента в адаптации к силовой выносливости.

Среднее значение относительной массы жирового компонента также находится в пределах условной нормы.

Результаты исследования показали, что показатель жизненного индекса (отношение ЖЕЛ (см<sup>3</sup>) к весу тела (кг)), у большинства испытуемых имел нормальное значение (65-70 мл/кг), средний результат составил 69,7±6,25 мл/кг. У одного испытуемого результат превзошёл показатели нормы (73,6 мл/кг). Двое спортсменов не выполнили норму (средний результат составил 53,4±7,18 мл/кг). Хотя данный параметр имеет наибольшие величины у спортсменов, тренирующихся на выносливость обладающих, высокой кардиораспираторной производительностью, большинство обследуемых лиц преодолели физиометрическую пробу.

Метод Динамометрии показал, что все спортсмены справились с тестом, средний результат составил 75,6% (норма для спортсменов 75-80%)

Вес-ростовой индекс (ВРИ) (Кетле) - определяет сколько граммов веса приходится на каждый сантиметр роста, также он помогает рассчитать наличие избыточного веса, тем самым предупредить болезни связанные с лишним весом. В нашем исследовании все обследуемые спортсмены весо – ростовой индекс имеют в пределах нормы, средний результат составил  $24,3 \pm 0,40$  кг/м. Однако, индивидуальная оценка показала, что один испытуемый выступающий в тяжелой категории немного превысил норму (26,6), что говорит о небольшом избыточном весе.

Индекс Эрисмана (Иэр) свидетельствует о пропорциональности развития грудной клетки по отношению к массе тела. Согласно этому индексу у девяти мужчин наблюдается гармоничное развитие грудной клетки и только у одного спортсмена несколько ниже нормы.

#### Литература и источники

1. Баранов В.В. Гиревой спорт в программе ВУЗа [Текст] / Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2007. – 112 с.
2. Гиревой спорт. Классический толчок двух гирь: Учеб.-Метод. Пособие / Добровольский А.С. Ростов-на Дону, 2016. 27-30 с., 33-38 с.

*Научный руководитель – к.б.н., доцент Шабашева С.В., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет*

УДК 796.01

### **ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОЕКТА "СПОРТИЗАЦИЯ" КАК УСЛОВИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

*Поздеева А.С.*

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»  
[nastyshka-199@mail.ru](mailto:nastyshka-199@mail.ru)

В настоящее время большинство школьников России имеет слабые возможности заниматься физической культурой и спортом или просто быть физически активными в повседневной жизни. Только урок физической культуры по-прежнему преподается практически во всех школах на регулярной основе. Более того, за последние пять лет увеличилось количество уроков. Однако эффективность физического воспитания не высока: по-прежнему слабо формируется двигательная культура, интерес и мотивация к занятиям.

Тем не менее, существует инновационный опыт преобразования современного физического воспитания на основе внедрения спортизированных форм занятий, которые позволяют не только значительно улучшить динамику показателей физической подготовленности занимающихся в учебно-тренировочных группах, но и коренным образом изменить отношение детей к физической активности.

Интеграция спортивной культуры и образования позволяет всем школьникам приобрести полезный опыт как основу для организации здоровой жизнедеятельности. Спортизация физического воспитания предоставляет детям возможности освоить различные стороны спортивной жизни. Таким образом, юный спортсмен, уже в школе получает спортивное образование и формирует личностную спортивную культуру.

Спортизация образовательного пространства школы является перспективным направлением здоровьесформирования подрастающего поколения. При этом под спортизацией понимается активное использование спортивной деятельности, соревнований в образовательном процессе с целью формирования спортивной культуры учащихся.

Оригинальность нашего проекта, заключается в:

- спортивно ориентированном физическом воспитании;
- школьном спортивном клубе.

Суть нашего проекта заключается в обеспечении школьников свободой выбора вариантов занятий, режимов их интенсивности, планирование результативности, а также возможности беспрепятственного изменения вида физкультурной или спортивной деятельности на основе информированности о своих индивидуальных физических способностях и потенциальных возможностях их развития. Так, практические занятия в рамках учебного предмета «Физическая культура» проводятся по трем видам учебных программ:

- спортивная тренировка по избранному виду спортивной специализации;
- общеразвивающая тренировка по программе ОФП;
- оздоровительная и адаптивная физическая культура.

Внедрение технологии спортивно ориентированного физического воспитания предлагалось нами в 8-ых классах, логично вписывалась в учебный план старшей школы. В отличие от традиционного урока физической культуры занятия проводятся по выбранному виду спорта с обязательным участием в соревнованиях и выполнением учебно-спортивных нормативов в сочетании с регулярной учебно-тренировочной деятельностью. Старшеклассники, имеющие отклонения в состоянии здоровья, тренируются в оздоровительных группах с обязательной оценкой динамики физической подготовленности. В то же время учащиеся, не выбравшие для себя вид спорта, могут тренироваться в фитнес-группах или группах ОФП с обязательным тестированием динамики физической подготовленности. Помимо организации учебно-тренировочной и соревновательной деятельности восьмиклассники в ходе проекта осваивают теоретические и методические знания по организации самостоятельных занятий спортом.

Существенным дополнением к процессу спортизации общеобразовательной школы стало внедрение инновационного проекта «Школьный спортивный клуб». Суть данного проекта заключается в интеграции основного и дополнительного образования спортивно-оздоровительной направленности посредством внедрения 6-часовых занятий в неделю. Данную модель можно рассмотреть как модернизацию физического воспитания, с одной стороны, и тренировочного процесса – с другой, а также как создание условий и механизма развития детско-юношеского спорта, обеспечение современного качества доступности и эффективности школьных спортивных занятий. Инновационные проекты такого направления не вносят противоречий в содержание физического воспитания, а дополняют его спортивную составляющую.

Эксперимент проводился на базе МБОУ «СОШ №37», в исследование приняло участие 163 школьника (90 девочек, 73 мальчиков) в возрасте 14-15 лет, обучающихся в 8 классах.

Анализ полученных экспериментальных данных показал, что спортизация в школе дня на основе создания спортивного клуба, оказалась эффективной. Данное утверждение основано на том, что отмечена положительная динамика в оценке формирования компонентов физической культуры личности. Таких как – физическое совершенство, в том числе физическая подготовленность и отдельные функциональные возможности организма.

Таблица 1

Сравнение результатов функционального тестирования до и после эксперимента

Тесты	до	после	N	P
<b>Девочки (n=90)</b>				
Генчи (сек)	21.43	25.11	20-30	<0,05
Штанге (сек)	38.56	43.05	35-45	<0,05
ЖЕЛ (смЗ)	2300	2600	3226- 2234	<0,05
Проба Мартине-Кушелевского (усл.ед)	0.58	0.63	0,5-1	<0,05
Оргостат.проба (уд. В мин.)	18	13	<16	<0,05
<b>Мальчики (n=73)</b>				
Генчи (сек)	21.87	27.13	20-30	<0,05
Штанге (сек)	48.16	52.97	50-60	<0,05
ЖЕЛ (смЗ)	3000	3200	3927- 2573	<0,05
Проба Мартине-Кушелевского (усл.ед)	0.62	0.74	0,5-1	<0,05
Оргостат.проба (уд. в мин.)	16	10	<16	<0,05

До начала эксперимента школьники экспериментальной группы по абсолютному большинству параметров не отличались между собой. Однако, после завершения эксперимента, результаты в экспериментальной группе оказались значительно лучше, чем до эксперимента. Рассматривая результаты показателей функциональных возможностей школьников, мы пришли к заключению, что после эксперимента они стали лучше в среднем от 14,9% до 27%.

Отмечено превосходство по темпам прироста всех результатов тестирования функциональных показателей. Процентное соотношение показателей составило – проба Штанге: мальчики экспериментальной группы - 14,9% ( $t = 2,2$ ;  $P_0 < 0,05$ ), девочки экспериментальной группы 18,6% ( $t = 7,8$ ;  $P_0 < 0,05$ ). Проба Генчи, прирост: мальчики экспериментальной группы 14,9% ( $t = 4,4$ ;  $P_0 < 0,05$ ), девочки экспериментальной группы 18,2% ( $t = 5,8$ ;  $P_0 < 0,05$ ).

Тест «Проба Мартине-Кушелевского» показал, что в среднем результаты в экспериментальной группе выше от 22,9 до 23,5%. Из них девочки экспериментальной группы превзошли свои результаты на 16,1% ( $t = 9,8$ ;  $P_0 < 0,01$ ), мальчики экспериментальной группы на 16,2% ( $t = 17,7$ ;  $P_0 < 0,01$ ). Положительная динамика показателей развития функциональных возможностей подтверждается достаточно высокими темпами прироста в экспериментальной группе и достоверностью различий. Считаем, что положительные изменения произошли под влиянием целенаправленных педагогических воздействий. Подтверждением тому служит факт улучшения показателей физической подготовленности испытуемых экспериментальной группы (таблица 2).

Таблица 2

Сравнение результатов физического тестирования до и после эксперимента

Тесты	до	после	N	P
<b>Девочки (n=90)</b>				
Прыжок в длину (см)	151.5	165.4	180-145	<0,05
30 м (сек)	6.74	5.85	5,4-6,1	<0,05
Подъем туловища 1 мин (раз)	29	36	33-22	<0,05
3x10 м (сек)	9.72	8.46	10,6-11,3	<0,05
2000-3000 м (мин)	14.40	11.30	11,00-13,50	<0,05
Наклон вперед, (см)	9.8	12.4	18-10	<0,05
<b>Мальчики (n=73)</b>				
Прыжок в длину (см)	183.1	199.8	195-155	<0,05
30 м (сек)	6.05	5.27	5,0-5,8	<0,05
Подъем туловища 1 мин (раз)	34	41	47-35	<0,05
3x10 м (сек)	10.9	8.19	10,2-10.8	<0,05
2000-3000 м (мин)	17.20	13.10	15,00-17,00	<0,05
Наклон вперед, (см)	5.1	9.4	12-5	<0,05

Физическая подготовленность школьников экспериментальной группы по окончании эксперимента также оказалась выше, чем до эксперимента. Выявлена положительная динамика в темпах прироста показателей по всем тестам. Наиболее высоким оказался прирост показателей в беге на 2000-3000 м., который на 34,5% больше чем до эксперимента. Мальчики экспериментальной группы показали прирост в беге – 38,8%, тогда как ( $t = 7,0$ ;  $P0 < 0,01$ ). У девочек экспериментальной группы прирост составил 35,8% ( $t = 5,8$ ;  $P0 < 0,01$ ). Зафиксированные результаты указывают на целесообразность применения спортивных игр, легкой атлетики во всех формах двигательной деятельности в режиме дня, особенно это относится к внеурочной деятельности.

Результаты тестирования быстроты – бег на 30 м., также указывают на то, что показатели экспериментальной группы выше, чем до эксперимента. Так, девочки экспериментальной группы в беге на 30 м. оказались лучше на 24,7% ( $t = 11,4$ ;  $P0 < 0,01$ ), мальчики экспериментальной группы показали результаты выше на 24% ( $t = 11,7$ ;  $P0 < 0,01$ ).

Результаты тестирования скоростно-силовых способностей, показали, что в среднем школьники экспериментальной группы показали приросты по тесту «прыжок в длину с места» почти на 31,9% лучше, чем до эксперимента. Тест «Подъем туловища», показал, что мальчики экспериментальной группы выявили прирост показателей 28% ( $t = 6,2$ ;  $P0 < 0,01$ ), девочки экспериментальной группы 30% ( $t = 8,1$ ;  $P0 < 0,01$ ).

Показатели тестирования гибкости также выявили достоверные различия (от  $P0 < 0,05$  до  $P0 < 0,001$ ). В целом, прирост по гибкости в экспериментальной группе выше на 17,6%, чем в контрольной.

Координационные способности, как показал тест бег 3x10 м., также в экспериментальной группе лучше, так как мальчики выполнили этот тест в конце эксперимента с приростом в показателях больше, чем до начала эксперимента на 11,8%, девочки экспериментальной группы на 16,8%, достоверность различий в обоих случаях составила  $P0 < 0,01$ . Исходя из результатов тестирования экспериментальной группы, можно заключить, что проект спортизации школьников в целом благоприятно сказывается на уровне физической подготовленности.

Обобщая результаты педагогического эксперимента можно заключить, что под влиянием специально организованного педагогического процесса, основанного на спортизации произошли существенные положительные сдвиги в формировании компонентов физической культуры личности детей среднего школьного возраста.

Таким образом, итоги педагогического эксперимента позволяют заключить, что предложенная нами модель спортизации на основе проекта «Спортивный клуб» доказала свою эффективность, а необходимость ее применения на практике обуславливается фактом повышения качества подготовки детей среднего школьного возраста к активной жизнедеятельности.

#### Литература и источники:

1. Лубышева Л.И. Концепция формирования физической культуры человека. - М.: ГЦОЛИФК, 1992. - 120 с.
2. Образование в области здоровья и укрепление здоровья среди детей, подростков и молодежи в России». Материалы Всероссийского Форума по политике в области общественного здоровья, /под редакцией А.К.Демина, И.А. Деминой.- Москва -1999-256 с.
3. Станкин М. И. Спорт и воспитание подростков / М. И. Станкин. – М. : «Физкультура и спорт», 1983. – 104 с.
4. Сухарев А.Г. Концепция укрепления здоровья детского и подросткового населения // В кн. «Здоровые дети России в XXI веке». - М.- 2000. - С. 44-53.
5. Шибаева Л. В. Методы активного социально-психологического обучения : учебное пособие / Л. В. Шибаева. – Сургут : Дефис, 2006. – 56 с.

*Научный руководитель – к.п.н., доцент Минникаева Н.В., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»*

УДК 796.01

### ИССЛЕДОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У ШКОЛЬНИКОВ 14-15 ЛЕТ

*Чернова А.Н*

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

[anna.ru1997@mail.ru](mailto:anna.ru1997@mail.ru)

**Аннотация:** В данной статье, с помощью опросника Кононеця Дмитрия Викторовича, рассматривается то, насколько замотивированы школьники к занятиям физической культурой, и как подготовлены ребята, сравнивая их результаты с нормами ГТО.

**Ключевые слова:** мотивация, физическая культура.

**Введение:** За последние несколько лет в России наблюдаются негативные тенденции в развитии здоровья детей. Г.Д. Горбунов, Е.Н. Гогунев и А.А. Бишаева считают, что с каждым годом уровень здоровья нынешнего поколения постепенно ухудшается. К сожалению, рождается все больше и больше детей с умственными и физическими отклонениями. У детского населения ухудшается здоровье из-за некоторых факторов, например как, способ передвижения, характер самообслуживания и большая учебная нагрузка. Подрастающее поколение перестают двигаться, заниматься элементарно спортом, так же ходить на физическую культуру в школе, предпочитая вести малоподвижный образ жизни. У них наблюдается отсутствие представления, что такое здоровый образ жизни [1;2].

На практике у школьников отсутствуют теоретические знания по физической культуре резко снижает эффективность обучения и воспитания, уменьшает интерес к занятиям физическими упражнениями, мешает привитию учащимся положительного отношения и потребности в систематических самостоятельных занятиях физической культурой [3]. Из-за

низкой мотивации к обучению, дети находят разные причины, чтобы не заниматься физическими упражнениями как в школе, так и вне учебного процесса. В этом и заключается причина. Поэтому мы считаем данную проблему актуальной.

**Организация и методика исследования:** Было проведено исследование в г.Киселевске МБОУ «СОШ» №27, целью которого стало исследование мотивации у школьников в возрасте 14-15 лет (8-9 класс), к занятиям физической культурой в школе. Всего испытуемых было 41 человек. Из них 17 девочек и 14 мальчиков.

**Результаты исследования и их обсуждение:**

Мы провели контрольные упражнения для того, чтобы узнать, какова же физическая подготовка у ребят. То есть выполняют они ли результаты, которые прописаны в нормах ГТО. Анализ результативности выполнения отдельных нормативов комплекса свидетельствует о том, что в беге на 60 метров не все девушки выполнили норму, которая прописана в нормах ГТО. Так, из 9 девушек на золотой знак отличия выполнила 1 девушка, пробежавшая 9.2сек., когда золотой знак - это 9.6 сек.

Остальные девушки не выполнили норму ГТО, даже не пробежав на бронзовый знак. Как видим, если брать среднее значение, то у девочек будет 11.4, то есть это значит, что они не выполнили норму (Таблица 1).

У мальчиков же на этой дистанции среднее значение 9.6 сек, что означает, что они могут пробежать на бронзовый знак. Так, например 5 из 9 человек, не выполнили норму, даже не пробежав на бронзовый знак.

Причиной этому может быть, низкий уровень мотивации к физической культуре, тем самым мы провели тестирование.

Если брать метание, то тут результаты намного лучше. На серебряный знак из 9 девушек 5 выполнили норму. Среднее же значение говорит о том, что девушки так же не выполнили норматив, который представлен в таблице ГТО. Далее, в беге на 30 метров у девушек результаты намного лучше, чем 60 метров.

На наш взгляд, были получены такие низкие показатели потому, что некоторые из ребят плохо себя чувствовали во время эксперимента, то есть были отклонение в здоровье. Так же причиной может быть таковой, что если педагог по физической культуре сказал сдать норматив, школьники сразу же хотят сдать быстро норматив и им этого достаточно, некоторых из испытуемых, даже не интересовал их результат.

Таблица 1

Результаты испытуемых по физической подготовке

Испытуемые	Бег 60 м( сек)	Метание (м)	Бег 30 м (сек)
ГТО (норма) Девочки			
Золото	9.6 сек	27 м	5.0 сек
Серебро	5.4 сек	21 м	10.4 сек
Бронза	5.6 сек	19 м	10.6 сек
Среднее (девочки):	11.4±2,1 сек	18 м	6.0±2,1 сек
ГТО (норма) Мальчики			

Золото	8.2 сек	40 м	4.7 сек
Серебро	9.2 сек	34 м	5.1 сек
Бронза	9.6 сек	30 м	5.3 сек
Среднее (мальчики):	9.6 ±2,1 сек	30 м	4.9±2,1 сек

Тем самым, мы провели опрос (тестирование) по выявлению уровня мотивации у школьников[4].

Результаты данного исследования показали, что в процессе тестирования, более половины школьников, что составило 23 человека относится к критерию «низкая мотивация». Это может быть связано с тем, что многие современные школьники хотят заниматься не именно физической культурой, а чем-то другим. Например: фитнесом, йогой, так как в школах этого нет. А вот «высокая мотивация» была всего у 3-х опрошенных. «Средняя мотивация» - 15 человек. (Рисунок 1). Это означает, что им более менее интересна физическая культура в школе.

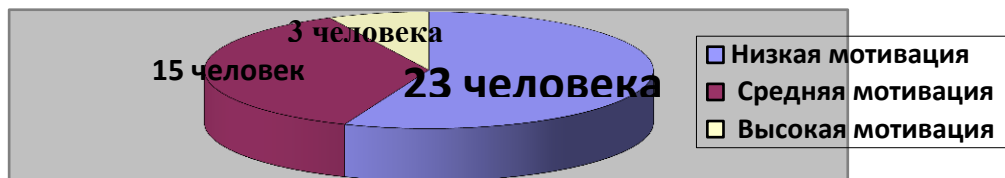


Рис.1. «Исследование уровня мотивации у школьников 14-15 лет»

Хотим отметить, исследование выявило, что во всех классах в 8-ом и 9-ом, 30 школьников не занимаются спортом или физкультурно- оздоровительными занятиями во внеурочное время. Это связано с тем, что занятия физической культурой и спортом становятся дорогим удовольствием для многих занимающихся: секционные занятия в основном платные и не все родители имеют возможность оплатить такие занятия своему ребенку, и поэтому единственным выходом из данного положения являются регулярные посещения уроков физической культуры и участие во внеклассных спортивных мероприятиях. Так же, школьники устают после занятий, и им уже не хочется идти на какие-либо дополнительные секции. Немаловажное суждение было такого характера: «Я всегда с нетерпением жду уроков физической культуры, потому что они укрепляют мое здоровье». На данное суждение из 41 опрошенного ответили на него «нет», что составляет 21 человек, то есть чуть больше половины школьников. Это означает, что в настоящее время ребята не особо ждут урока по физической культуре.

Так же по данным тестирования мы выявили, кто замотивирован больше, девочки или мальчики. Результаты были таковы, что из 41 человека, из них 17 девочек и 14 мальчиков. Замотивированы больше девочки чем мальчики, так как по результатам тестирования, у кого была «высокая мотивация» к занятиям физической культурой было у 3 человек, из них, все были девочки (Рисунок 2). Так же большинство девочек довольно таки хорошо написали тест и у всех была «средняя мотивация», по сравнению с мальчиками Рисунок3.



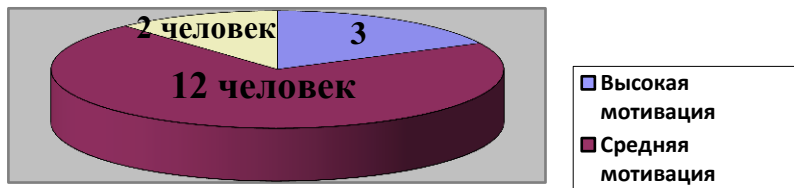


Рис. 2. «Исследование уровня мотивации у девочек 14-15 лет»



Рис. 3. «Исследование уровня мотивации у мальчиков 14-15 лет»

**Вывод:** Так, на сегодняшний момент, проблема мотивации к физической культуре остается актуальной. Нами было проведено анкетирование, которое позволило выявить уровень мотивации к урокам физической культуре, а так же на каком уровне у школьников физическая подготовка. Наше исследование показало, что из 41 человека, из них 17 девочек и 14 мальчиков. Больше замотивированы девочки чем мальчики, так как по результатам тестирования, у кого была «высокая мотивация» к занятиям физической культурой было у 3 человек, из них, все были девочки. Так же большинство девочек довольно таки хорошо написали тест и у всех была «средняя мотивация», по сравнению с мальчиками.

#### Литература и источники:

1. Д. Горбунов, Е.Н Гогун. Психология физической культуры и спорта учебник для вузов / Г. Д. Горбунов, Е. Н. Гогун. - М. : Академия, 2009. - 256 с.
2. Бишаева А.А. Физическая культура./Бишаева А.А М.: Академия, 2010. 272с.
3. Научно-практические и методические основы физического воспитания учащейся молодежи [Текст]: учеб. пособие/ под общ. ред. В. П. Губа. - Москва: Советский спорт, 2008. - 206 с.
4. Тест «Мотивация учащихся к занятиям физической культурой» [Электронный ресурс] // Режим доступа.- <http://tak-to-ent.net/load/244-1-0-22281>

Научный руководитель – К.П.Н, доцент Минникаева Н.В., ФГБОУ ВО «Кемеровский Государственный Университет»

УДК 796.01

## ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ ХАТХА ЙОГИ И ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ У СТУДЕНТОК СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ КОЛЛЕДЖА

*Алимова Д. В.*

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

[alimowa.darya@yandex.ru](mailto:alimowa.darya@yandex.ru)

В статье представлены данные физической подготовленности функционального состояния систем организма студенток специальных медицинских групп вуза и колледжа. На основе анализа показателей, сделаны выводы о методике обучения студенток специальной медицинской группы (СМГ)

Ключевые слова: Медицинская группа, физическая культура, студенты, вуз, колледж.

Ежегодно увеличивается число учащихся и студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. К окончанию учебного заведения число молодых людей, относящихся к специальной медицинской группе, может достигнуть 30–40%. Анализ структуры заболеваемости также выявляет широкий спектр заболеваний и тенденцию к увеличению числа студентов с хроническими заболеваниями. При анализе заболеваемости с освобождением от занятий физкультуры частота выдачи справок составляет 25–35%.

Нами был проведен педагогический эксперимент, который проводился с целью проверки гипотезы, влияет ли использование элементов хатха йоги и дыхательной гимнастики у студенток специальных медицинских групп колледжа на улучшение показателей физической и функциональной подготовленности, а также снижается ли уровень заболеваемости. Базой исследования стал Кемеровский медицинский колледж. Нами были внедрены комплексы, состоящие из элементов хатха йоги и дыхательной гимнастики для студенток специальных медицинских групп медицинского колледжа в процесс физического воспитания, а именно два раза в неделю, продолжительностью 60 минут. В исследовании приняли участие 18 девушек, возраст от 17 до 18 лет.

В высших и средних учебных заведениях обязателен дифференцированный подход к построению процесса физического воспитания. Реализация этого подхода предполагает учет функциональных возможностей, физической подготовленности, состояния здоровья.

Для расширения функциональных возможностей организма нами были подобраны комплексы дыхательной гимнастики по методике А.Н.Стрельниковой. Уникальная методика дыхательных упражнений восстанавливает нарушенное носовое дыхание; улучшает дренажную функцию легких, положительно влияет на обменные процессы, играющие роль в кровоснабжении; исправляет развившиеся в процессе заболеваний деформации грудной клетки и позвоночника, повышает общую сопротивляемость организма, его тонус, улучшает нервно-психическое состояние. Комплекс изучается с первых 3-х упражнений. Затем после разучивания добавляется еще 2 упражнения. Таким образом, комплекс состоит из 5 упражнений: Ладшки; Насос; Кошка; Обними плечи; Большой маятник.

Комплекс проводится на каждом физкультурном занятии. Основным комплексом мы проводили - упражнения «Ладшки», «Погончики» и «Насос» по 32 вдоха–движения, остальные 2 упражнения по 16 вдохов–движений каждое.

С целью совершенствования физической подготовленности мы подготовили комплексы физических упражнений состоящие из 6-7 асан, которые выполнялись в конце занятия продолжительностью 30-40 минут (таблица 1).

Таблица 1

Комплексы асан, используемых в физическом воспитании студенток специальных медицинских групп

1-ая неделя	2-ая неделя	3-ья неделя	4-ая неделя
Вирасана Гарудасана Вирабхадрасана -2 Дандасана Пашчимоттанасана Саламба Сарвангасана Бадха-конасана Баласана	Вирабхадрасана -1 Уттанасана Врикшасана Адхо-мукхашванасана Макарасана Адхо-мукхашванасана Шавасана	Врикшасана Уттанасана Урдхва-мукхашванасана Дханурасана Дандасана Саламба Сарвангасана Шавасана	Уттанасана Упавиштха Конасана Бхуджангасана Адхо-мукхашванасана Супта Вирасана Джану-ширшасана Дандасана Дханурасана Шавасана

Стоит отметить, что комплексы менялись каждую неделю, с тем чтобы разнообразить занятия, использовать максимально возможную палитру задействованных двигательных умений и навыков. Современность такова, что главным средством физического воспитания студенток специальных медицинских групп должна стать оздоровительная тренировка. Основное правило: занятия должны нести тренирующий эффект (среднее значение ЧСС занятия не менее 130-140 уд/мин), обеспечивающий положительные адаптивные морфофункциональные изменения в организме, влекущие за собой улучшение физической подготовленности и уровня развития физических качеств.

По прошествии 6 месяцев эксперимента мы отследили показатели состояния здоровья студенток, так анализ медицинских карт показал, что к группе часто болеющих по факту болезней верхних дыхательных путей относилось 41% исследуемых. И среднее число заболеваемости до эксперимента было в группе в год 45,4 раза, то после проведенной нами работы стало 27 раза, результаты представлены в таблице 2 ниже.

В процессе наших занятий выявлено 2,1 заболеваний на 1 студентку, что более чем в 2 раза меньше, чем за аналогичный период до эксперимента. Средняя продолжительность заболеваний уменьшилась и в экспериментальной группе на 43% с 6,5 до 4,1 дней.

Таким образом, эксперимент, который в настоящее время еще продолжается, подтвердил эффективность методики А.Н.Стрельниковой, направленной на развитие системы внешнего дыхания и включающей динамические дыхательные упражнения.

Таблица 2

Результаты исследования заболеваемости студенток специальных медицинских групп вуза и колледжа до и после эксперимента (N-29)

Группа	Число заболеваний в группе	Число заболеваний на одного ребенка	Длительность одного заболевания (дни)
За 6 месяцев до эксперимента			
Экспериментальная группа	45,4	5,2	6,5
После эксперимента			
Экспериментальная группа	27	2,1	4,1

Далее нами было проведено сравнение результатов физической и функциональной подготовленности студенток специальных медицинских групп за время проведения эксперимента (таблица 3).

В результате педагогического эксперимента были зарегистрированы существенные изменения показателей физической и функциональной подготовленности, занимавшейся по нашей экспериментальной программе.

Наиболее значимо изменились результаты в тестах физической подготовленности "Прыжки со скакалкой", "Наклон вперед" и "Удержание ног под углом 45 в и.п. лежа" данные тесты характеризуют быстроту, гибкость и статическую выносливость. Данные физические качества безусловно необходимы студенткам специальной медицинской группы, однако некоторые тесты не выявили значимых результатов и не являются достоверными. Так, мы отметили, что практически не изменились результаты в тесте "Поднимание туловища из и.п. лежа на спине".

Таблица 3

Сравнение физической подготовленности функционального состояния систем организма студенток специальной медицинской группы колледжа

Тесты	До	После	Достоверность
Прыжки со скакалкой, раз	106±3,1	123±2,2	p> 0,05
Наклон вперед, см.	4,6±2,4	6,1±3,1	p> 0,05
Поднимание туловища из и.п. лежа на спине, раз	17,6±2,1	19,1±2,7	-
Удержание ног под углом 45 в и.п. лежа, сек	11,3±3,1	16,5±2,1	p> 0,05
Ортостатическая проба, уд./мин	6,1±3,1	7±2,7	-
Руфье (человек)			
Норма	6	12	-
Удовл	12	6	
Неудовл	-		
ЖЕЛ	2,7±1,2	3,1±1,2	-
Генчи	23±5,6	29±3,2	p> 0,05
Штанге	27±3,2	35±1,9	p> 0,05
Проба Мартинэ-Кушилевского, мин	3±2,7	2,7±2,1	-

В отношении функциональной подготовленности, показали, что результаты возросли, однако не по всем тестам достоверно. Так, в ортостатической пробе, пробе Руфье, ЖЕЛ и пробе Мартинэ-Кушилевского результаты хоть и изменились качественно в лучшую сторону, но не достоверно.

Тогда как в дыхательных пробах произошли достоверные изменения. В пробе Генчи и Штанге показатели возросли практически в два раза, это означает, что упражнения дыхательной гимнастики Стрельниковой были подобраны верно и способствовали развитию дыхательной системы, устойчивости к гипоксии.

Таким образом, мы отмечаем, что проведенный эксперимент выявил целесообразность проведения физкультурных занятий с использованием комплексов хатха йоги и дыхательной гимнастики, а значит гипотеза выдвинутая в начале исследования подтвердилась.

#### Литература и источники:

1. Артамонова, Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура [Текст] : учеб.пособие / Л. Л. Артамонова, О. П. Панфилов, В. В. Борисова. - М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2010. - 389 с.
2. Бабенкова, Е.А. Особенности учебных занятий по физической культуре в специальных медицинских группах [Текст] / Е.А. Бабенкова: Материалы VII международной научной конференции «Современный олимпийский спорт и спорт для всех» 24-27 мая 2003 г. – М., 2003 г. – 279 с
3. Беликова Ж.А. Упражнения хатха-йоги как средство коррекции деформации позвоночника студентов специальных медицинских групп с нарушениями осанки: автореф.дисс.канд.пед.наук. Белгород,2012.-172 [Электронный ресурс]. URL: <http://www.dissercat.com/content/uprazhneniya-khatkha-iogi-kak-sredstvo-korreksii-deformatsii-pozvonochnika-studentov-spetsi>

УДК 796.011.1

### К ВОПРОСУ О НЕОБХОДИМОСТИ ОПТИМИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ЖЕНЩИН 25-35 ЛЕТ

*Смышляева А. Л.*

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

[klochudo@yandex.ru](mailto:klochudo@yandex.ru)

Естественной потребностью гармоничного развития организма каждого человека является двигательная активность, недостаток которой ведёт к ухудшению здоровья, функциональным и морфологическим нарушениям, снижению умственной и физической работоспособности. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) низкий уровень физической активности является одним из основных факторов риска смертности от хронических неинфекционных заболеваний, наряду с курением, алкоголизмом и неправильным питанием [3].

В соответствии с рекомендациями ВОЗ взрослым людям в возрасте от 18 до 64 лет необходимо уделять в неделю от 150 минут для занятий физической активности средней интенсивности или не менее 75 минут в неделю занятиям высокой интенсивности двигательной активности. Это могут быть не только целенаправленные занятия различными видами спорта, но и подвижные игры, домашняя работа и другие активные двигательные действия. По данным исследований, проведенных по заказу Национального центра статистики здравоохранения (США), необходимо совершать менее 7000-8000 шагов в день [9].

По мнению В.К. Бальсевича [2] до 25 лет уровень двигательной активности должен последовательно нарастать, а в последующее десятилетие (с 25 до 35 лет) главной задачей физической активности является поддержание набранного двигательного потенциала, которое необходимо для завершения становления различных функциональных систем организма, а также развития координационного механизма жизнедеятельности [5]. В этом возрасте на фоне достижения пика интеллектуальной активности, стремления к профессиональному самосовершенствованию, к социальной независимости, женщина вынуждена выполнять также репродуктивные, воспитательные и другие функции, которые требуют поддержания определенной степени здоровья.

Нами было проведено исследование, целью которого являлось определить уровень двигательной активности у женщин 25-35 лет. В исследовании приняли участие 86 женщин (средний возраст – 29,9 лет), выразивших желание участвовать в программе по повышению

двигательной активности, зарегистрированных в качестве членов организованного сообщества в социальной сети Инстаграм. Мы сравнили уровень двигательной активности участниц за последний месяц со шкалой «Graduatedstepindex», разработанной К.Тудор-Лок и Дж.Бассетом [9]. Данный индекс позволяет определить уровень двигательной активности в зависимости от среднего количества шагов, совершаемых ежедневно.

По результатам исследования установлено (диаграмма 1), что 26% респондентов (22 человек) обладают низким уровнем двигательной активности в пределах от 5000 до 7500 шагов в день, 21% участников (18 человек) совершают от 7500 до 10000 шагов, что соответствует среднему уровню двигательной активности. Только 8 человек (9% от общего числа участников) ведут достаточно активный образ жизни – 10000-12500 шагов ежедневно, превышая среднюю норму. Следует отметить, что в данной выборке отсутствуют респонденты, двигательную активность которых можно было бы оценить, как высокую (более 12,5 тысяч шагов). 30% опрошенных (26 человек) отмечают, что не достигают минимально рекомендованных 5000 шагов в день и имеют низкий уровень двигательной активности. Ещё 14% респондентов (12 человек) указывают, что не отслеживают свой уровень двигательной активности и не могут указать её уровень в среднем количестве шагов, а также не прибегают в течение недели к специально организованной двигательной активности.

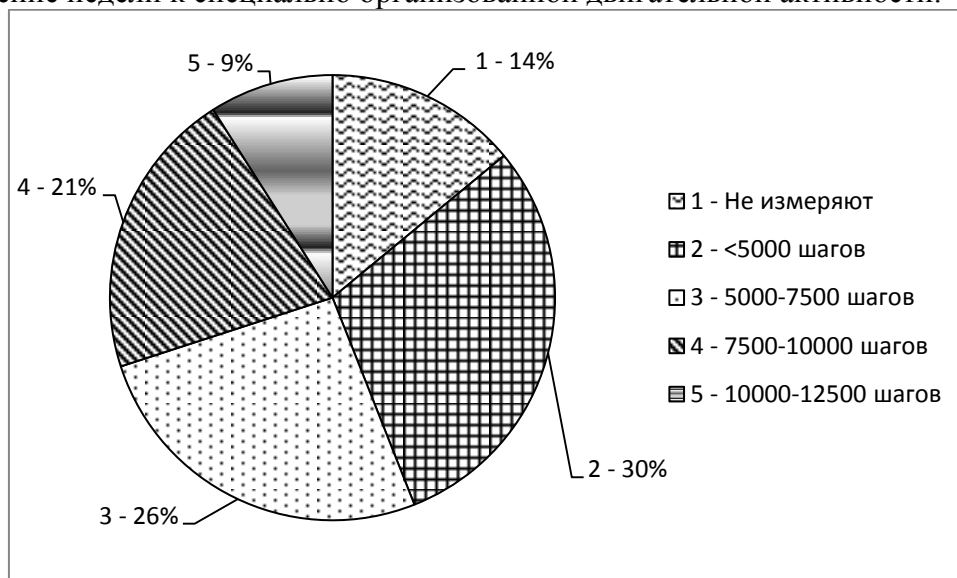


Диаграмма 1. Двигательная активность женщин 25-35 лет.

Анализ нормативно-правовых документов в области охраны труда говорит, что режим рабочего дня непременно должен предусматривать создание условий для двигательной активности [4]. Неизбежным следствием высокой умственной активности в рабочей деятельности является утомление, которое может переходить в стадию переутомления [1], что может приводить к развитию пограничных и патологических состояний. Для профилактики умственного переутомления целесообразно использовать средства физической культуры. Некоторые исследования показывают, что для качественного восстановления работоспособности и перехода от сидячей к активной деятельности, целесообразно использовать определенные техники точечного массажа и сочетание дыхательных упражнений с некоторыми позициями из йоги [6].

Однако многие женщины игнорируют требования к организации труда и отдыха в режиме рабочего дня и не используют потенциал активного отдыха в целях повышения своей двигательной активности. В связи с этим, возникают противоречия между высокой интенсивностью интеллектуальной активности, требующей высокой концентрации, и снижением уровня двигательной активности, которая, с одной стороны, стимулирует умственную деятельность, с другой стороны – является необходимым условием укрепления и поддержания здоровья человека. Это происходит ввиду устоявшегося образа жизни,

профессионального поведения, отсутствия стойких мотивов для самосовершенствования, сохранения своего здоровья.

Проблема изучения мотивации к занятиям физической культурой, как и в целом проблема мотивации поведения, входит в наиболее важные теоретико-прикладные исследования педагогики и психологии [7], так как знание и понимание мотивационной сферы будет способствовать формированию положительно активного отношения к занятиям физической культуры и спортом, способствовать сохранению длительного интереса к занятиям физической активностью.

Например, по данным наших исследований [8] к числу ведущих мотивов к занятиям йогой у женщин возраста 25-35 лет относятся: положительные эмоции, самосохранение здоровья, самосовершенствование, общение и двигательная активность. Также, следует отметить, что решающими факторами выбора места для занятий является личность тренера, удобство места расположения (близость к дому, работе, транспортная доступность), наличие особенной атмосферы в данном заведении.

В то же время, поиск эффективных подходов к совершенствованию программ повышения двигательной деятельности для женщин 25-35 лет, является актуальной задачей, так как наиболее распространен групповой метод организации занятий с занимающимися оздоровительной физической культурой, на фоне отсутствия научного обоснования индивидуально-дифференцированного подхода к организации этих занятий.

Таким образом, мы предполагаем, что двигательная активность женщин будет повышаться, если интегрировать формы физического воспитания в режиме рабочего дня и самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности. В связи с этим, мы задались целью определить эффективность интеграции форм двигательной активности в рамках рабочего дня и самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности, на основе реализации индивидуально-дифференцированного подхода с учетом типа телосложения, уровня подготовленности, а также особенностей мотивационно-ценностной сферы как основы повышения двигательной активности женщин возраста 25-35 лет.

В рамках дальнейшего исследования необходимо поставить следующие задачи:

1. Разработать и практически обосновать модули программы по стимулированию двигательной активности женщин 25-35 лет с учетом типа телосложения, уровня подготовленности, а также особенностей мотивационно-ценностной сферы, реализуемых последовательно: в течение рабочего дня; в индивидуальных или групповых специально организованных формах активности; в свободное время (самостоятельно, на дому) в рекреационно-восстановительных целях.
2. Обосновать уровни сформированности двигательной активности женщин на основе суммарной двигательной активности в течение дня.
3. Определить оптимальные виды контроля двигательной активности женщин.

#### **Литература и источники**

1. Агаджанян, Н.А. Нормальная физиология: Учебник / Н.А. Агаджанян, В.М. Смирнов. – М.: ООО «Издательство «Медицинское информационное агентство», 2012. – 576 с.
2. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич – М.: ФиС, 1988. – 208 с.
3. Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья [Электронный ресурс] // Всемирная организация здравоохранения. – 2010 г. – Режим доступа: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/9789241599979/ru/>.
4. Межотраслевые укрупненные нормативы времени на работы по документационному обеспечению управления : [постановление Минтруда РФ № 72 от 25.11.1994]. – М.: Типография института труда, 1995. – 75 с.

5. Мотылянская, Р.Е. Двигательная активность – важное условие ЗОЖ / Р.Е. Мотылянская, Э.Я. Каплан, В.К. Велитченко и др. // Теория и практика физ. культуры. – 1990. – № 1. – С. 14-22.

6. Пасмурова, Л.Э. Влияние оздоровительной и лечебной гимнастики хатха-йога на восстановление и мобильности суставов / Л.Э. Пасмурова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2009. – №1. – С.118-124.

7. Пащенко, Л. Г. Проявление мотивов занятий физической культурой и спортом у студентов вуза с различной двигательной активностью [Электронный ресурс] // Современные научные исследования и инновации. – 2016. – № 5. – Режим доступа: <http://web.snauka.ru/issues/2016/05/67015>.

8. Смышляева, А.Л. Особенности мотивации женщин к занятиям йогой / А.Л. Смышляева // Сборник материалов международных научно-практических конференций (ноябрь 2018). – Москва: Центр научного развития «Большая книга», 2018. – С. 58-64.

9. Tudor-Locke, C. How many steps/day are enough for adults? / C. Tudor-Locke, C.L. Craig, W.J. Brown etc. [Электронныйресурс] // International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. – 2011. – Режимдоступа: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3197470/>

*Научный руководитель Минникаева Н. В., кандидат педагогических наук, доцент ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»*

**УДК- 797.212**

### **СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА ПЛОВЦОВ 13-14 ЛЕТ НА ДИСТАНЦИИ 200 МЕТРОВ В ЛАСТАХ**

*Аслаева В., Жукова Е.С.*

ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта»  
[eskafedraswim@yandex.ru](mailto:eskafedraswim@yandex.ru)

С момента появления скоростного плавания в ластах российские спортсмены традиционно находятся в числе мировых лидеров. Однако в последние десятилетия поддерживать победные традиции становится сложнее в связи с возросшей конкуренцией. Повышение эффективности тренировочного процесса должно осуществляться на всех этапах многолетней подготовки и учитывать структуру соревновательной деятельности [1, с. 457-461].

Скоростные виды подводного плавания предъявляют высокие требования к подготовленности спортсмена [2, с. 12-15]. Возникает острая необходимость построения соревновательной деятельности и совершенствования технико-тактического мастерства пловцов с учетом возрастных особенностей и длины дистанции [3, с. 9-13; 4, с.16-21].

Объект исследования - соревновательная деятельность в скоростном плавании в ластах. Предмет исследования - совершенствование технико-тактического мастерства пловцов 13-14 лет на дистанции 200 метров в ластах.

Гипотеза заключалась в предположении о том, что на основе выявления структуры соревновательной деятельности в скоростном плавании в ластах будут разработаны средства совершенствования технико-тактического мастерства пловцов 13-14 лет, способствующие повышению эффективности соревновательной деятельности на дистанции 200 метров в ластах.

**Цель исследования** – изучение особенностей соревновательной деятельности в скоростном плавании в ластах и разработка средств совершенствования технико-тактического мастерства пловцов 13-14 лет, способствующих повышению эффективности соревновательной деятельности на дистанции 200 метров в ластах.

**Задачи:**



1. Выявление структуры соревновательной деятельности в скоростных видах подводного плавания с учетом технико-тактических особенностей проплывания дистанции 200 метров в ластах пловцами 13-14 лет.
2. Разработка средств совершенствования технико-тактического мастерства пловцов 13-14 лет на дистанции 200 метров в ластах.
3. Экспериментальное апробирование и выявление эффективности разработанных средств совершенствования технико-тактического мастерства пловцов 13-14 лет на дистанции 200 метров в ластах.

Для проведения исследования были привлечены пловцы-мальчики возрастной группы 13-14 лет, имеющие 1 спортивный разряд по плаванию в ластах. Выявление структуры соревновательной деятельности проводилось с участием 24 человек. Во время педагогического эксперимента в экспериментальную группу вошли 10 пловцов.

В результате изучения особенностей проплывания дистанции 200 метров в ластах было выявлено, что 6% времени приходится на стартовый отрезок, что обеспечивается высокой скоростью старта. Первый отрезок дистанционного плавания (35 м) составляет 16% от общего времени дистанции. Второй дистанционный отрезок, который составляет 50 метров, занимает в общем объеме 25%. Третий дистанционный отрезок (50 м) составил 27%, что свидетельствует о заметном снижении скорости пловцов. Четвертый отрезок (35 м) составил 18 % от общего времени проплывания дистанции, т.к. после этого отрезка начинается финиш. Поэтому в процентном отношении четвертый отрезок составляет 18%. Сравнение его с первым отрезком дистанционного плавания, составляющим также 35 метров, показывает, что к четвертому отрезку скорость падает и влияет на процентное отношение этого участка дистанции в общей структуре дистанции 200 метров. Финишный отрезок составил 8% от общего времени дистанции, а снижение скорости объясняется процессами утомления.

В процессе решения второй задачи исследования по разработке средств совершенствования технико-тактического мастерства пловцов 13-14 лет на дистанции 200 метров в ластах применялся подход, предусматривающий целенаправленное педагогическое воздействие на отдельные элементы в структуре соревновательной дистанции. Средства разрабатывались для совершенствования проплывания стартового отрезка, совершенствования прохождения дистанционных отрезков, совершенствования прохождения поворотов и совершенствования финишного отрезка дистанции.

При разработке средств подбирались упражнения, способствующие совершенствованию таких компонентов, как: умение выиграть старт у соперников; умение равномерно проплыть дистанцию; умение преодолевать дистанцию по заданному графику времени; умение применять различные варианты преодоления дистанции; умение наблюдать и вносить коррективы в график проплывания дистанции; умение выиграть поворот у соперников; умение финишировать на дистанции (табл. 1).

Таблица 1

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки пловцов-подводников тренировочной группы, специализирующихся в плавании в ластах

Разделы спортивной подготовки	Распределение разделов спортивной	Совершенствование отдельных компонентов в структуре соревновательной дистанции (%)			
		С	Дистанционное плавание	П	Ф

	подготовки		тар- товый отрез ок	1. Равномерное проплывание; 2. Применение различных вариантов преодоления дистанции; 3. Преодоление дистанции по заданному графику; 4. Внесение корректив в график проплывания дистанции;				оворо ты	иниш ный отрез ок
	в часах	в %		1	2	3	4		
Техническа я, тактическая подготовка	<b>76</b>	<b>23 – 27</b>	16 %	14 %	12 %	12 %	12 %	14 %	20 %
Общая физическая подготовка	<b>86</b>	<b>28 – 42</b>	10 %	4 %	2 %	2 %	2 %	10 %	14 %
Специальн ая физическая подготовка	<b>104</b>	<b>28 – 42</b>	12 %	8 %	6 %	6 %	6 %	12 %	16 %
Теоретичес кая подготовка	<b>20</b>	<b>5 – 7</b>	8 %	8 %	8 %	8 %	8 %	8 %	8 %
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	<b>20</b>	<b>5 – 6</b>	16 %	14 %	12 %	12 %	12 %	14 %	20 %
Количество часов в неделю	<b>18</b>	<b>6</b>							
<b>Всего</b>	<b>306</b>	<b>100</b>							

В процессе педагогического эксперимента, который проводился в течение пяти месяцев, было осуществлено экспериментальное апробирование и выявление эффективности разработанных средств совершенствования технико-тактического мастерства пловцов 13-14 лет на дистанции 200 метров в ластах.

Сравнение времени проплывания отдельных отрезков дистанции на первом и втором этапах исследования показало тенденцию к улучшению спортивного результата на всех четырех отрезках двухсотметровой дистанции. Достоверное улучшение времени зарегистрировано для всей дистанции 200 метров и отдельных пятидесятиметровых отрезков ( $P_0 < 0,01$ ).

Существенно изменилось соотношение отдельных отрезков по скорости плавания. В процентном отношении наиболее выражен прирост скорости прохождения финишного отрезка. На первом этапе исследования такая особенность прохождения дистанции была выявлена только у двух лидеров группы, а среднегрупповые значения скорости проплывания финишного отрезка находились на невысоком уровне. Индивидуальные результаты пловцов также свидетельствуют о положительных изменениях.

Таким образом, в результате совершенствования технико-тактического мастерства пловцов 13-14 лет на дистанции 200 м в ластах прирост скорости стартового отрезка составил 17 %; эффективность проплывания дистанционных отрезков повысилась на 9-14 %; скорость

финишного отрезка увеличилась на 37 %. Это обеспечило положительные изменения времени проплывания соревновательной дистанции 200 м в ластах на достоверном уровне ( $P_0 < 0,05$ ).

#### Выводы:

1. Структура соревновательной деятельности на дистанции 200 метров в ластах, выявленная на основании изучения технико-тактических особенностей проплывания дистанции пловцами 13-14 лет, предполагает следующее процентное соотношение отрезков: 6% времени приходится на стартовый отрезок; отрезки дистанционного плавания составляют 16 %, 25 %, 27 % и 18 % соответственно; финишный отрезок дистанции составляет 8 %.
2. Техничко-тактические особенности проплывания дистанции 200 м в ластах у пловцов 13-14 лет проявляются в снижении скорости плавания на отдельных отрезках дистанции от 1,59 м/с до 1,35 м/с. Максимальная скорость, составившая 1,93 м/с, выявлена во время стартового отрезка. Финишное ускорение у пловцов данной возрастной группы отсутствует.
3. В результате исследования разработаны средства совершенствования технико-тактического мастерства пловцов 13-14 лет на дистанции 200 метров в ластах. Применение средств основано на комплексном воздействии с учетом отдельных элементов структуры соревновательной деятельности, акцентом на совершенствование скорости прохождения финишного отрезка и поддержание равномерной скорости плавания на дистанции.
4. В результате экспериментального апробирования разработанных средств совершенствования технико-тактического мастерства пловцов 13-14 лет на дистанции 200 м в ластах произошли статистически достоверные положительные изменения: прирост скорости стартового отрезка составил 17 %; эффективность проплывания дистанционных отрезков повысилась на 9-14 %; скорость финишного отрезка увеличилась на 37 %. Это обеспечило положительные изменения времени проплывания соревновательной дистанции 200 м в ластах на достоверном уровне ( $P_0 < 0,05$ ).

#### Литература и источники:

1. Платонов В.Н. Спортивное плавание: путь к успеху: кн. для тренеров, студентов, преподавателей вузов физ. воспитания: в 2 кн./под общ. ред. В. Н. Платонова, М.: Сов.спорт. Кн. 1., 2012. 480 с.
2. Иванов А.И. Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта подводный спорт (плавание в ластах), 2015. – 34 с. [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://pingvin.omsk.ru/documents/Programma%20podvodnoe.pdf> (дата обращения 1.04.2019)
3. Корягина Ю.В., Аикин В.А. Современные аспекты спортивной тренировки в плавании за рубежом: научно-методическое пособие/ сост. В.А.Аикин, Ю.В.Корягина, Омск: Изд-во СибГУФК, 2015. 32 с.
4. Бакшеев М.Д. Основы управления подготовкой пловцов. Омск: Изд-во СибГУФК, 2010. 64 с.

*Научный руководитель – канд. пед. наук, доцент Жукова Е.С. ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта».*

УДК- 797.212

### СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СТАРТОВОГО ПРЫЖКА В ЭСТАФЕТНОМ ПЛАВАНИИ С УЧЕТОМ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ПЛОВЦОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

*Астапенко И.Н., Жукова Е.С.*

ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта»  
[eskafedraswim@yandex.ru](mailto:eskafedraswim@yandex.ru)

Старт в эстафетном плавании занимает особое место и является специфическим элементом, требующим целенаправленного применения тренировочных средств. Актуальность проблемы эстафетного старта показывает сравнение лидеров в этом виде программы по итогам чемпионата мира 2018 года по короткой воде в Китае (табл. 1).

Таблица 1

Сравнение лидеров эстафетного плавания (мужчины, вольный стиль)

Место	Страна	Результат	Разница
<b>Эстафета 4 x 50 м в/с</b>			
<b>1</b>	США	1.21,80	<b>0,42</b>
<b>2</b>	Россия	1.22,22	
<b>Эстафета 4 x 100 м в/с</b>			
<b>1</b>	США	3.03,03	<b>0,08</b>
<b>2</b>	Россия	3.03,11	
<b>Эстафета 4 x 200 м в/с</b>			
<b>1</b>	Бразилия	6.46,81	<b>0,03</b>
<b>2</b>	Россия	6.46,84	

В эстафетном плавании 4 по 200 метров вольным стилем команде России всего три сотых секунды не хватило до золотых медалей. А сравнение результатов других эстафет также подтверждает значимость каждой доли секунды.

В научно-методической литературе вопросам совершенствования эстафетного старта не уделяется должного внимания. Достаточно подробно представлена техника стартового прыжка, изучены варианты выполнения старта пловцами, предлагается набор упражнений для совершенствования отдельных элементов старта [1, 2, 3]. Вместе с тем, требует проведения дополнительных исследований проблема совершенствования эстафетного старта с учетом индивидуальных особенностей пловцов.

Объект исследования – методика совершенствования стартового прыжка в плавании. Предмет исследования - совершенствование стартового прыжка в эстафетном плавании с учетом индивидуальных особенностей пловцов высокой квалификации.

Гипотезой послужило предположение о том, в результате изучения особенностей выполнения стартового прыжка в эстафетном плавании будут разработаны специальные упражнения для его совершенствования. Применение специальных упражнений для совершенствования эстафетного старта с учетом индивидуальных особенностей пловцов высокой квалификации позволит повысить эффективность данного элемента соревновательной деятельности и будет способствовать повышению спортивного результата.

Целью работы является разработка методики совершенствования стартового прыжка в эстафетном плавании с учетом индивидуальных особенностей пловцов высокой квалификации.

Задачи исследования:

1. Изучить индивидуальные особенности выполнения стартового прыжка в эстафетном плавании у пловцов высокой квалификации на основе анализа характера опорных реакций.
2. Разработать специальные упражнения для совершенствования стартового прыжка в эстафетном плавании у пловцов высокой квалификации.
3. Выявить эффективность применения специальных упражнений для совершенствования стартового прыжка в эстафетном плавании с учетом индивидуальных особенностей пловцов высокой квалификации.

На первом этапе исследования изучались индивидуальные особенности выполнения стартового прыжка в эстафетном плавании. Использовались такие методы, как педагогические

контрольные испытания, хронометрия, тензодинамография, видеосъемка, методы математической статистики. К участию в исследовании были привлечены 20 пловцов-мужчин высокой квалификации.

На втором этапе разрабатывались специальные упражнения. Особенностью является то, что для повышения эффективности эстафетного старта применяются упражнения, направленные на совершенствование зрительной реакции. Сначала используется буксировка предметов (круг, досочка и т.п.), а затем упражнения выполняются с пловцами, подплывающими к бортику, как при смене этапов эстафеты. Скорость приближения объекта или партнера к бортику постепенно увеличивается. Методика совершенствования эстафетного старта включает упражнения, направленные на совершенствование предварительных движений. Это позволяет максимально использовать разрешенные правилами движения вплоть до момента касания стенки бассейна предыдущим пловцом. Заключительный этап выполнения специальных упражнений предполагает выполнение старта в условиях передачи эстафеты в соревновательном режиме.

Спортсменам в процессе выполнения упражнений, направленных на совершенствование силы толчка целесообразно уделять внимание направлению усилий. Следует помнить, что не всегда большие значения вертикальных усилий приводят к хорошему времени проплытия контрольного отрезка. Более значимы горизонтальные усилия, рациональные углы вылета и входа в воду.

В процессе решения задачи по выявлению эффективности применения специальных упражнений для совершенствования стартового прыжка в эстафетном плавании с учетом индивидуальных особенностей пловцов высокой квалификации был проведен педагогический эксперимент. В результате педагогического эксперимента, в котором приняли участие 8 пловцов, было зарегистрировано улучшение времени прохождения стартового отрезка, о чем свидетельствует анализ индивидуальных данных (рис. 1).

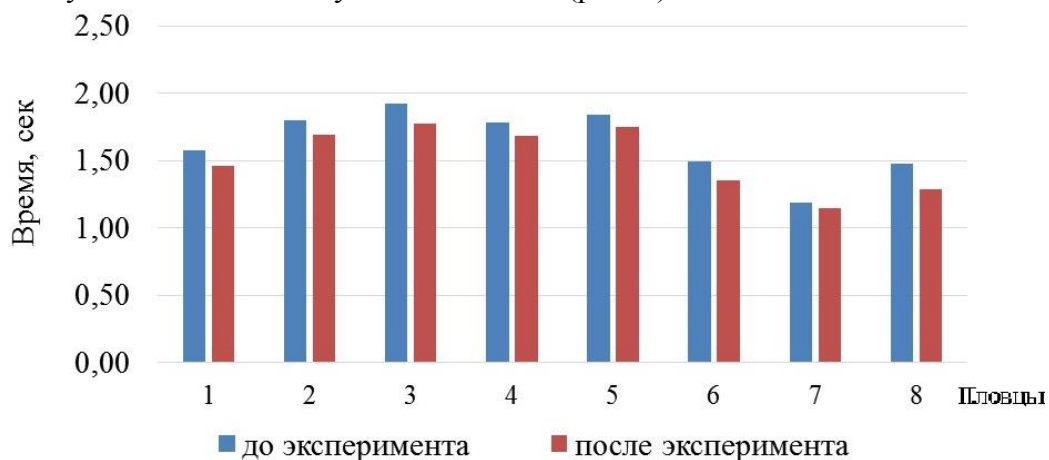


Рис. 1 Индивидуальные изменения времени прохождения стартового отрезка (5 м) у пловцов после проведения педагогического эксперимента

Рассматривая среднегрупповые данные, можно отметить, что время контрольного отрезка улучшилось с 1,64 секунды до 1,52 секунды и эти положительные изменения являются статистически достоверными.

Анализ индивидуальных результатов спортсменов показывает, что в ряде случаев наблюдались индивидуальные приросты величины вертикальных усилий. У некоторых спортсменов прирост составил от 3 до 9 кг (рис. 2).

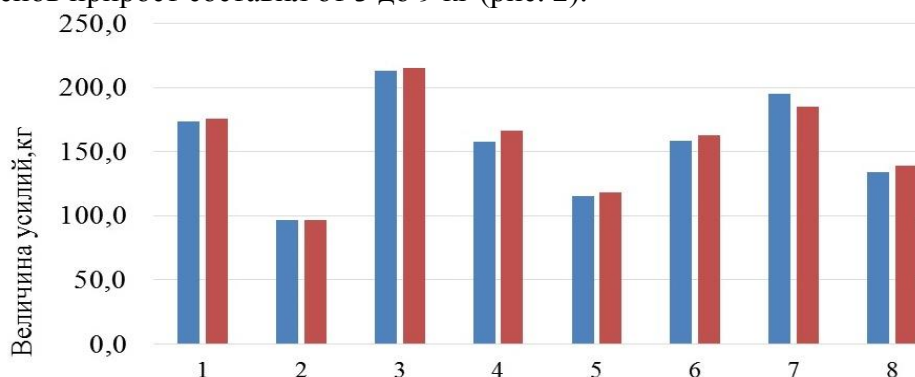


Рис. 2 Индивидуальные изменения величины усилий в вертикальном направлении у пловцов после педагогического эксперимента

Сравнение усилий в горизонтальном направлении показало наличие достоверных различий при выполнении эстафетного прыжка. Увеличение горизонтальных усилий прослеживается для среднегрупповых данных и для индивидуальных результатов пловцов, принимавших участие в педагогическом эксперименте (рис. 3).

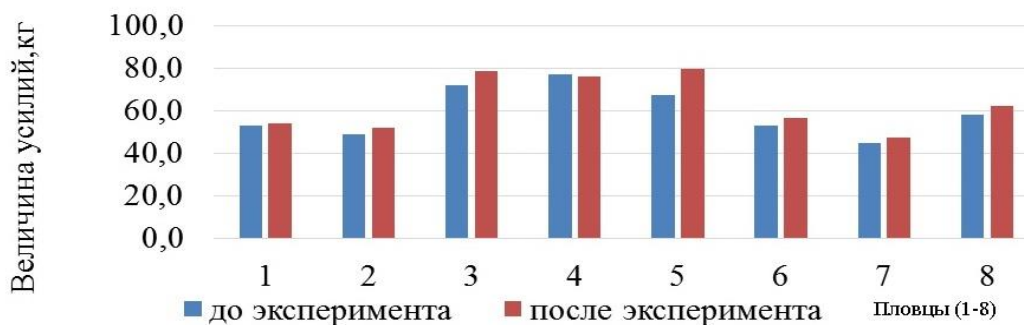


Рис. 3 Индивидуальные изменения величины усилий в горизонтальном направлении у пловцов после педагогического эксперимента

Рассматривая индивидуальные показатели пловцов и анализируя данные видеосъемки, можно отметить, что угол входа в воду значительно не изменяется. Это можно объяснить тем, что пловцы высокой квалификации стремятся выполнить вход в воду с наибольшей скоростью и с наименьшим сопротивлением, то есть «в одну точку». Поэтому при увеличении угла вылета не происходит значительного увеличения угла входа в воду. Это можно считать положительным моментом в процессе совершенствования техники выполнения эстафетного старта пловца. Таким образом, применение специальных упражнений для совершенствования отдельных элементов техники эстафетного старта с учетом индивидуальных особенностей пловцов обеспечили повышение эффективности данного элемента соревновательной деятельности у пловцов высокой квалификации.

#### Литература и источники:

1. Аикин В.А. Биомеханическая целесообразность выполнения фазы амортизации при выполнении старта в спортивном плавании// Наука, образование, инновации: сборник статей международной научно-практической конференции. 2016. С.17-19
2. Бакшеев М.Д. Основы управления подготовкой пловцов [Электронный ресурс]: Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта.- Электрон.дан.- Омск: Изд-во СибГУФК, 2010.-1 электрон.опт. диск (CD-ROM).
3. Скирене В.В. Сравнительный анализ кинематических параметров старта пловцов разной квалификации//В. В. Скирене, Р. К. Минкявичюс. //Олимпийский спорт и спорт для всех: материалы 18 Междунар. науч. конгресса, (Алматы, 1-4 окт. 2014 г.) /. - Алматы, 2014.- Т.1. - С. 153-156.

Научный руководитель – канд. пед. наук, доцент Жукова Е.С. ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта».

УДК 37:796.012.1:796.41

**ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ МУЖЧИН 29 -35 ЛЕТ, занимающихся ХОККЕЕМ С МЯЧОМ**

*Королева Д. Д.*

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

[tofk@kemsu.ru](mailto:tofk@kemsu.ru)

Мы предполагаем, что физиологические особенности мужчин первого периода зрелого возраста могут влиять на физическую нагрузку без вреда для здоровья.

Так как хоккей с мячом – это (также используются названия бенди, англ. bandy, и русский хоккей) зимняя спортивная командная игра, проводящаяся на ледяном поле с участием двух команд (по десять полевых игроков и одному вратарю в каждой). Продолжительность игры ограничена по времени (2 тайма по 45 минут; по решению судьи при неблагоприятных погодных условиях — чаще всего очень низкой температуре или сильном снегопаде — 3 тайма по 30 минут) и победителем становится команда, которая за время игры сумела забросить больше мячей (забить голов) в ворота соперника. [1].

Так как возраст от 29 до 35 лет входит в первую возрастную группу ветеранов спорта зрелого возраста, то целью исследования было измерение пульса спортсмена до тренировки, вовремя тренировки и после, а также ортостатического теста для того, чтобы узнать на сколько спортсмен справляется с тренировочной нагрузкой.

Задачи исследования:

1. Изучить литературные источники по теме исследования.
2. Произвести наблюдение за тренировочными нагрузками спортсменов.
3. Провести исследование по пульсометрии спортсменов.

Методы исследования: анализ и обобщение данных; анализ литературных источников; измерение показателя ЧСС.

Исследование проводилось на крытой ледовой арене стадиона «Химик» по адресу ул. Кирова, 41. На момент исследования на тренировке принимало 20 человек в возрасте от 29 и до 35 лет. Спортсмены данной группы занимаются спортом для оздоровления. Все больше улучшая свои навыки владения мячом и мастерством катания. Спортсмены также участвуют в соревнованиях городского уровня и носят товарищеский характер.

Исследовав литературные источники, мы пришли к выводу, что в возрасте 29 лет: сила мышц начинает идти на спад; человек по-прежнему энергичен; требуется все больше времени на отдых. В 30 лет: мужчины в этом возрасте способны легко переносить длительные силовые упражнения. В 31 год: рост организма завершился, органы работают в полную силу; постепенное изменение кровеносных сосудов; давление начинает повышаться: оно составляет приблизительно 130/90 мм.рт. ст. В 32 года: человек считается полностью сформированным и зрелым. В 33 год: это тот возраст, когда человек по-прежнему чувствует себя хорошо и полон энергии, а в его организме происходят изменения; органы укрепляются, некоторые только заканчивают формирование. В 34 года: органы человека функционируют на максимуме своих возможностей, но постепенно происходят возрастные изменения, которые приводят к повышению давления, возникновению усталости, потребности в эмоциональном и физическом отдыхе. В 35 лет: организм больше устает и требует больше времени на отдых или сон; замедляется обмен веществ: теперь он сжигает на 100-200 калорий меньше[2].

Таблица 1.

Показатели частоты пульса в зависимости от возраста [3].

Возраст	Нормальная частота пульса, уд./мин.		Тренировочная частота пульса, уд./мин.		Максимальная частота пульса, уд./мин.	

20 лет	70	130-160	200
25 лет	70	127-156	195
30 лет	70	124-152	190
35 лет	70	120-148	185

Также мы измеряли пульс в начале тренировки и показатели были у мужчин от 80-88 уд/мин. Пульс по методу «Ортостатического теста» показал, что в среднем в положении лежа у мужчин, показатель – 76 уд/мин, в положении стоя пульс немного поднялся до 88 уд/мин. И разница составила в 12 уд/мин. И так как тренировка длилась от 22.00-23.30 ч., что в общей сумме выходит 1 ч. 30 мин.

Позже мы измерили пульс в середине тренировки, и показатели были от 140-160 уд/мин. И в течение 10 мин., в перерыве, пульс спортсменов восстанавливается до 88 уд/мин. И в конце тренировки пульс поднимается до 180 уд/мин.

Спортсмен	Ортостатический тест (лежа и стоя), уд./мин	ЧСС до тренировки, уд./мин	ЧСС во время тренировки, уд./мин	ЧСС после тренировки, уд./мин
1	76 88	80	140	80
2	76 88	84	144	84
3	72 84	88	160	88
4	68 80	88	156	84
5	80 92	88	148	84
6	72 84	84	140	80
7	76 88	80	160	88
8	68 80	84	152	84
9	76 88	80	140	80
10	76 88	80	144	84

### Выводы

1) Изучив литературные источники, мы выявили, что у спортсменов первого периода зрелого возраста физические способности идут на спад, но в этом возрасте они могут легко переносить длительные силовые нагрузки.

2) Проанализировав тренировочную программу данной группы, мы можем сделать вывод, что она полностью соответствует физиологическим особенностям данного возраста.

3) Проведя исследование, мы получили данные, которые позволяют сделать вывод, что данная нагрузка достаточно хорошо переносится спортсменами данной группы.



### Литература и источники

1. [https://ru.wikipedia.org/wiki/Хоккей\\_с\\_мячом](https://ru.wikipedia.org/wiki/Хоккей_с_мячом).
2. <http://vozrastinfo.ru>
3. <http://surovkafit.ru/prichiny/chto-delat-pri-vysokom-davlenii-i-vysokom-pulse-prichiny-problemy.html>

*Научный руководитель – Сидоров Е. С., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»*

УДК 371.78

## ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ УКОНЬКОБЕЖЦЕВ 13-15 ЛЕТ.

*Безносова А.В.*

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»  
[AlyonaBeznosova012396@yandex.ru](mailto:AlyonaBeznosova012396@yandex.ru)

В статье анализируется развитие скоростно–силовых качеств у конькобежцев третьего года обучения на начальном этапе исследования.

*Ключевые слова:* скоростно-силовые качества; конькобежцы 13-15 лет; конькобежный спорт.

Составляющими системы подготовки спортсменов являются: спортивная тренировка, соревнования, внутренировочные и внесоревновательные факторы, повышающие показатели спортсмена, результативность тренировок и соревнований. Рациональное построение работы в отдельных разделах системы тренировочного процесса во многом предопределяет конечный результат совместной деятельности спортсмена и тренера [1].

В конькобежном спорте наиболее значительно выделяется ключевой вид скоростно-силовой подготовки спортсменов, которая способна эффективно развивать основные физические качества конькобежца. В связи с этим, наиболее **актуальным** является изучение особенностей развития скоростно-силовых качеств у спортсменов, занимающихся конькобежным спортом.

**Целью исследования** является совершенствование скоростно-силовой подготовки у конькобежцев 13-15 лет.

**Объектом исследования** является скоростно-силовая подготовка конькобежцев в возрасте 13-15 лет.

**Предметом исследования** являются методы и средства скоростно-силовой подготовки спортсменов-конькобежцев 13-15 лет.

#### **Задачи исследования:**

1. Изучить теоретические основы по данной теме исследования.
2. Определить уровень развития скоростно-силовых качеств у спортсменов-конькобежцев 13-15 лет.
3. Провести тестирование конькобежцев третьего года обучения и внедрить новую методику тренировки для улучшения скоростно-силовых качеств.
4. Провести сравнительный анализ между результатами, показанными в начале исследования и в конце при выполнении контрольных испытаний.

#### **Методы исследования:**

Имея цель - решить задачи, обозначенные в работе, был найден и применен комплекс методов, способных обеспечить полную информацию и объективность:

- a) анализ научно-методической литературы;
- b) контрольные испытания;

- с) педагогический эксперимент;
- д) метод математической статистики[2].

**Гипотеза:** предполагается что внедренная методика позволит более эффективно развивать скоростно-силовые качества у конькобежцев 13-15 лет.

**Новизна исследования** заключается в использовании тренировочного процесса по новой методике с наиболее эффективным подходом к скоростно-силовой подготовки у конькобежцев 13-15 лет.

**Организация исследования:**

Исследование началось в октябре 2018 года на базе МБФСУ «Спортивная школа олимпийского резерва №3» г. Кемерово. В исследовании принимали участие спортсмены конькобежцы третьего года обучения (ТГ-3). Количество спортсменов ТГ-3- 50 человек.

Конькобежцы тренировочной группы третьего года обучения с учетом специфики тренировочных программ были разделены на контрольную и экспериментальную группу по 25 человек и каждая группа прошла контрольные испытания для определения уровня развития скоростно-силовых качеств.

Для определения уровня скоростно-силовых качеств были предложены следующие контрольные нормативы: многоскоки (количество шагов+время); прыжок в длину с места; бег 60 метров.

**Результаты исследования:**

Анализ полученных данных в начале педагогического эксперимента не выявил достоверных различий в контрольной и экспериментальной группах по исследуемым показателям (табл. 1).

Таблица 1

Результаты контрольных испытаний на первом этапе исследования

Контрольные испытания	Контрольная группа	Экспериментальная группа	P>0,05	
	X ± m	X ± m	t	
Многоскоки (кол-во шагов+ время)	68,2±2,5	68,1±2,6	0,05	недостоверен
Прыжок в длину с места (см)	200,0±13,6	203,0±15,3	0,43	недостоверен
Бег 60м (сек)	9,5±0,36	9,5±0,41	1,3	недостоверен

Для повышения скоростно-силовых качеств в программу тренировок были введены специальные комплексы упражнений, по которым тренируются конькобежцы экспериментальной группы, а спортсмены контрольной группы продолжают тренироваться по общепринятой методике тренировок.

В мае 2019 года на втором этапе исследования будут проведены промежуточные контрольные испытания, по результатам которых можно будет проанализировать динамику изменений в значениях показателей между контрольной и экспериментальной группами.

**Литература и источники**

1. Причалова, М.А. Критерии подготовленности конькобежцев учебно-тренировочных групп над предсоревновательном :автореф. дис. ... канд. пед. наук / М.А.Причалова; МГАФК. – Малаховка, 2010. – 22 с.
2. Альшевский, И. И. Методология научного исследования в конькобежном спорте : пособие / И. И. Альшевский ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ.культуры. – Минск : БГУФК, 2008. – 34 с.

*Научный руководитель: к.б.н. доцент Сапего А.В. ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»*

**УДК 371.78**

## **ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ДЕВУШЕК В ВОЗРАСТЕ 21-22 ЛЕТ**

*Генералова В. В., Капканцева О. В., Гольдшмидт Е. С.*

ФГБОУ ВО «Кемеровский Государственный Университет»

[12345like@mail.ru](mailto:12345like@mail.ru)

О влиянии физических упражнений на психику говорят значительно реже, однако множество исследований установили связь между регулярной физической нагрузкой и психическим здоровьем. Упражнения оказывают позитивное психологическое воздействие, особенно на людей, страдающих депрессией и тревогой. Глубокое дыхание и хорошее кровообращение воздействуют лучшему снабжению мозга кровью и кислородом. Также повышает способность человека сосредоточиться. Регулярные физические упражнения помогают снять усталость и напряженность в мышцах. Вследствие этого мы испытываем радость: у нас ничего не болит, нет никаких недомоганий, все органы функционируют нормально. Это особенно важно для психоэмоционального состояния девушек, которые по различным причинам склонны испытывать разного рода недомогания: множественные недосыпы, головные боли, недоедание, стресс, нервные срывы, приступы ярости, ослабление иммунитета, переутомление, нарушение обмена веществ [1].

В процессе тренировок совершенствуется способность управлять своими эмоциями и эмоциональными состояниями, а также использовать навыки саморегуляции в других сферах жизни.

Исследования, в которых сравниваются личностные особенности занимающихся и не занимающихся спортом, показали, что для людей, занимающихся спортом, по сравнению с людьми, не занимающимися спортом, характерны высокий уровень мотивации достижения, эмоциональная устойчивость, уверенность, агрессивность, твердость характера и самоконтроль [2].

**Цель исследования:** определение влияния занятий фитнесом на психоэмоциональное состояние девушек 21-22 лет.

**Задачи исследования:**

1. Изучить литературные данные по теме исследования.
2. Выбрать метод исследования и применить его на практике.
3. Оценить психоэмоциональное состояние девушек в динамике в зависимости от вида фитнеса.

**Организация исследования:** экспериментальное исследование проводилось на базе: Губернского Центра Спорта «Кузбасс» (40 человек) и фитнес-центра «Малибу»(60 человек). В данной работе приняли участие 100 девушек. Для более объективной оценки было решено взять разные направления фитнес (йога, пилатес, cardio, hotiron, аквааэробика, belly dance и фитбол), чтобы посмотреть, как то или иное направление влияет на психоэмоциональное состояние девушек.

**Методы исследования:** исследование проводилось при помощи цветового теста Макса Люшера, который основан на предположении, что выбор цвета отражает направленность человека на определенную деятельность, настроение, функциональное состояние. Суть процедуры тестирования представляет собой ранжирование цветов испытуемым по степени их субъективной приятности (симпатичности) [3].

**Гипотеза:** можно предположить, что занятия фитнесом положительно влияют на психоэмоциональное состояние девушек 21-22 лет.

Анализ оценки психоэмоционального состояния девушек показал, что в большинстве групп цветовой расклад до тренировки и после не содержит существенных перемещений цветов, т.е. признаков стресса и переутомления.

В группе «Кузбасс Йога» ведущие позиции занимают: до тренировки-красный, зеленый, синий, желтый, что интерпретируется как целеустремленность и беспокойство, а после тренировки-красный, синий, зеленый, желтый, что может интерпретироваться как удовлетворенность.

В группе «Кузбасс Cardio» ведущие позиции занимают: до тренировки-красный,зеленый, фиолетовый, синий, излишне активны ахроматические цвета, а после тренировки-зеленый, красный, синий, фиолетовый. В целом можно утверждать, что данная группа более напряжена, у них несколько повышена эмоциональная чувствительность и негативизм по отношению к занятиям.

В группе «Кузбасс Пилатес» ведущие позиции занимают: до тренировки-красный и желтый, зеленый, синий, возможная интерпретация – излишнее спокойствие и стремление к бурной активности, а после тренировки- красный, зеленый, желтый, синий, что говорит о целеустремленности и беспокойстве после тренировки.

В группе «Кузбасс Hotiron» ведущие позиции занимают: красный, синий, желтый. Излишне активны коричневый и серый. Возможно, что в данной группе недостаточная целеустремленность и несколько повышен уровень утомления.

В большинстве групп Малибу цветовой расклад, как и в предыдущем случае, не содержит существенных перемещений цветов, т.е. признаков стресса и переутомления.

В группе «Малибу Аквааэробика» ведущие позиции занимают: до тренировки-зеленый, синий, красный, при этом избыточно активен серый.и те же плюс желтый после тренировки. Возможно в группе наблюдаются признаки перевозбуждения и некоторого разочарования.

В группе «Малибу Cardio» ведущие позиции занимают: до тренировки-зеленый, красный, синий, при этом избыточная активность у черного и коричневого, что видимо свидетельствует о целеустремленности, беспокойстве и негативизме, переутомлении (незначительных), а после тренировки-зеленый, красный, синий, желтый.

В группе «Малибу Пилатес» ведущие позиции занимают: до тренировки-красный, синий, желтый, зеленый, а после тренировки-синий, красный, зеленый, желтый при явно повышенной активности черного и серого. Такая комбинация отражает беспокойное стремление к активности и удовлетворению с признаками стресса.

В группе «Малибу Hotiron» ведущие позиции занимают: до тренировки-зеленый, синий и желтый, несколько повышена активность всех негативных цветов, и после-зеленый, синий, красный, повышена активность черного и коричневого, что свидетельствует о беспокойстве и недостаточной активности с признаками стресса.

В группе «Малибу Belly Dance» ведущие позиции занимают: до тренировки-зеленый, желтый, синий, красный с постоянно повышенным серым – видимо некоторое перевозбуждение с признаками истощения.

В группе «Малибу Фитбол» ведущие позиции занимают: до тренировки-зеленый, желтый, синий, красный, и после-зеленый, синий, красный, желтый при слегка повышенном коричневом. По сути та же картина, что и в предыдущей группе.

В целом, группы Малибу выглядят несколько хуже, чем Кузбасс, хотя во всех случаях взаимные отклонения не очень велики и необходимо более полное исследование.

В качестве дополнения был применен метод парных корреляций. Были использованы наиболее интегральные оценки корреляционных матриц: общее количество корреляций в матрице показателей активности цветов в каждой группе, что отражает общее напряжение (активация) функциональных систем тренирующихся. Кроме этого вычислялся показатель тренированности как разница между количеством положительных связей (уровень резервов) и отрицательных (уровень регуляции). Положительная величина этого показателя (адаптация) более благоприятна, чем отрицательная, которая (особенно при малой общей активации) может свидетельствовать о перетренированности и возможном приближении срыва адаптации.

Корреляционный анализ показывал, что к наиболее активированным относят с группы (в порядке убывания): «Кузбасс Cardio», «Малибу Акваэробика», «Малибу Belly Dance» и «Малибу Фитбол», что в принципе соотносится с анализом позиции цветов. Наименее активирована группа «Малибу Пилатес».

Наибольшие резервы можно ожидать в группах «Кузбасс Cardio», «Малибу Акваэробика» и «Малибу Belly Dance». Наиболее напряжена регуляция в тех же активированных группах. Признаки ухудшения адаптации можно видеть в группе «Малибу Фитбол» и на грани – «Кузбасс Йога», «Кузбасс Пилатес» и «Малибу Cardio».

Проанализировав все полученные данные, мы можем сделать вывод о том, что занятия фитнесом положительно влияют на психоэмоциональное состояние девушек.

Таким образом, используя обобщенные оценки, мы можем выделить группы, требующие повышенного внимания с точки зрения эффективности тренировок, содержательный анализ посредним позициям цветов помогает выделить ключевые проблемы, а индивидуальный анализ цветовых выборов - выявить личностные проблемы тренирующихся.

#### Литература и источники

1. Уэнберг Р.С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р.С. Уэнберг, Д. Гоулд. – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 229 с.
2. Вылканова Я.Х. Влияние занятий спортом на развитие личностных предпосылок устойчивости к стрессу. / Под ред. Я.Х. Вылканова.- М., 2006
3. Карелин А. А. Большая энциклопедия психологических тестов. М.: Эксмо, 2007. – 416 с.
4. Родионов А.В. Практическая психология физической культуры и спорта. – Махачкала: Юпитер, 2002. – 160 с.
5. Сопов В.Ф Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности. – М.: Академический проект, 2005. – 128 с.
6. Сопов В.Ф Психическая регуляция и биоритмы в спорте высших достижений: Журнал спортивного психолога. Специальный выпуск. – М.: РГУФК. Май, 2003. – С. 66-76.

*Научный руководитель – к.б.н., доцент Сапего А. В., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»*

**УДК 796.431.22**

#### **ВОСПИТАНИЕ ГИБКОСТИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ-ПРЫГУНОВ В ДЛИНУ**

*Волкова Д. П.*

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет», Россия, Кемерово

[tofk@kemsu.ru](mailto:tofk@kemsu.ru)

Не секрет, что прыжки в длину – это простейший вид двигательной деятельности, считается естественным способом преодоления препятствий. Прыжки в длину отлично могут развивать мышечный корпус спины, укреплют мышцы ног и брюшного пресса. На протяжении занятий прыжками укрепляется так же поясничная область, можно наблюдать улучшение психологических состояний спортсменов и нервно мышечных реакций [2]. Чтобы

спортсмен - прыгун смог выполнить отличный, качественный по технике и достаточно дальний прыжок, ему необходимо совершенствовать свои физические качества – выполнять движения достаточно в быстром темпе (необходима быстрота), проявлять скоростно-силовые качества, взрывную реакцию для отталкивания, координацию и ловкость, ну и специфическое качество, гибкость [1].

Гибкость - одно из важных физических качеств, оно наряду с другими определяет результативность спортсмена-прыгуна. При недостаточном уровне развития гибкости ограничивается амплитуда движений спортсмена, а это, соответственно, приводит к неэффективной технике. Прыгун может выполнять неэффективный полёт, а значит, в свою очередь, продемонстрирует невысокий результат в прыжке в длину [3]. Сниженная эластичность мышечно-связочного аппарата может привести к снижению амплитуды движения, экономичности техники, соответственно быть причиной травматизма: растяжения, надрыва и разрыва мышц и их оболочек, нарушение целостности связок [4].

Таким образом, способность спортсмена исполнять многие движения с большой амплитудой называют в спортивной практике гибкостью [1]. В большинстве случаев, определение понятия «гибкость» может употребляться, в том случае, если речь идет об общей подвижности нескольких суставов корпуса прыгуна. В случае, когда говорится об одном суставе, то принято употреблять такой термин, как «подвижность» [3].

В наших материалах, мы рассматриваем две формы проявления гибкости. Одна из них, если быть точным и соответствовать определению, принятому в теории и методике физической культуры и спорта, «активная». Она трактуется как величина амплитуды движения при выполнении упражнений, проявляемая только при помощи усилий мышц данного сустава. Ко второй форме проявления гибкости мы относим «пассивную», в этом случае проявляется подвижность в суставах, проявляемая с помощью действий внешних сил (сила тяжести, сила инерции, сила противодействия партнера и др.) [4].

**Целью** нашей работы является обоснование эффективности комплексов упражнений, которые обеспечат наиболее рациональное решение задачи воспитания гибкости легкоатлетов-прыгунов в длину.

**Гипотеза исследования:** мы предположили, что, упражнения статического характера помогут в краткий срок повысить эластичность мышечного корсета, что позволит минимизировать время исправления ошибок в технике выполнения складывания в полете, учет этого факта и понимание механизма полета позволит нам улучшить результативность в прыжках в длину.

**Задачи** нашего исследования: разработать комплексы упражнений, обеспечивающих развитие гибкости легкоатлетов-прыгунов в длину; определить эффективность разработанных комплексов по развитию гибкости легкоатлетов-прыгунов в длину.

Конкретному уровню результатов в прыжке в длину соответствуют определённые показатели основных параметров техники, а так же уровня развития двигательных способностей (возможностей) прыгуна. Так, из литературных источников известно, что дальность полета прыгуна напрямую зависит от сопротивления воздуха. Так же, по источникам литературных данных мы определили, что эффективная техника складывания в полете, значительно может помочь дальности полёта прыгунам. В полете, прыгун, как правило, не может воздействовать на траекторию. Она может зависеть от результата выполнения разбега и хорошего отталкивания. Во время обучения и первичного овладения азами начальной техники происходит поэтапное формирование техники двигательного действия, основных элементов упражнения, постепенно возрастает и расширяется необходимость развития актуальных физических качеств, таким образом, в комплексе подготовительных упражнений прыгуна в длину значительное место должно быть отдано работе над гибкостью спортсмена.

Кроме того, всевозможные комплексы упражнений на воспитание гибкости, помимо увеличения подвижности в суставах и эластичности мышечных волокон, позволяют более

эффективно усваивать мышцами кислород. Так же такие комплексы упражнений способствуют выведению из организма вредных веществ, накопившихся в процесс тренировки. Выполнение упражнений, направленных на повышение подвижности суставов, обеспечивает увеличение притока крови и питательных веществ. При этом физиологами считается важным, что применение статических растягиваний создает условия для питания хрящевой ткани сустава и профилактически поддерживает его здоровое состояние [1].

Эксперимент проводился в легкоатлетическом манеже г. Новокузнецка. В ходе эксперимента были сформированы одна экспериментальная группа (группа 1э) и контрольная (группа 2к). В эксперименте принимали участие 14 легкоатлетов-юношей в возрасте 14 лет, с уровнем подготовленности I юношеского разряда.

В группе 1 мы решили проверить эффективность первого комплекса статических упражнений. Эти комплексы основаны на растягивании (стретч-комплексы) для воспитания гибкости (таблица 1).

Таблица 1

Упражнения специальной физической подготовки для воспитания гибкости прыгунов

№ п\п	Упражнения специальной физической подготовки
1	Овладение техникой «согнув ноги», «ножницы», «прогнувшись»
2	Бросковые упражнения
3	Прыжки в шаге: с 3-х шагов, с 5-ти и шагов
4	Бег с горы
5	Разбег и запрыгивание на препятствие высотой 120 см
6	Прыжки с ноги на ногу через барьеры
7	Прыжки из ямы
8	Прыжки в длину: на технику, результат
9	Прыжки с 12 – 15 беговых шагов
10	Прыжки с акцентом на толчковую ногу, маховую ногу, многоскоки через предметы

При воспитании гибкости прыгуна применялись комплексы упражнений, которые мы подобрали для целенаправленного воздействия на суставы. Так, были предложены комплексы, в которых подвижность в наибольшей мере определяет успешность прыжка [5]. Так как для прыгунов необходима гибкость позвоночного столба, лабильность в тазобедренном, коленном суставах.

Сопоставляя все необходимые требования для эластичности мышечно-связочного аппарата мы составили группы упражнений, направленных на растягивание задней поверхности бедра, передней, боковых поверхностей, а также упражнения, позволяющие растягивать позвоночный столб, мышцы отдельных звеньев тела [1].

По результатам тестирования физиологических показателей в начале эксперимента частота сердечных сокращений в покое (ЧСС уд/мин) в экспериментальной и контрольной группах составляла 66 уд/мин (таблица 2).

Проба Штанге. В экспериментальной группе мы получили результат - 26,8 сек. В контрольной группе - 26,9 сек.

Тест «Лодочка». В экспериментальной группе - 27,2 см. В контрольной группе - 27 см.

Наклон туловища не сгибая ног. В экспериментальной группе в - 6,0 см. В контрольной группе - 6,0 см.

Таким образом, можно констатировать, что по уровню подготовленности группы были идентичными.

Таблица 2

Физическая подготовленность и физиологические показатели экспериментальной и контрольной групп до эксперимента

Физиологические показатели, показатели гибкости	Экспериментальная группа $X_1$ (ср.)	Контрольная группа $X_2$ (ср.)	P
ЧСС (уд/мин)	66+2	66+2	>0,05
Проба Штанге (с)	26,8+2	26,9+2	>0,05
Лодочка (см)	27,16+1	27+1	>0,05
Наклон туловища вперед не сгибая ног (см)	6,0+2	6,0±2	>0,05

Сравнив исходные и промежуточные результаты экспериментальной группы с нормативами программы для ДЮСШ по легкой атлетике, полученные после применения стретч-упражнений (таблица 3), мы получили следующие результаты: низкий уровень - 28 %; средний - 63 % и высокий - 9 %. Соответственно мы можем сказать, что прирост в промежуточном тестировании в экспериментальной группе несущественный, но параметры гибкости несколько увеличились.

Таблица 3

Результаты прыгунов экспериментальной группы

Тесты	$\bar{x} \pm m$ до применения экспериментальных комплексов	$\bar{x} \pm m$ промежуточный результат
Прыжок в длину	4.86	5.04
Прыжок в высоту	142.84	147.21
Тройной прыжок	6.68	6.80
Прыжок в длину с места	2.43	2.54

Таким образом, нами разработаны и апробированы комплексы упражнений двух видов. Первый комплекс избирательной направленности, второй комплексного направления. Упражнения нами были подобраны в связи со спецификой отдельных прыжковых разновидностей. На основе анализа и обобщения данных научно-методической литературы выделены факторы, лимитирующие проявление гибкости: утомление, способность мышц, к расслаблению, показатели активной гибкости уменьшаются, а пассивной – увеличиваются, влияние активных действий в разминке, суточная периодика (в утренние часы гибкость значительно снижена, возраст и пол, врожденные особенности опорно-двигательного аппарата, эластичность связок и тонус мышц температура окружающей среды [3]. В процессе проведения очередных этапов исследования предполагаем обосновать эффективность комплексов упражнений, которые обеспечат наиболее рациональное решение задачи воспитания гибкости легкоатлетов-прыгунов в длину.

#### Литература и источники

1. Власенко, С. Н. Гибкость - важный фактор здоровья / С. Н. Власенко. – М.: Физкультура и спорт, 2017. – 180 с.
2. Гороховский, Л. З. Прыжки: / Л. З. Гороховский. - М.: Физкультура и спорт, 2014. – 248 с.
3. Соколов, В. А. Методика тренировки в легкой атлетике: учебное пособие/ под ред. В. А. Соколова и др. - Мн.: Полымя, 2004 - 504 с.



4. Тюпа, Т. Т. Биомеханические основы техники прыжка в длину / В. В. Тюпа - М.: Дивизион, 2011. - 128 с.

*Научный руководитель – к.п.н., доцент Жуков Р. С., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»*

## СЕКЦИЯ 2 ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ – СОВРЕМЕННЫЙ ВЗГЛЯД

УДК 796.032.2

### РАЗВИТИЕ МЕЖДУНАРОДНОГО СПОРТИВНОГО И ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ В ПЕРИОД МЕЖДУ ПЕРВОЙ И ВТОРОЙ МИРОВЫМИ ВОЙНАМИ

*Аникин К.А.*

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

[kirill.anikin.98@mail.ru](mailto:kirill.anikin.98@mail.ru)

После окончания Первой Мировой войны, международное олимпийское движение столкнулось с рядом проблем, наступили тяжелые времена. Мир изменился до неузнаваемости под влиянием новых политических и социально-экономических факторов, все это не могло не оказать влияние и на олимпийское движение. Как следствие, появилось новое явление в международном спорте, которое получило широкое распространение – рабочее спортивное движение, до этого времени, как писал Пьер де Кубертен – «Спорт – хобби для богатых молодых бездельников – детей буржуев»

Серьёзным нововведением в истории мирового спорта, было зарождение, и распространение студенческого спортивного движения. Начиная с 20-х годов, проводился Международный Спортивный конгресс в Париже.

Первое собрание МОК в 1920 году подверглось политическому влиянию со стороны победивших в войне стран – союзников, они желали убрать из списка участников побежденные в войне страны, что неизбежно привело бы к противоречиям в международном спорте. В течение собрания, планировалось отдать право проведения олимпийских игр столице Венгрии, но, в то время, в стране вспыхнула пролетарская революция. В этих условиях решение собрания было такого, что право на проведения Игр получил Антверпену, городу в Бельгии.

Организаторам Олимпийских Игр 1920 года пришлось столкнуться с немалым количеством проблем. Начиная с того, что нужно было собирать деньги на постройку спортивных сооружений на «Пепелище Первой Мировой». Следовало бы ожидать, что первые послевоенные игры пройдут с лозунгом о поддержании мира, пацифизма. Но неучастие побежденных стран, в связи с их не допуском к Играм, не дало наполнить атмосферу нужными антивоенными мыслями. Впрочем, игры прошли весьма успешно.

После успешно проведенных Игр 1920 года, и возвращением в международный спорт всех проигравших стран (Кроме Германии и России), проблем международного спорта оставалось много. Среди них были: вопрос об организации зимних олимпийских игр, список спортивных состязаний, участие спортсменов женского пола в состязаниях и другие, а так же политические разногласия членов комитета. Последняя проблема осложняла ситуацию для МОК в целом, так как это вызывало слабую эффективность заседания, поэтому был создан исполнительный комитет, состоящий из 5 членов, для более оперативного решения проблем.

Следующий серьёзный ряд проблем встал перед МОК в 1936 году, во время проведения Олимпийских Игр в нацистской Германии. Решение о проведении Игр в Берлине было принято еще в 1932 году, до прихода к власти Национал-социалистической Немецкой Рабочей Партии, были сторонники того, чтобы перенести проведение Игр к городу, набравший по количеству голосов второе место, но комитет своё решение не изменил. В ответ на отказ МОК перенести Игры, несколько стран призвали бойкотировать проведение игр и не явились на состязания, но, не смотря на это, Игры в Берлине, все же, состоялись.

Игры 1940 года планировалось провести в Японии, но, к тому времени, японская армия уже оккупировала часть территории Китая. В связи с таким положением, стал вопрос о лишении Японии право проведения Олимпийских Игр, так как она считалась страной – агрессором. В конце концов, Япония сама отказалась от проведения Игр в 1938 году, а право проведения представляли городу Хельсинки.

С началом Второй Мировой Войны 1 сентября 1939 года для МОК и Олимпийское движение в целом был сделан вынужденный перерыв.

#### Литература и источники

1. Кун. Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. – М.: Радуга, 1982. – 400с.
2. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: Учеб. Пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 312 с.
3. Энциклопедия олимпийского спорта: в 5 т. Т 1. / под общ.ред. В.Н. Платонова. – Киев. : Олимпийская литература. – 2002. – 496 с.
4. Суник А.Б. Современные Олимпийские игры: Краткий исторический очерк (1896-2012). – М.: Советский спорт. – 2013. – 232 с.

*Научный руководитель – старший преподаватель Шаньшина. Г.А., ФГБОУ ВО « Кемеровский государственный университет»*

**УДК796.032.2**

### ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Богданова Ю.А.*

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

[bogdanova-u@yandex.ru](mailto:bogdanova-u@yandex.ru)

Актуальность исследования обусловлено развитием физической культуры и спорта. В настоящее время является одним из приоритетных направлений государственной политики Российской Федерации. Уровень развития спорта в регионах - важный показатель здоровья нации и национального могущества России.

Объект исследования – история физической культуры, спорта и олимпийского движения.

Предмет исследования - средства, история и методы развития физической культуры, спорта и олимпийского движения.

Цель исследования – выявление и раскрытие закономерностей развития физической культуры на протяжении всей истории человечества.

Методы изучения истории физической культуры:

– исторический анализ, обобщение систематизация исторических материалов; проведение исторической аналогии, сопоставления и сравнения; письменный опрос, беседа, интервью; обобщение практики, изучение опыта развития истории физической культуры.

Итак, физическая культура очень важна в жизни человека. Благодаря ей поддерживается здоровье, хорошее настроение, стремление к поставленным целям и активность.

Зарождение физической культуры началось очень давно. В древности люди охотились на больших животных и это можно назвать первым проявлением физкультуры. Физические упражнения древнего человека ничем не отличались от трудовой деятельности, а входили в магические церемониалы, обрядовые танцы, посвящения, игры. Первобытные люди отличались своей ловкостью, выносливостью и силой. Именно пример являлся основной формой обучения. Собираясь у пылающего костра, дети внимательно следили за тем, как взрослые обрабатывают куски камня, вырубает дубины, режут кости, разделяют туши и шкуры убитых животных, поддерживают огонь.

Физкультура как сфера деятельности человека начала зарождаться еще за 40 — 30 тыс. лет до н. э.

Огромное наследие для физкультуры внесла в историю Древняя Греция. Одним из предназначений Олимпиады было способствовать установлению мира, укреплению дружбы и взаимопонимания между людьми и выявлению физических возможностей человека. Появились новые виды спорта: бег на дистанции, метание копья, диска и пятиборье. Так же и с терминами: стадион, гимнастика, Олимпиада, марафон.

Большая часть современных видов спорта возникли во второй половине 19 века. Наибольшую популярность получили виды: тяжёлая атлетика, борьба, конькобежный спорт, фигурное катание, велосипедный спорт, академическая гребля, плавание, лыжный спорт, футбол, лёгкая атлетика.

Олимпийские игры были так же важны и для ряда других стран. Во время проведения Олимпийских игр в Афинах этот процесс находился еще в стадии зарождения, но его основа была заложена именно там. Олимпийские Игры стали своего рода способом укрепления единства мира. В современном спорте начал утверждать себя как явление общественное. Интерес к крупнейшим международным соревнованиям, со временем только растет. За их проведением следят миллионы людей, потому как самые захватывающие и непредсказуемые зрелища. Благодаря им, можно почувствовать объединение страны и яркие эмоции.

Современные условия жизни требуют высокие требования к организму и телу человека. Связано это не только с окружающей средой, но и предопределяющими неблагоприятную экологическую обстановку факторами. Сегодня стало понятно, что человек испытывает на себе неблагоприятные воздействия, различного характера, что очень влияет на его психологическое состояние и на общий уровень здоровья. С развитием мира, человек все больше и больше интересуется собственным телом, здоровьем, красотой, здоровым образом жизни. Благодаря регулярным физическим нагрузкам резко снижается заболеваемость населения, благоприятно влияет на психику человека, улучшается память, мышление, способствует развитию настойчивости, ловкости, воли, трудолюбия, растет продолжительность жизни. Он полезен не только детям и молодым людям, но и для людей старшего поколения.

В 21 веке почти не осталось людей, которые не занимались спортом или не участвовали в состязаниях и эстафетах. В настоящее время выпускаются специализированные книги и программы для занятия спортом. Во многих развитых странах они дополняются специальными теоретическими разделами, направленными на улучшение качества тренировок и ознакомления с основами спорта. Так же это способствует формированию устойчивого интереса к занятиям физической культурой, укреплению здоровья, повышению работоспособности и профилактике заболеваний. На данный момент времени, спорт является незаменимой частью современного общества на международном уровне.

На международном уровне насчитывается более 40 спортивных объединений. На региональном уровне работают такие организации, как Ассоциация национальных олимпийских комитетов Европы и др.

Смотря на сегодняшнее участие физической культуры в жизнедеятельности человека, необходимо отметить, что она и сегодня не потеряло своей актуальности. Экономическая, политическая и даже экологическая ситуация показывают все новые и новые требования к различным отраслям общественной жизни, в том числе и к физической культуре и различным видам спорта среди разнообразных слоев населения.

Развитие физической культуры и спорта является одной из наиболее актуальных проблем современного общества, решение которой будет способствовать гармоническому развитию человечества и организму человека. Все больше и больше людей приобщаются к физ. нагрузкам. Спорт решает множество проблем, которые стоят перед обществом: вредные привычки и малоподвижность.

#### «Литература и источники»

1. Бауэр В.Г. Социальная значимость физической культуры и спорта в современных условиях развития России / ВТ. Бауэр // Теория и практика физической культуры. 2001.
2. Пельменев В.К., Конеева Е.В. П248 История физической культуры: Учебное пособие.
3. Концепция Федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 годы» // Сборник официальных документов и материалов. -2005.
4. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания: Учебное пособие.
5. Маликов Н.В., АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ ЖИЗНИ.
6. Черясова О. Ю., Онищук М. А. Физическая культура и спорт в жизни современного общества // Молодой ученый. — 2018.

*Научный руководитель – старший преподаватель Шаньшина. Г.А., ФГБОУ ВО « Кемеровский государственный университет»*

**УДК 796.022.7**

### ИСТОРИЯ СОЗДАНИЯ ЛЕДОВЫХ КОНЬКОВ

*Чингин С. Ю.*

ФГБОУ ВО «КЕМЕРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

[Chingin\\_Stepa228@mail.ru](mailto:Chingin_Stepa228@mail.ru)

Впервые коньки появились около 5000 лет назад. Они представляли собой кости ног животных и привязывались верёвкой. На них люди перемещались в древности по замерзшим водоемам и рекам.

Киммерийцы - первый древний народ, использовавший такой вид коньков.

В 1967 году на берегу Южного Буга, недалеко от Одессы, нашли самые древние коньки, которые принадлежат киммерийцам. [2]

Первый конёк, лезвие которого было изготовлено из металла, был найден на территории Скандинавии. К его ботинку крепилась медная пластина. Датируется эта находка 200-м годом нашей эры.

Первые коньки были похожи на лыжи, они не имели заостренных рёбер. Поэтому чтобы не упасть, отталкивание происходило с помощью заострённых палок.[3]

При раскопках на территории древней Руси были найдены коньки из костей передних ног лошадей. Эти приспособления для скольжения имели 3 отверстия: 2 у носка, 1 у пятки.[3]

Интересная семантика слова - конёк. Оно вошло в обиход из русского языка. Передняя часть деревянного конька была украшена головой коня. Отсюда уменьшительное ласковое название.

Затем, только в 1250 году в Нидерландах получили распространение первые в мире коньки с вделанными в дерево железными лезвиями и с креплениями. [1] Обычно для этих целей использовали бронзу или железо и уже позднее – сталь. Использовались уже не верёвки, а кожаные ремни. Позже ими было изобретено обоюдоострое лезвие, с помощью которого можно было развить большую скорость на льду.

Но многовековую проблему, как соединить башмак с лезвием, решить никто не может.

В конце 17 века Петр I посещает Голландию и видит, как по замерзшим каналам Амстердама люди катаются на таких коньках. Так, он решил, что русскому народу тоже необходимо передвигаться этим способом, и привозит их в наши земли.

Царь Петр I лично придумал новый способ крепления коньков. Он первый прикрепил лезвия к ботинкам, понимая, что они должны составлять единое целое.

После смерти Петра интерес к конькам пропадает почти на 100 лет.

Увлечение возвращается, когда в Великобритании коньки оказываются очень популярными, и в моде становится все английское.

В 50-х годах 19 столетия появляются в свет цельнометаллические стальные коньки с изогнутым лезвием. А в 1880 году в беговых коньках убирается мешающий завиток, удлиняется лезвие и приваривается трубка, в которую впаивалось лезвие. [2]

Вторая половина XIX столетия ознаменовалась бурным развитием конькобежного спорта, хоккея и всех других видов. [3]

В январе 1889 года проходит первый в истории чемпионат мира по конькобежному спорту. Через месяц в России состоялся первый чемпионат по бегу на коньках.

В Советском союзе на то время существовали 3 вида коньков: фигурки, хоккейки и бегаши. После знакомства с канадским хоккеем появляется мода на коньки - канадки.

Детей учили кататься на снегурках, они были с загнутыми носами и крепились к валенкам с помощью веревок, ремешков или зажимов.

В современное время выделяют 6 видов: коньки для фигурного катания, хоккейные, прогулочные, конькобежные, для шорт-трека и прогулочные для туризма. [4]

#### «Литература и источники»

1. Казаков С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник. Ростов н/Д., 2004. С. 326.

2. История коньков. [Электронный ресурс] <http://xn----dtbjalal8asil4g8c.xn--p1ai/sportinventar/istoriya-konkov.html>

3.А откуда же они взялись. [Электронный ресурс] [http://schools.keldysh.ru/sch1216/students/skating/history\\_skates.htm](http://schools.keldysh.ru/sch1216/students/skating/history_skates.htm)

4. Коньки. [Электронный ресурс] <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D1%8C%D0%BA%D0%B8>

*Научный руководитель – старший преподаватель кафедры спортивно-оздоровительных технологий Шаньшина Г.А., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»*

**УДК 796.921**

### **ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ЛЫЖНОГО СНАРЯЖЕНИЯ**

*Чукарева В.А.*

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

[vicktoriya.chukareva@yandex.ru](mailto:vicktoriya.chukareva@yandex.ru)

Лыжное снаряжение в различные периоды времени было различным. Начиная от лыж и заканчивая головным убором, так же со временем улучшалось качество материалов.

Огромные снежные пространства затрудняли передвижение древних людей. Зимой при передвижении из одного поселения в другое ноги проваливались под снег, люди застревали, а иногда и замерзали. Во время охоты древние мужчины заметили, что некоторым животным удается без труда передвигаться по большим сугробам. К примеру, у зайца площадь опоры больше, чем у человека, если рассматривать отношение массы тела к площади стопы. Это и натолкнуло древнего человека на изобретение первых лыж – снегоступов. Первоначально ими были шкуры убитых животных, древние охотники обматывали ими ноги, к тому же это ещё и защищало их от холода. Далее в качестве лыж использовали обломки коры деревьев, ветки, щепки, так постепенно дошло до использования дощечек, переплетённых ветками для увеличения площади опоры. Охотники были одеты в меховые шкуры с ног до головы. Следующим шагом в развитии лыжного инвентаря было появление одной палки, потому что во второй руке нужно было держать орудие для защиты. Позднее снизу лыжи обтягивали шкурой животного с коротким ворсом. Постепенно лыжи стали приобретать привычный для

нас вид, появилось углубление – жёлоб, для большей прочности использовались разные породы древесины. Первая лыжная обувь не имела подошвы и привязывалась к лыжам ремнями.

В средние века в скандинавских странах, а именно в Норвегии в 1700 годах начал зарождаться лыжный спорт. Люди бегали на лыжах уже с двумя палками «наперегонки» на праздниках и торжествах. Так появился первый вид лыжного спорта – бег на лыжах. Это направление подхватили военнослужащие. Первыми в бою лыжную экипировку применили финны, затем и русские военные. Для изготовления военных лыж изначально использовали дерево, затем стали применять пластик, покрытый тонким слоем пластмассы, чтобы конструкция не пропускала влагу. Сами лыжи трапециевидной формы, закругленные с обоих концов. В качестве крепления первоначально использовались веревки. Палки изготавливали из алюминия, длиной не больше 160 см, для удобства были созданы пластиковые ручки и петли. Снизу у палок были опорные кольца, диаметром 14 см, чтобы предотвратить проваливание палок под снег. Одет был солдат в нижнее бязевое белье, шерстяные кальсоны и рубашку, цвета хаки брюки и гимнастёрка, сверху – шинель, шапка, подшлемник, каска и валенки. В дополнение были вещмешок, в котором хранились, сапоги, ботинки для лыж и плащ-палатка. Когда солдаты приближались к месту назначения, они переодевались в ватные штаны и куртку, сверху они были из белой плотной ткани, внутри фланель. На голову одевали маску с прорезями для глаз и рта, на руках шерстяные перчатки. Первые правила лыжных соревнований появились в 1767 году, и уже в 1814 году был проведен спортивно – военный смотр. В конце XIX - начале XX вв. соревнования стали регулярно проводиться во всех крупных странах мира. В 1910 году был проведен международный лыжный конгресс, решением которого было создание Международной лыжной комиссии. Но в 1924 году комиссия была реорганизована в Международную лыжную федерацию (ФИС).

Лыжный спорт начал активно развиваться с появлением новых видов использования лыж. В Норвегии развивались прыжки, гонки на пересеченной местности и двоеборье. В Финляндии развитие получили лыжные гонки по равнине. Горные виды популярны в альпийских странах. В США на специализацию развития спорта повлияли скандинавские переселенцы. Горнолыжное направление, под влиянием тренеров из Австрии, получил лыжный спорт в Японии. С появлением новых лыжных видов, таких как фристайл, слалом, фрирайд, были усовершенствованы их экипировка: одежда, обувь, инвентарь.

К примеру, для прыжков с трамплина используются деревянные лыжи, скользящий слой из пластика, ширина на месте крепления 10,5 см, по краям – 11,5 см. Длина лыж не больше 146% от роста спортсмена. На скользящей поверхности расположены 3-6 желобов для более прямолинейного движения. Вес таких лыж 6-9 кг. Ботинки из мягкой кожи, прочные и лёгкие. Крепление к лыже только у переднего края, так же используются шлем, перчатки и очки. Одежда для прыгунов наиболее удобная – комбинезоны – легкие и теплые.

Рассмотрим лыжные гонки. Важен правильный выбор костюма, так как во время бега выделяется много пота, его надо отводить и защищать спортсмена от ветра, обязательно должна быть мембрана, чтобы тело дышало, и внешний слой должен быть непромокаемым. Одежда должна быть обтекаемой, можно использовать как комбинезон, так и лыжный костюм (куртка и брюки). Для лыжного спорта в основном используют балаклаву или бафф, они защищают от солнца и ветра, а так же перчатки, очки. Под лыжный костюм одевается термобельё. Длина лыж должна превышать рост гонщика на 15-25 см, а длина палок на 20-30 см меньше роста. Крепления используются более жесткие, для более надёжного сцепления ботинка и лыж. Ботинки классические, мягкие, прочные, лёгкие.

Теперь рассмотрим лыжную экипировку для двоеборья, в ней необходимо учитывать два вида снаряжения. Ботинки глубокие, с высоким подъёмом, обхватывают лодыжку, крепление расположено так, чтобы 57% длины лыж находилось впереди. Лыжи и ботинки соединены

шнуром. Комбинезон выполнен из воздухопроницаемой ткани. Лыжи длинные и легкие, палки прямые и высокие.

Если говорить о горнолыжном спорте, то здесь используют штаны и куртка. Куртка из водонепроницаемой ткани с мембраной. Штаны классические или комбинезонного типа, утепляются синтепоном, чтобы сберечь ноги от холода. Так же используют термобелье, джемпер с высоким воротом на молнии. Ботинки двух видов: мягкие и жёсткие, чем выше уровень лыжника, тем жёстче и прочнее обувь ему требуется. Горнолыжные перчатки защищают от мороза и ветра, а при падении – от камней. Лыжи классифицируются по конкретным дисциплинам –и другие, но для новичков рекомендуют универсальные. Лыжные палки должны соответствовать росту: нужно поставить палку на пол, взяться за крепление, и в согнутом положении рука в локте должна образовать прямой угол. Шлем является одним из важных элементов экипировки, в дополнение к нему используется подшлемник и очки.

В межсезонье лыжники усиленно тренируются, в этом им помогают лыжероллеры, они полностью соответствуют лыжному ходу, имеют незначительный вес, рама жёсткая. Колеса сделаны из специальных компонентов, большого диаметра, которые снижают неприятную вибрацию и повышают сцепление с трассой.

Так же в летнее время практикуется ходьба с лыжными палками. Это направление получило современное название – скандинавская ходьба. Новый, набирающий популярность вид оздоровительной физической культуры, направлен на поддержания тонуса мышц, уменьшение давления на колени и позвоночник, улучшает работу сердца и лёгких, подходит людям с проблемами опорно-двигательного аппарата, т.к. улучшает чувство равновесия и координации, тренируются мышцы спины и плечевого пояса. Для данного вида ходьбы используются палки короче лыжных, не правильная длина может дать нагрузку на колени и спину. Палки для скандинавской ходьбы существуют двух видов: фиксированной длины и телескопические. От лыжных палок их отличает наличие в ручках ремешка в форме перчатки без пальцев. В комплекте идут резиновые наконечники для твердой поверхности, сами палки изготавливаются из лёгких материалов – углепластик, композиционные материалы.

Подводя итоги можно сказать, что для занятий различными видами лыжного спорта важно правильно подобрать снаряжение, учитывая конкретный вид. Подобрать нужный размер и материал, крепление лыж и лыжных палки обувь, учитывая вес и рост занимающегося. Важно знать правила ухода за лыжным инвентарём. Так же стоит учитывать уровень подготовки занимающегося. Соблюдая правила можно без травматизма заниматься любым из вышеперечисленных лыжных видов и получать от этого удовольствие.

#### **Литература и источники.**

1. Журнал «Лыжный спорт. Всё о зимнем спорте №1 в России». Веб-сайт – [www.skisport.ru](http://www.skisport.ru).
2. Журнал о спорте XCSPORT. Веб сайт – [www.xcSPORT.ru](http://www.xcSPORT.ru).
3. Липатов Павел «Зимняя война. Форма одежды, снаряжение и вооружение участников советско-финляндской войны 1939-1940" / Липатов П., Русанов А., - Москва, 1996

*Научный руководитель – старший преподаватель, Шаньшина Галина Александровна, ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».*



## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ИСПАНИИ

*Горшкова А. Я.*

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

[alexandra\\_moon99@mail.ru](mailto:alexandra_moon99@mail.ru)

Как правило, русские мало, что знают о спорте Испании: «Страна, где играют в футбол»- скажите вы, но это будет глубоким заблуждением. Испания - спортивная страна. Разве что любовь к еде и отдыху может сравниться с любовью к спорту.

Более того, для испанца спорт- это не просто зрелище по телевизору, а образ жизни. Посещая эту страну, вы увидите множество велосипедистов, на пляжах играют во все возможные игры, а по воде скользят виндсёрферы.

Составная часть физической культуры, комплексы физических упражнений для развития и укрепления организма, соревнования по таким упражнениям и комплексам, а также система организации и проведения этих соревнований [2].

Физические упражнения, в форме различных игр или состязаний, имеющие целью укрепление организма и развитие психической бодрости [6].

Составная часть физической культуры, основанная на физических упражнениях (гимнастика, игры, борьба, туризм), имеющая целью развитие и укрепление организма; выполнение таких упражнений на соревнованиях; система организации и проведения соревнований и учебно-тренировочных занятий по различным комплексам таких упражнений [1].

С появлением технологий здоровье людей находится под угрозой. Отсутствие спорта усиливает влияние на организм отрицательных факторов, снижает иммунитет и повышает восприимчивость к заболеваниям. Спорт, как уже говорилось выше, играет в жизни человека немаловажную роль и, как мне кажется, мы просто обязаны рассмотреть все плюсы данного вида деятельности:

Вот уже много лет подряд учеными из разных стран проводятся исследования, которые показывают, насколько улучшается состояние организма после занятий спортом. Спортивные нагрузки усиливают кровообращение, укрепляя тем самым сердечно-сосудистую систему. Помогают улучшить обмен веществ, придают человеку бодрости и заряжают положительными эмоциями.

Занятия спортом положительно влияют на кости. Если регулярно заниматься, то в старости такая болезнь, как остеопороз, обойдет стороной.

Спорт укрепляет мышцы кишечника, что, в свою очередь, улучшает пищеварение. Как показали исследования, у людей с достаточной физической активностью намного ниже риск возникновения рака.

Спорт влияет не только на тело, но и на душу. Всем известно, что во время занятий в организме вырабатывается гормон счастья, который позволяет человеку почувствовать легкую эйфорию.

Занятия спортом снижают риск развития маразма и слабоумия. Как показали исследования, спорт улучшает состояние мозга, его когнитивные функции и поддерживает в нужном тонусе.

В современном мире поводов для стресса предостаточно и тут приходит на помощь спорт, который помогает не только минимизировать уровень стресса, но и понять, как действовать дальше.

Спорт в жизни человека особенно актуален в последнее время. Достаточно часто можно встретить на улице людей, которые мрачно бредут на работу. Физические нагрузки улучшают работоспособность человека и держат организм в тонусе. Спорт улучшает качество сна, а значит, проснуться утром будет намного проще. Также занятия спортом способны увеличить уверенность в себе, что ведёт к положительным изменениям во всех сферах жизни [3].

В последние годы в Испании спорт очень популярен, так как людям известно пользе спорта для здоровья и по поддержанию активного образа жизни, в сочетании со здоровой пищей.

По результатам исследований, около 16 миллионов испанцев в возрасте старше 14 лет занимаются, по крайней мере, одним видом спорта - это 43% населения в возрасте от 15 до 75 лет.

Самый популярный вид фитнеса у испанцев – поход в тренажёрный зал. На самом деле, 58% испанских домов оснащено тренажерным оборудованием, в отличие от 57% следящих за футболом.

Следующим по популярности спорт в Испании после футбола и тренажера является плавание, что не удивительно. Погода идеально подходит для плавания на открытом воздухе в течение почти половины.

Велоспорт очень популярен в Испании, как профессионально, так и для досуга. Велосипеды и велосипедное оборудование относительно дешевое в этой стране. На профессиональном уровне, Испания организует, по крайней мере, 500 ежегодных гонок и мероприятий по всей стране, в том числе знаменитая Vuelta de España, в мире третье самое важное велосипедное событие после Тур де Франс и Джиро д'Италия.

Испания имеет одни из лучших пешеходных маршрутов и троп по всей Европе. Неудивительно, что сочетание хорошей погоды, фантастического пейзажа и такого разнообразного ландшафта, флоры и фауны, которой наделена Испания, привлекает так много туристов со всего мира.

Вы найдете открытые баскетбольные площадки в каждом городе Испании, и, конечно, закрытые тоже. Этот вид спорта является самым популярным, после футбола, за которым наблюдают миллионы по телевидению.

Рафаэль Надаль, Давид Феррер, Фернандо Веласко, Фелисиано Лопес, Кончита Мартинес, Томми Робредо и Санчес-Викарио лишь некоторые из лучших теннисистов родом из Испании. Из этого следует, что теннис очень популярен. Популярность тенниса росла на протяжении многих лет, и теперь есть буквально тысячи теннисных кортов в спортивных центрах, оздоровительных комплексах, гостиницах, туристических курортах и загородных клубах по всей стране. Однако, как и в других странах Европы, членство в клубах, тренировки и уроки стоят дорого, и, как правило, зарезервированы для тех, кто может себе это позволить.

Можно отметить ещё один вид физической культуры, который хорошо развит в Испании. Это адаптивная физкультура.

Адаптивная физическая культура (сокр. АФК) — это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде инвалидов, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества.

На сегодняшний день практически во всех странах имеется довольно высокий показатель инвалидности. Это и привело к появлению такого понятия, как адаптивная физическая культура. Ее объектом являются люди, которые утратили жизненно важные функции на длительный промежуток времени или навсегда. Все эти люди остаются членами общества и для дальнейшего выживания им необходима трансформация (так сказать, адаптация или приспособление) к новому образу жизни. Именно этим и занимается адаптивная физкультура [4].

#### Список литературы:

1. Даль В. Толковый словарь живого великорусского языка// - 2006

2. Ожегов С. Словарь русского языка// - 2001
3. Букач И. Спорт в жизни человека
4. Евсеев С.П., Шапкова Л.В., Адаптивная физическая культура: Учебное пособие. — М. - 2000
5. Спорт — статья из Большой олимпийской энциклопедии - М., 2006
6. Ушаков Д. Толковый словарь русского языка// - М., 1995

*Научный руководитель Шаньшина Г. А., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»*

**УДК-796.01**

## **МНЕНИЕ ПЕРВЫХ ХРИСТИАН О СПОРТЕ**

*Кирьянова М.Ю.*

ФГБОУ ВО "Кемеровский государственный университет"

[k2000maria@mail.ru](mailto:k2000maria@mail.ru)

Спорт – деятельность людей, организованная по определенным правилам, требующая как физических, так и интеллектуальных способностей, направленная на улучшение результата. Рассмотрим что считали первые христиане о спорте.

В первые века нашей эры Олимпийские игры были популярными. В первый день участники приносили жертву богам, атлеты и судьи клялись в честности проводить соревнования. На время их проведения останавливались войны. Спортсмены долго готовились и усердно тренировались.

С упадком греческой культуры и с подпаданием Греции под власть Рима ситуация менялась. Игры все более были похожи на зрелища, атлеты жульничали.

Соревнования имели языческое происхождение. Во время похорон убитых войнов в жертву приносили затравленных животными пленных, рабов, позднее христиан. Обреченные на смерть должны были драться друг с другом, обыгрывая исторические сражения. Убитые считались жертвой в честь умерших предков [1]. Посвященное идолам приношение, противоречит христианской вере. В Римской империи церковь одна из не многих кто воспринимал жертвоприношения в серьез, для римлян язычество - это традиция, которую нельзя было нарушить. Христиане имели свое мнение, Павел пишет о том, что сама жертва и идол не имело какое - либо значение, язычники приносили жертвы демонам, нельзя служить двум господам Богу и демону [2].

Но проповедники Церкви осуждали античный и римский спорт также по другим причинам. На трибунах разум и дух человека менялся, появлялся гнев и ярость, с подобной ситуацией не каждый человек мог справиться, апостолы говорили о том, что необходимо избавиться от всей горечи в душе [3]. Христианам нельзя было присутствовать при боях, что бы не быть свидетелем убийства, так как бой заканчивался смертью одного из участников [4].

Иногда все же апостолы и пророки использовали спортивную терминологию, языческие термины и образы, давая им христианский смысл. Христианскому мышлению были близки идеи атлета, тренирующегося борца. Павел в новом завете приводил в пример бегущего на ристалища спортсмена, участник соревнований отказывается от всего при подготовке, все ради тленного венка, христиан стремиться к не тленному, в достижении целей куда более важных и великих [5]. Борцы для укрепления тела соблюдают строгий режим, тренировок, питания. Чем больше они трудились в умерщвление плоти, тем больше были уверены в своей победе. Например, ветхозаветный судья Самсон был героем своего времени и народа. Мальчик с детства обладал необыкновенной силой данной Богом. Ангел сказал его родителям о том, чтобы Самсон не ел ничего, что производит виноградная лоза, не пил вина и сикера и не ел ничего "нечистого", не брил головы так как в волосах была его сила. Судья - герой спасал свой народ от филистимлян, убивал тысячу человек ослиной челюстью, поймав

300 лисиц и привязав к хвостам горящие факела отправлял их на поля врагов во время жатвы [6]. Ведущие духовную борьбу, святые мученики за веру в духовном смысле были истинными спортсменами. Атлеты тренировались с поразительным упорством, постоянно совершенствуя свои навыки, поэтому апостол советует этому поучиться.

В 394 году игры были запрещены Феодосием. Римская империя уже стала христианской, игры стали частью культуры язычников. Для поколения, воспитанного в духе чистоты, было естественным отвергнуть все, что связывалось с язычеством [7]. Итак, можно сделать вывод, что церковь относилась негативно к жертвоприношениям для богов, осуждала цель подвигов спортсменов – земные блага, и запрещала христианам присутствовать на трибунах во время состязания, потому что атмосфера вводила в их не правильное состояние, но Церкви нравилось упорство олимпийских спортсменов, и она, побуждая искать небесную жизнь, не принимала то, что отвлекает человека от Бога, убивает душу и не соответствует истинным ценностям. Без сомнения, восстановленные в 1896 году Пьером де Кубертенем соревнования, это совершенно другие игры, в основе которых лежат другие идеалы, в том числе – уважение соперников и честная борьба. Сейчас спорт и христианство связаны между собой, и этот тандем направлен на развитие физического и духовного состояния человека.

#### Литература и источники

1. Тертуллиан Квинт Септимий Флорент. Избранные сочинения: [Пер. с лат.] / Сост., [вступ. ст.] и общ.ред. А.А. Столярова. М., 1994. С. 285.
2. Библия, 1-е послание к Коринфянам 8 глава, 4 стих; 10 глава, 19 стих.
3. Библия, послание к Ефессянам 4 глава, 31 стих.
4. Ранние отцы Церкви: Антология / Пер. протоиерея Петра Преображенского. Брюссель, 1988. С. 510.
5. Библия, 1-е послание Коринфянам 9 глава, 25 стих.
6. Библия, книга Судей 13 глава, 24 стих; 16 глава, 31 стих
7. <https://studfiles.net/preview/5534728/page:16/>

*Научный руководитель - старший преподаватель кафедры Спортивно-оздоровительных технологий факультета ФКиС Шаньшина Г.А., ФГБОУ ВО "Кемеровский государственный университет"*

**УДК 796.088**

### **БАСКЕТБОЛ НА ИНВАЛИДНЫХ КОЛЯСКАХ**

*Кувалдина А. В.*

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

[vtldt1m352@mail.ru](mailto:vtldt1m352@mail.ru)

В настоящее время все больше людей по разным причинам становятся инвалидами: будь то инвалидность с рождения или с детства, в результате автомобильных аварий или же различных травм и т.д. И большинство людей, имеющие инвалидность, прикованы к кровати или же к инвалидной коляске. Лишь малая часть таких людей, преодолев боль и страх, смогли начать вести полноценную жизнь. Несомненно, многое в приспособлении к жизни инвалидов делают близкие люди, но, главное, это воля самого человека вернуться к нормальной жизни. В этом деле им помогает спорт, он стабилизирует физическое состояние и дает возможность заниматься каким-то видом профессионально и получать определенные заслуги.

Одним из таких видов спорта является баскетбол на инвалидных колясках, который впервые возник в 1946 году в США. Во время Второй мировой войны множество людей получило серьезные ранения, в том числе и бывшие баскетболисты. [2] Однако они решили не отказываться от любимой игры и создали «свой» баскетбол, в который в настоящее время

играют уже более чем в 80 странах мира. По существующим данным сейчас официально зарегистрировано около 25 тысяч человек. IWBF – это международная федерация баскетбола на инвалидных колясках, которая проводит разнообразные спортивные мероприятия. Среди них можно выделить и чемпионат мира, который проводится раз в 4 года, и турниры клубных команд, проводимые каждый год, и зональные соревнования, которые проводятся один или два раза в год и прочие мероприятия.

В 1960 году в Риме на Олимпиаде впервые была проведена Паралимпийская игра в баскетбол на колясках, с тех пор она прочно закрепилась в программе. [2] Как и в любых других играх, у игры в баскетбол на инвалидных колясках также имеются ограничения и запреты в правилах. Как пример можно привести запрет «пробежки», то есть действия, когда игрок во время ведения мяча крутит колесо рукой больше двух раз.

Говоря о других правилах: игровая площадка должна быть ровная, с твердым покрытием без помех, размером 28 м в длину и 15 м в ширину от внутренней границы. Что соответствует стандартным размерам площадки. Для Паралимпийских игр и чемпионатов Мира размеры щита будут 1,80 м по горизонтали и 1,05 м по вертикали с нижним краем на высоте 2,90 м над полом, что так же соответствует стандартам обычного баскетбола.

Неотъемлемой частью и условием игры является коляска, которая имеет особенный вид, позволяющий игрокам чувствовать себя комфортно и безопасно. Коляска включает в себя горизонтальную «защиту» спереди/сбоку коляски, которая должна быть на высоте 11 см от пола в передней части, как и по всей длине. Эта «защита» не должна выделяться, но может быть изогнутой или прямой. Данное измерение проводится от переднего ролика во время движения коляски вперед. Когда горизонтальная «защита» отсутствует, подножка не должна находиться на высоте ниже 11 см от пола по всей своей длине. В случае присутствия горизонтальной «защиты» подножка может находиться на любой высоте позади нее, если она не касается пола. Нижняя поверхность подножек должна быть сделана таким образом, чтобы она не наносила вреда игровой поверхности. В одном или двух приспособлениях против опрокидывания используются не более чем два маленьких ролика, прикрепленных либо к каркасу, либо к задней оси. [1]

Коляска должна быть либо на трех, либо на четырех колесах – два больших колеса сзади и одно или два маленьких колеса спереди. Диаметр больших колес вместе с камерой не должен превышать 69 см. На коляске запрещено использовать любые рулящие устройства, тормоза или передачи. Одна такая коляска стоит в пределах 300 тысяч рублей, естественно, немногие могут себе это позволить. Для фиксации фола во время игры действует принцип вертикальности.

Униформа и составы команд аналогичны обычному баскетболу, но для уравнивания игроков с разной степенью дефектов имеется определенная классификация. Комиссия по классификации игроков каждому участнику команды присваивает баллы: 1.0, 1.5, 2.0, 2.5, 3.0, 3.5, 4.0 и 4.5, в зависимости от степени инвалидности. Суммарное количество баллов игроков одной команды, находящихся на площадке, не должно превышать 14 баллов.

Как и в обычном баскетболе, баскетбол на колясках не ограничен в оборудовании. Имеются упорные щиты, корзины, кольца с сетками, поддерживающие подушки, часы для игры, табло для подсчета очков, 24 сек. Приспособление, два различных сигнала громких и сильно отличающихся друг от друга, секундомер или специальный таймер, дисплей, на котором указывается счет, обозначения фола игрока, обозначения фола команды, индикатор перемещения владельцев мячом, игровое поле (пол), необходимое сильное освещение.

В нашей стране не так много оборудованных центров подготовки баскетболистов на инвалидных колясках, хотя людей, желающих попробовать себя в данном виде спорта становится все больше. Основные центры подготовки сборных команд России: Республиканская учебно-тренировочная база Минспорта России «Ока» (г. Алексин, Тульская область) и Дворец спорта «Борисоглебский» (г. Раменское, Московская область)..

В конце хотелось бы сказать, что именно спорт представляет собой один из главных способов для реабилитации инвалидов. Приобщившись к спорту, кто-то сможет расширить свои функциональные возможности, улучшит самочувствие, а кто-то обретет возможность овладеть высоким спортивным мастерством и даже пополнить ряды паралимпийской сборной страны. Баскетбол на колясках является именно таким спортом. Этот спорт позволяет людям понять, что ограничений нет, они лишь в нашей голове. Только самый сильный человек способен справиться со всеми своими страхами и преодолеть невозможное.

#### Литература и источники

1.Официальные правила по баскетболу на колясках. [Электронный ресурс] // starsspb.ru – 15 марта 2019 г. - [http://starsspb.ru/images/dod/2000/02\\_1.pdf](http://starsspb.ru/images/dod/2000/02_1.pdf)

2.Баскетбол на колясках.[Электронный ресурс] // Wikipedia. – 13 марта 2019 г. - [https://ru.wikipedia.org/wiki/Баскетбол\\_на\\_колясках](https://ru.wikipedia.org/wiki/Баскетбол_на_колясках)

*Научный руководитель - старший преподаватель кафедры теоретических основ физической культуры Шаньшина Г.А., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»*

УДК 796.01

### ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ БИЛЬЯРДА В РОССИИ

*Крестя Е. А.*

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

[say.liz.say@gmail.com](mailto:say.liz.say@gmail.com)

В современном мире есть много спортивных игр, которые сочетают в себе не только знания о физической культуре, но и научные аспекты. Одной из таких игр является бильярд. Доподлинно не известно, в какой стране он появился примерно в V веке: в Индии или в Китае. Каждая из них утверждает, что эта настольная игра появилась именно у них. Однако в Европу бильярд попал только в XVI веке. Англичане и французы, используя исторические документы, пытаются присвоить себе его изобретение. В Россию бильярд попал во времена Петра Первого. Во время поездки в Голландию царю приглянулась данная игра. Петр Первыйсамолично привез шары и стол, приказав установить его в приемной.Буквально за несколько лет игра утвердилась в гостиницах, в клубах, на постоялых дворах, офицерских собраниях.После смерти Петра I обучение игре на бильярде было включено Верховным тайным советом в курс наук Петра II, его внука и наследника[1].

В XVIII веке во время правления Екатерины II появилась первая русская бильярдная игра – «Русская пирамида», правила которой были просты: игру проводят 16 шарами, 15 пронумерованных шаров составляют в пирамиду с помощью треугольника, один шар является «битком». После разбития пирамиды «битком» может быть выбран любой шар на столе. Победителем является тот, кто набрал 71 очко. Позже в России появился еще один вид «пирамиды» - «Московская пирамида». Правилам она особо не отличалась от своей предшественницы, но по регламенту «битком» мог быть только цветной шар и выигрывал игрок, сумевший забить шар № 10 при разбитии пирамиды, либо набрать 61 и более очков, либо пять шаров с последовательной нумерацией (например, шары с номерами от 1 до 5 или от 2 до 6 и т. д.), либо 8 шаров.[2]

В конце XIX– в начале XX веков в России бильярд начал приобретать статус спортивной игры. До 1917 года ежегодно проводились турниры, однако после Октябрьской революции о бильярде забыли на несколько лет. Но в 20-30-е годы интерес вернулся вновь. Еще появился новый вид игры – «Американка». Также 1930-е годы в Латвии появился новый национальный вид спорта – «Новус», который был включен в реестр видов спорта СССР в 1963 году.

«Новус» отличался от бильярда тем, что для игры использовались пешки вместо шаров. Правила этой игры, в простонародье называемой «морским бильярдом», заключались в том, что нужно было с помощью кия и битка загнать свои пешки, которые находились на противоположной стороне, в любую из четырех луз[3]. В 1935 году был проведен первый турнир сильнейших бильярдистов страны по «Русской пирамиде», в 1939 году было присвоено первое звание «мастер спорта», а также была создана бильярдная секция при всесоюзном комитете. Есть несколько интересных исторических фактов бильярде в советские времена. В СССР было два «заядлых» игрока – это Иосиф Виссарионович Сталин и Клим Ворошилов. Секретарю ЦК КПСС игра была прописана врачами в качестве физической нагрузки для правой руки, именно поэтому Сталин брал уроки игры каждую неделю. Его тренером был Андрей Петрович Чемоданов, который являлся замечательным мастером, изготовлявшим кии для многих знатных особ Императорского двора. Сталин запрещал Чемоданову участвовать в бильярдных турнирах и заниматься тренерской деятельностью [4]. Клим Ворошилов также сделал немало для развития бильярда в Советском союзе. Он «хлопотал» о том, чтобы построили новую фабрику по производству бильярдных столов взамен «ветхой, построенной еще в петровские времена» известной на весь мир фабрики [1].

В послевоенное время игра на бильярде приобрела негативный окрас, так как стала считаться недостойным занятием, при этом саму игру никто не запрещал. Официально статус вида спорта в СССР бильярд приобрел лишь в 1989 году, когда была основана Всесоюзная Федерация Бильярдного Спорта. В начале 90-х интерес к игре возродился вновь. Из Америки к нам пришел еще один вид бильярда – «Пул», часто ошибочно называемый «Американкой», а из Англии пришел «Снукер»[1].

В 1991 году в связи с распадом Советского Союза была создана Всероссийская федерация бильярдного спорта. С этого момента бильярд в России вышел на новый уровень. Стали проводиться ежегодные турниры по всем видам бильярда. В учредительных документах было указано, что Федерация бильярдного спорта России (ФБСР) является общественной организацией, занимающейся спортивным бильярдом, и объединяет более 60 региональных представительств по всей стране. Представители России очень хорошо выступают на международных турнирах, так победителем среди женщин на чемпионате мира по свободной пирамиде 2018 стала Диана Миронова, причем для нее это уже восьмая победа на данном ежегодном турнире[5].

В Кузбассе была создана Федерация бильярдного спорта Кемеровской области, которая очень часто проводит турниры среди игроков разного уровня. В 2018 году было проведено 25 турниров по различным видам бильярда. Например, в январе 2019 года прошел турнир по комбинированной пирамиде, победителями которого стали кандидат в мастера спорта Дарья Саакян и мастер спорта международного класса Виктор Локтев[6]. Интересный факт, Дарья обучается в КемГУ в институте экономики и управления. Так что можно смело сказать, что студенты опорного вуза внесли свой вклад в развитие бильярдного спорта в России.

В официальных рейтинговых соревнованиях Кемеровской области по игре в пирамиду в 2019 году уже приняли участие 62 мужчины, 17 из которых имеют разряд по бильярду, и 13 женщин, 8 из которых также имеют разряд.

#### Литература и источники

1. Жилин Л. Русский бильярд. Большая иллюстрированная энциклопедия. — М.: Эксмо, 2011. — ISBN 978-5-699-46506-4.2.
2. «Бильярд» [Электронный ресурс] – URL:<https://ru.wikipedia.org/wiki/Бильярд> (дата обращения: 17.03.2019)
3. «Новус» [Электронный ресурс] – URL:<https://ru.wikipedia.org/wiki/Новус> (дата обращения: 17.03.2019)

4. Захарчук М. Гений русского бильярда [Электронный ресурс] – URL: [http://www.stoletie.ru/territoriya\\_istorii/genij\\_russkogo\\_biljarda\\_982.htm](http://www.stoletie.ru/territoriya_istorii/genij_russkogo_biljarda_982.htm) (дата обращения: 17.03.2019)
5. Сайт Федерации бильярдного спорта России [Электронный ресурс] – URL: <http://www.fbsrf.ru/node/1154> (дата обращения: 17.03.2019)
6. Официальная группа федерации бильярдного спорта Кузбасса [Электронный ресурс] – URL: <https://vk.com/club86999038> (дата обращения: 17.03.2019)

*Научный руководитель – старший преподаватель Курганова Е.В., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»*

**УДК 796.08**

## **СПОРТИВНЫЕ ТЕРМИНЫ РУССКОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ В АСПЕКТЕ ОППОЗИЦИИ ТРАНСНАЦИОНАЛЬНОСТИ И ИНТРАНАЦИОНАЛЬНОСТИ ЛЕКСИКИ**

*Рафикова Е.А., Мельникова В.С.*

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

[katiarafikova@yandex.ru](mailto:katiarafikova@yandex.ru), [melnikovavika2017@yandex.ru](mailto:melnikovavika2017@yandex.ru)

В статье рассматривается русская терминология в области языка спорта, анализируются основные причины возникновения спортивной лексики. Приводится классификация русских спортивных терминов по трём основаниям (вид спорта, время возникновения, употребление в настоящее время). Акцент делается на составление словаря-справочника спортивных терминов русского происхождения.

**Ключевые слова и фразы:** историческая лексикология, спортивная лексика русского происхождения, спортивный термин, спортивный словарь-справочник, классификация русской спортивной лексики, виды спорта.

**Объект исследования:** спортивная терминология русского происхождения

**Предмет исследования:** исторический и практический аспекты изучения спортивных терминов с точки зрения русского происхождения.

**Цель исследования:** анализ спортивной терминологии русского происхождения, ее классификация и систематизация и составление на основе полученной информации словаря-справочника спортивных терминов русского происхождения.

**Гносеологическая проблема** состоит в том, что изученность иноязычной терминологии представлена в большом аспекте, но при этом наблюдается недостаточная изученность собственно русской спортивной терминологии. Существует борьба глобалистских тенденций и национального языка. На площадке языковой среды борются две тенденции транснациональности и интранациональности лексики.

**Гипотеза** формулируется через увязку с исконностью - освоенностью спортивных терминов в России, учитывая обусловленность более поздним происхождением или заимствованием.

**Актуальность работы и её практическая значимость** заключается в необходимости привлечения внимания к терминам русского происхождения в целях поднятия патриотизма в русской среде. Напоминание людям о русских спортивных терминах, употребление этих терминов в современной жизни будет способствовать сохранению русского языка и нации в целом. Ставится вопрос о тенденциях к национализации, о призывах к сохранению национальной самобытности. Создание словаря-справочника «Словаря русских спортивных терминов» будет служить полезным источником для интересующихся русским языком.



**Научная новизна** данной статьи состоит в том, что она не только расширяет наши знания о русских спортивных терминах, но и содержит удобный в использовании (практическая значимость) словарь-справочник спортивной лексики русского происхождения.

**Методология:** изучение разнообразных источников информации; анализ полученных сведений; классификация; систематизация.

**Результаты исследования:** проведен поиск и изучение спортивных терминов русского происхождения, составлена классификация терминов по трем признакам (видам спорта, времени возникновения, употреблению в настоящее время), систематизация терминов и составление словаря-справочника спортивных терминов русского происхождения.

Особым пластом лексики языка является спортивная терминология русского происхождения, которая, на наш взгляд, недостаточно изучена в современной лингвистике. Сфера спорта является отражением общественной и политической ситуации государства и мира. Различные процессы, имеющие место в современном мире, такие как глобализация, вестернизация, установление тесных международных контактов и т.д., прослеживаются в спортивной сфере и на уровне языка, обслуживающего данную область человеческой деятельности. В современной спортивной терминосистеме в роли стандартных элементов участвуют лексемы, содержащие по происхождению греко-латинские морфемы. Данные термины приобрели международный статус и были приняты в большинстве европейских языков, в том числе и в русском языке. Большинство спортивных терминов русского языка имеет иностранное происхождение ("пенальти" - англ.; "либеро" - итал.), но также можно выделить группу слов, имеющих русское происхождение. В ходе нашего исследования мы проанализировали 891 слово из словаря современных спортивных терминов [2] и обнаружили 131 словорусского происхождения. В большинстве случаев данные термины реализуют одно из второстепенных значений общеупотребительного многозначного слова ("палка", "круг", "шаг", "высота"). Также можно выделить группу слов, которые реализуют свое терминологическое значение только в составе словосочетания ("память двигательная", "мазь лыжная", "лента финишная").

Одним из результатов нашего исследования была классификация терминов по трем признакам: видам спорта, времени возникновения, употреблению в настоящее время. Сущностью данной классификации является деление спортивной терминологии русского происхождения на подклассы в соответствии с отдельными признаками терминов, а целью – упорядочение терминов для наиболее удобного и быстрого нахождения требуемых слов. Классификация по видам спорта отражена в составленном словаре-справочнике, в котором термины расположены в соответствующих разделах.

Классификация по времени возникновения выявила, что большинство терминов имеют древнерусское и старославянское происхождение, то есть относятся к IX-XI векам. Данная статистика объясняется тем, что именно в этот период наблюдается активный процесс словообразования русской лексики, и спортивные термины не становятся исключением. Спортивная русская лексика сформировалась как система преимущественно наисконной основе.

Важно отметить, что большинство терминов русского происхождения созданы посредством процесса терминологизации, которая характеризуется переходом общеупотребительного слова в термины (например, доска, ворота, коса). Не удалось обнаружить термины, созданные позднее XI века, что обусловлено активным заимствованием спортивной лексики из других языков (в особенности из английского языка, например, матч «match», фан-зона «fanzone»). Данное явление было связано с установлением контактов в различных сферах жизни с другими государствами и странами (политике, экономике, культуре). Примером этому послужить может тот факт, что в екатерининские времена в русский спортивный лексикон проникают слова французского происхождения в связи с тесными политическими и культурными контактами (арбитр фр. arbitre - лат. arbiter). Отсутствие потребности в создании новых спортивных терминов привело к тому, что активный процесс образования русских

спортивных терминов не происходит уже на протяжении десяти веков. Данный процесс заимствования терминов является закономерным и неизбежным и способствует объединению разных языковых культур, но с нашей точки зрения, необходимо оберегать исконные русские термины как один из компонентов национального языка. Нужно стараться не только сохранять русские термины спортивной лексики, но и создавать новые или искать аналоги иноязычным понятиям в русском языке. Например, можно заменить понятие «бек» русским аналогом «защитник» (в футболе) или заменить термин «плей-офф» (англ. playoff) русским эквивалентом «игра на вылет».

Спортивные термины русского происхождения активно употребляются и в настоящее время; они являются первоначальной основой в языке спорта. Этот вывод был сделан на основе анализа словаря современной спортивной лексики под редакцией И. О. Ткачёвой, А. А. Дурневой [2]. Но важно отметить, что значительное место в сфере спортивных терминов, к сожалению, занимают англицизмы. Мощный поток заимствований приходится на период перестройки (80–90-е годы XX в.), который характеризуется большим притоком в наш русский язык иноязычной лексики.

В хорошо вошедших видах спорта всегда есть конкуренция терминов, например, в футболе: вратарь - голкипер, нападающий - форвард, защитник - бек, полузащитник - хавбек. Есть редкий случай, когда русские термины вытесняют «чужаков». Этот случай представлен в области шахмат: ферзь - королева, слон - офицер, тура – ладья.

Одним из практических результатов нашего исследования стал словарь - справочник терминов русского происхождения, в котором есть тематические разделы и указание на происхождение понятий. Например, нами рассмотрены такие разделы спортивной лексики, как общеспортивные и общефизкультурные термины, гимнастика, лёгкая атлетика, лыжный спорт, плавание, спортивные игры, туризм.

#### Литература и источники

1. Бородина Дарья Сергеевна Факторы культурной концептуализации английского языка в странах Европы // Филологические науки. Вопросы теории и практики. 2016. №12-2 (66).
2. Ожегов С. И. Словарь русского языка: Ок. 53 000 слов / под общ. ред. проф. Л. И. Скворцова. 24-е изд., испр. М.: ООО «Издательский дом «Оникс 21 век»: ООО «Издательство «Мир и образование», 2004.
3. Современная спортивная лексика Текст: краткий словарь/ И. О. Ткачёва, А. А. Дурнева. – Санкт-Петербург: филологический факультет С.-Петербургского гос. ун-та, 2014. – 364 с.
4. Словарь спортивных терминов / под общ. ред. Р.Р. Салимзянова. – Ульяновск: УВАУ ГА(и), 2008. -116 с.
5. Этимологический словарь М. Р. Фасмера [Электронный ресурс] // Интеграция с DjVu © Арнольд, 2007. URL: <http://vasmer.narod.ru> (дата обращения: 27.02.2019).

*Научные руководители – д.ф.н., профессор Голев Н. Д.; Курганова Е. В. - старший преподаватель кафедры физического воспитания, ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».*

УДК 796.032.2

#### ХАРАКТЕРНЫЕ ЧЕРТЫ IV ЛОНДОНСКОЙ ОЛИМПИАДЫ 1908 ГОДА

*Тархов С.А.*

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

[tarhovserega@yandex.ru](mailto:tarhovserega@yandex.ru)

Лондонская Олимпиада 1908 года является четвёртой по хронологии Олимпиадой современного типа. Многие называют именно эту Олимпиаду «первой настоящей

Олимпиадой» [1, с. 240]. Действительно, некая доля истины в данном утверждении есть. Первые три Олимпиады являлись по большому счёту пробой сил, ещё по сути неоформившимся спортивным действием. Олимпийские игры в Лондоне, конечно, также не были лишены недостатков, однако был явно виден прогресс в умении проведения столь сложных международных мероприятий.

Одной из самых важных характерных черт Лондонских Олимпийских игр 1908 года является многократно увеличившееся количество участников соревнований по сравнению с прошлыми Олимпийскими играми. 2034 участника из 22 стран мира прибыло в столицу Великобритании. Количественный прирост более чем значителен по сравнению с первыми Олимпийскими играми в Афинах 1896 года, в которых соревновались 311 человек, представлявших 13 стран. Самая представительная по числу участников II Парижская Олимпиада с 1330 участниками из 21 страны также уступает в этом показателе состязаниям в Лондоне [2].

710 участников состязаний представляли Великобританию, что является одной из самых больших цифр по числу спортсменов, выставленных одной страной за всю историю современных Олимпиад. Поэтому неудивительно, что британцы собрали самое большое количество медалей, среди которых 56 золотых, 50 серебряных и 39 бронзовых [3, с. 106]. Никогда более представители Великобритании не показывали лучшие результаты.

Неофициальный командный зачёт появился именно благодаря этим играм: за 1 место давали 3 очка, за 2 место присуждали 2 очка, а за 3 место всего 1 очко. До 1924 существовал именно такой способ подсчёта очков в неофициальном командном зачёте [2, с. 149]. Международный Олимпийский Комитет данный вид командного зачёта не признал, поэтому он и носит название неофициального.

24 вида спорта и 98 дисциплин было представлено на Лондонской Олимпиаде. Это количество также является своеобразным рекордом. Так, например, в 1896 году в Афинах спортсмены состязались всего в 9 видах спорта.

В Лондоне спортсмены состязались в таких видах спорта как бокс, борьба (классическая и вольная), водное поло, велосипедный спорт, водно-моторные состязания, гимнастика, академическая гребля, жё-де-пом, лёгкая атлетика, ля-кросс, парусный спорт, плавание, прыжки в воду, поло, регби, рэкет, стрельба (пулевая и стендовая), стрельба из лука, теннис, фехтование, футбол, хоккей на траве. Впервые в программу олимпийских соревнований был введён зимний вид спорта – катание на коньках (для мужчин и для женщин). Женщины также активно участвовали в состязаниях по теннису и стрельбе из лука. Всего в Олимпиаде 1908 года участвовало 36 женщин [3, с. 100-101].

Сама IV Лондонская Олимпиада 1908 года проходила в период с 27 апреля по 29 октября и, также как прошлые II и III Олимпийские игры, была приурочена к Международной промышленной выставке. Однако в данном случае Олимпийские игры смогли выйти из тени Выставки. Если прошлые Олимпиады в Париже и Сент-Луисе представляли собой некие увеселительные мероприятия для сопровождения основного действия – Выставки, то Лондонские игры явились прочным фундаментом для постройки современного Олимпийского движения. Отнюдь не случайно, что уже следующие V Олимпийские игры в Стокгольме 1912 года проходили сами по себе в отрыве от всяких выставок.

Характерной чертой игр является то, что на них впервые был проведён парад открытия. На церемонии открытия спортсмены несли флаги своих стран. На церемонии присутствовали английские король и королева, принцы и принцессы Греции и Швеции, а также дипломатические представители разных государств. Присутствие данных лиц на церемонии открытия подчёркивало особую значимость Олимпийских игр как спортивного явления, объединяющего многие народы.

Россия в первый раз в своей истории была представлена на Олимпиаде небольшой группой спортсменов. Российское участие было неофициальным, так как ещё даже не был создан Российский Олимпийский Комитет. Соревнования по фигурному катанию на

искусственном льде (специальные фигуры) состоялись в октябре 1908 года и принесли России первую золотую олимпийскую медаль. Первым российским золотым олимпийским чемпионом стал Николай Панин-Коломенкин. Две серебряные медали получили российские борцы – Орлов (лёгкий вес) и Петров (тяжёлый вес) [1, с 241]. Также в Олимпийских играх 1908 года участвовали ещё два российских борца – Замотин и Дёмин, однако они медалей не получили.

Программа лёгкой атлетики на Лондонской Олимпиаде составляла 26 видов соревнований. Лучше всех в лёгкой атлетике показали себя американцы, завоевавшие 15 золотых медалей. Американец Реймонд Юри взял две золотых медали, тем самым, завоевав 8 первых мест за три разных Олимпиады. Всего в Лондоне было установлено 3 мировых и 13 олимпийских рекордов в лёгкой атлетике.

Особое внимание следует уделить бегу на марафонскую дистанцию. Члены королевской семьи захотели наблюдать непосредственное начало марафона. Поэтому марафонцы стартовали от королевской резиденции - Виндзорского замка, а финишировали напротив королевской ложи на стадионе. Затем, когда замерили дистанцию, она оказалась равной 42 км 195 м. Данное расстояние с этого времени стало считаться классической марафонской дистанцией. Всего в марафоне участвовало 56 бегунов из 16 стран. До финиша добежали только 28 спортсмена. Среди финишировавших был один представитель России – Линд, пришедший девятнадцатым, со временем 3 ч 26мин 38 сек.. Американец Джон Хейес выиграл марафонский забег со временем 2 ч 55 мин 18,4 сек, что является первым зафиксированным результатом победителя в марафоне на классической дистанции 42 км 195 м. Победителем мог стать итальянец Пьетри Дорандо, но его уже на финишной прямой подвели силы и он упал в нескольких шагах от финиша в совершенном изнеможении. Итальянца подняли и, поддерживая под руки, довели его до финишной черты. Данное происшествие называют одной из самых необычайных трагедий в истории спорта. Одним из тех, кто помогал дойти Пьетри Дорандо до финиша, был писатель Артур Конан-Дойль, выполнявший обязанности судьи по легкой атлетике [4, с. 33-34]

В Лондоне впервые соревнования по плаванию проходили в специально построенном для этого бассейне. Также впервые спортсмены состязались по программе, ставшей затем традиционной олимпийской программой для мужчин: 1500, 400 и 100 метров вольным стилем; 200 метров брассом; 100 метров на спине; эстафета 4x200 вольным стилем [5. с. 360]. Во многом создание данной единой программы по плаванию обязано созданной в том же 1908 году в Лондоне Международной федерации плавания. Созданная федерация утвердила, что отныне соревнования по плаванию могут проходить только в бассейнах размером 50 и 100 м. Таким образом, Лондонская Олимпиада явилась образцом того, как нужно устраивать соревнования пловцов для будущих спортивных мероприятий.

На Лондонских IV Олимпийских играх было проведено первое настоящее соревнование по футболу. Восемь команд подавали заявки на участие, однако две заявки были отозваны. В итоге участие в футбольных состязаниях приняли шесть команд из пяти стран. Франция представила две сборные, но ни одна не смогла показать достойный результат. В полуфинале Дания разгромила Францию(А) со счётом 17:1, а Англия обыграла Голландию 4:0. В финале сильнее оказались англичане со счётом 2:0 обыгравшие датчан [3, с 103].

Английские боксёры оказались лучше во всех пяти весовых категориях. Также англичане стали обладателями всех золотых медалей в теннисе, стрельбе из лука, академической гребле, парусном спорте. Англичане также стали обладателями пяти из шести разыгранных золотых медалей в велоспорте.

Организаторы Лондонской Олимпиады настояли на включении в программу соревнований как можно большего количества игр популярных на Британских островах. В результате этого Олимпийские игры оказались наполнены разными видами спорта. В частности, лишь благодаря настойчивости организаторов, в программе игр появился хоккей на траве. Проведение состязаний по хоккею с мячом также явилось одной из характерных черт

IV Лондонских Олимпийских игр. В то время хоккей на траве был в основном знаком только жителям англоговорящих стран. Стоит отметить, что на следующей V Олимпиаде в Стокгольме соревнования по хоккею на траве не проводились. Организаторы V Стокгольмской Олимпиады сообщили в Международный Олимпийский Комитет, что не испытывают интереса к хоккею на траве, не имеют возможности подготовить подходящие поля, а также не имеют опыта проведения соревнований по этому виду спорта.

Соревнования по хоккею на траве явились завершающими событиями Лондонской Олимпиады. Хоккеисты состязались уже в самом конце октября 1908 года. В соревнованиях участвовало шесть команд: Англия, Ирландия, Шотландия, Уэльс, Франция и Германия, причём Германию в полном составе представлял клуб «Уленхорстер» из Гамбурга. В полуфиналах между собой играли уже только жители Британии. В полуфинальных матчах Ирландия обыграла Уэльс 3:1, а Англия переиграла Шотландию 6:1. В финале Англия победила Ирландию со счётом 8:1 [6. с. 10-11].

IV Лондонская Олимпиада породила афоризм, произнесенный епископом Пенсильванским во время торжественной мессы в честь участников соревнований. «Главное на Олимпийских играх – не победа, а участие» – так звучит данный афоризм. Это высказывание любил повторять Пьер де Кубертен. Актуальны данные слова и сегодня, причём их часто произносят применительно не только к Олимпийским играм, но и другим мероприятиям.

Таким образом, IV Лондонская Олимпиада 1908 года обладала целым набором своих характерных черт и специфических признаков, выделяющих её из ряда других Олимпиад. Лондонские Олимпийские игры подарили надежду, что движение олимпийцев не уйдёт из спортивной жизни, а, наоборот, будет развиваться и шириться. Лондонская Олимпиада повлияла на развитие олимпийского движения во многих странах и способствовала популяризации разных видов спорта.

#### **Литература и источники**

1. Кун. Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. – М.: Радуга, 1982. – 400с.
2. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: Учеб. Пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 312 с.
3. Энциклопедия олимпийского спорта: в 5 т. Т 1. / под общ.ред. В.Н. Платонова. – Киев. : Олимпийская литература. – 2002. – 496 с.
4. Суник А.Б. Современные Олимпийские игры: Краткий исторический очерк (1896-2012). – М.: Советский спорт. – 2013. – 232 с.
5. Суник А.Б. Российский спорт и олимпийское движение на рубеже XIX-XX веков. – М.: Советский спорт. – 2004. – 764 с.
6. Лейкин А.Л. Белый мяч на зелёной траве. Травяной хоккей на олимпиадах. – М.: Советская Россия. – 1979. – 96 с.

*Научные руководители – Шаньшина Г.А. - старший преподаватель кафедры физического воспитания, ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».*

УДК 796.01

## БИОГРАФИЯ СОВРЕМЕННЫХ ОЛИМПИОНИКОВ

*Трифонова М.Г.*

ФГБОУВО «Кемеровский государственный университет»

[masha.trifonova.68@mail.ru](mailto:masha.trifonova.68@mail.ru)

Наша страна имеет богатую историю, и свой вклад в величие России внесли выдающиеся спортсмены, олимпийские чемпионы. Их победы часто изменяли ход истории, а события их жизни служат примером победы духа, силы и воли.

О них пишут книги, слагают легенды, снимают, проникающие глубоко в душу, фильмы. Примером тому служат такие киноленты, как документальный фильм «Больше чем золото» режиссера Олега Шиловского, «Движение вверх» режиссёра Антона Мегердичева о вкладе Александра Белова в победное золото отечественного баскетбола на Олимпийских играх. Фильм «Чемпионы: Быстрее. Выше. Сильнее» режиссёра Артема Аксененко состоит из трёх новелл, основанных на реальных фактах из жизни троих российских спортсменов — борца Александра Карелина, гимнастки Светланы Хоркиной и пловца Александра Попова.

О двух героях из этой плеяды великих олимпийцев эта статья, Александре Белове и Александре Карелине. Кто-то вспомнит о мистической тайне имени Александр, что с древнегреческого переводится как «мужественный защитник» или «мужчина-защитник». Однако, близкие люди, друзья и, конечно, тренеры скажут о сильной личности, невероятной целеустремленности, подлинном патриотизме и упорстве Александра Белова и Александра Карелина в своем деле, в своей спорте.

Будущая звезда спорта Александр Белов родился 9 ноября 1951 года в Ленинграде. С детства он заинтересовался баскетболом. Уже будучи школьником, мальчик тренировался в детской спортивной школе «Спартак» у гениального тренера Владимира Кандрашина.

Мировая слава пришла к спортсмену на Олимпийских играх в немецком Мюнхене. В финальном матче этого турнира сошлись две сборные: СССР и США. Матч складывался очень драматично, о нем снят фильм «Движение вверх». Наши постоянно вели в счете, но разрыв был минимальным. За полминуты до конца встречи счет был 49:48 в пользу сборной СССР. Все ждали от Белова завершающего броска, который поставил бы финальную точку в этом поединке. И несмотря ни на предыдущий неудачный бросок, ни на собственные нервы, за три секунды до финальной сирены Александр он сделал это, мужественно точным броском послал мяч в кольцо противника. Победа сборной СССР, олимпийские медали, фантастическая слава Белова.

Чудесным событием в жизни спортсмена стало его знакомство с Александрой Овчинниковой, которая была преуспевающей баскетболисткой. В апреле 1977 года пара узаконила свой союз.

Стремительное восхождение его звезды сменилось еще более стремительным закатом. Случилось это в то время, когда столичному ЦСКА не удалось переманить к себе этого гениального баскетболиста. Отказ Белова от предложения армейцев, которые жаждали приобрести его не меньше американцев, привел к дисквалификации спортсмена из-за подстроенного «дела на таможне». В той злополучной поездке ленинградского «Спартака» в Италию в сумке Александра оказались иконы.

«Подставленного» Белова тут же лишили звания заслуженного мастера спорта, стипендии, вывели из национальной сборной и из состава «Спартака». Даже тренироваться ему запретили. После этого Александр запил, сердце стало болеть еще сильнее.

В августе 1978 года судьба вроде бы вновь улыбнулась Белову: его вновь пригласили в национальную сборную, которая в рамках подготовки к чемпионату мира на Филиппинах тренировалась в латышском городе Талсы. По словам очевидцев, когда Белов приехал на сборы, его с восторгом встречала вся команда, даже те игроки, кого он неизбежно должен был

вытеснить из сборной. Казалось, что справедливость восторжествовала, и новые победы спортсмена не за горами. Однако...

Буквально через несколько дней после начала тренировок Белов стал жаловаться на недомогание. Диагностировали тяжелое заболевание сердца.

За две недели до кончины Белов передал своему близкому другу – баскетболисту Ивану Рожину – запечатанный конверт с письмом. Попросил вскрыть, когда умрет. В письме было всего несколько строк: похоронить рядом с отцом, олимпийскую золотую медаль отдать Владимиру Петровичу Кондрашину.

3 октября 1978 года А. Белов скончался. Похороны состоялись на Северном кладбище, куда пришло несколько тысяч человек. На гроб, прежде чем засыпать могилу, друзья покойного положили баскетбольный мяч.

Почти не осталось видеосюжетов про Александра Белова, но снятый фильм «Движение вверх» напоминает, что те самые «3 секунды» Мюнхена случились благодаря Белову, центровые ассоциируются с ростом 210+ см.

На этом и закончилась биография Александра Белова, который ушел из жизни всего в 26 лет, но память о нем осталась еще надолго.

Другой суперчемпион Александр Карелин появился на свет в Новосибирске 19 сентября 1967 года и весил при этом пять с половиной килограммов. Его отец, Александр Иванович, водитель самосвала, любитель-боксер и мать, Зинаида Ивановна, служащая, были крупной комплекции. С детства их сын отличался и высоким ростом не по годам.

Спорт его захватил примерно в 13 лет, уже тогда он был выше отца на голову. Виктор Кузнецов, ставший впоследствии его постоянным тренером, увидел Сашу с друзьями на улице и предложил зайти в зал спортивного общества «Буревестник», рост подростка был тогда равен 178 сантиметрам, а вес 78 килограммам. Родителей не слишком радовало опасное травмами увлечение сына. Известно, что, когда в 15 лет на 8 марта во время областного первенства он сломал ногу, мама даже сожгла его форму и запретила посещать тренировки. Но он продолжил занятия, хотя впоследствии не единожды ломал и ребра, и руки. В 17 лет он достиг звания мастера спорта СССР, в 18 – чемпиона мира среди молодежи, мастера спорта международного класса. В 1985 году юноша окончил в родном городе автотранспортный техникум, служил в войсках МВД, поступил в Омский институт физкультуры. В следующем году его включили в сборную команду страны.

В 1988 году Александр Александрович Карелин поехал на Олимпиаду в Сеул. На торжественной церемонии открытия Карелин был знаменосцем сборной СССР. В финальном поединке советский тяжеловес встречался с представителем Болгарии Рангелом Геровски. В первом периоде наш герой проигрывал со счетом 2:3, но за 45 секунд до конца поединка он смог провести свой любимый прием «обратный пояс» и завоевать свое первое олимпийское золото. В 1992 году Александр Карелин вновь прошёл отбор на Олимпиаду. И точно так же судьба золотой медали решилась за считанные мгновенья. Таким образом, Карелин стал двукратным победителем Олимпийских игр. Общее время, которое Карелин провёл во всех поединках барселонской Олимпиады, не превышает 8 минут.

Следующие годы для Карелина также были успешными. Он стал чемпионом мира 1994 и 1995 годов, помог победить сборной России в матчевой встрече против сборной мира. Осенью 1995 года он выиграл турнир своего имени, прошедший в Новосибирске. Противостоял ему в финале уже известный нам Мэтт Гаффари. Но особо стоит рассказать о чемпионате Европы 1996 года.

Драматический финал Сиднейской олимпиады поверг многих любителей борьбы в шок. Александр Карелин (рост его составляет 191 см) в схватке за первое место проиграл Рулону Гарднеру. Первый период поединка закончился со счетом 0:0. По действующим на тот момент правилам атлеты были поставлены в крестовый захват. Рефери же посчитал, что россиянин первым разжал руки, и присудил один балл американцу, который и дал ему возможность победить прославленного россиянина. В результате Карелин впервые за 13 лет своей карьеры

проиграл и стал обладателем серебряной медали. Его поражение стало для многих фанатов разочарованием, но сборная в итоге заняла первое общекомандное место.

В наши дни Александр Карелин, семья для которого играет главенствующую роль в жизни, продолжает активно работать на благо своего общества. Живет он в Новосибирске. В 1998 году был признан почетным гражданином своего родного города.

Карелин с декабря 1995 по декабрь 1999 проходил службу в Федеральной службе налоговой полиции России. Уволился Александр в связи с тем, что занял пост депутата Государственной Думы РФ (декабрь 1999 года). В общей сложности Карелин избирался депутатом Госдумы 5 раз. Награды: Золотая Звезда Героя России, ордена: Дружбы народов, Почета, «За заслуги перед Отечеством» IV степени. В 2013 году был награжден почетной грамотой президента РФ. Кстати, Карелин входит в число двадцати пяти лучших атлетов всего мира в XX веке.

Биография великих олимпийцев современности помогает отследить историю олимпийского движения в наши дни, поскольку оно, в этом случае, не теряет своей актуальности и приближается к реальной жизни каждого человека.

#### Литература и источники

1. Виноградный П. Белов Александр: биография, фото, достижения и семья. 2016. URL: [http://www.syl.ru/article/282481/new\\_belov-aleksandr-biografiya-foto-dostizheniya-i-semya](http://www.syl.ru/article/282481/new_belov-aleksandr-biografiya-foto-dostizheniya-i-semya) (дата обращения: 13.02.2019).
2. Александр Александрович Карелин. URL: <http://www.biopeoples.ru/sportsmens/page,5,893-aleksandr-aleksandrovich-karelin.html> (дата обращения: 13.02.2019).
3. Суник А.Б. Современные олимпийские игры: краткий исторический очерк (1896-2012 гг.). М. : Советский спорт, 2013 . 232 с.
4. Современный олимпийский спорт и спорт для всех: материалы XI Междунар. науч. конгр., 10–12 окт. 2007 г., Минск. В 4-х частях. Секция «Молодежь – науке. Исследования молодых ученых в отрасли физической культуры, спорта и туризма»; под ред. М.Е. Кобринского. Минск: БГУФК, 2007. Ч. 3. 431 с.

*Научные руководители – Шаньшина Г.А.. - старший преподаватель кафедры физического воспитания, ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».*

**УДК 796.342:646.4.47-055.2**

### **ЭВОЛЮЦИЯ СПОРТИВНОЙ ФОРМЫ В БОЛЬШОМ ЖЕНСКОМ ТЕННИСЕ**

*Жеребцова Е. Д.*

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

[kate230400@mail.ru](mailto:kate230400@mail.ru)

Женский большой теннис на сегодняшний день очень популярный и зрелищный спорт. Мы все с вами сейчас привыкли видеть теннисисток в коротких юбках или шортах, комбинезонах, в майках на тоненьких бретелях. Если присутствует головной убор, то это небольшой козырек. Однако так было не всегда. Та форма, которая существует на данный момент, потерпела очень большие изменения.

Теннис это была игра аристократов, именно по этой причине дамы в конце 19 века были вынуждены играть в затянутых корсетах, юбке в пол, кофте с длинными рукавами, на голове красовалась шляпа с полями, украшенная цветами и туфли на каблучках. Трудно вообразить, как в такой одежде можно было играть в столь подвижную игру. Неудобство и скованность движений является первой причиной, почему теннисная форма стала меняться.

Важно заметить, что вся экипировка этого времени была темных оттенков. В этом возникает эстетическая проблема, капельки пота оставляли следы на одежде. Эту проблему



решает Мод Уотсон, выходя на турнир «Уимблдон» в белом платье, скрывающем следы от пота. По сей день, согласно дресс-коду знаменитого турнира Большого Шлема, его участники должны быть одеты в белоснежные костюмы.[1]

Не удобные корсеты ушли из формы теннисисток благодаря Мэй Саттон, которая вышла в 1905 году на корт в рубашке своего отца.[1] Было множество возмущений со стороны организаторов соревнований, но женщины поняли, что без корсетов сковывающих движения, играть намного удобней.

В 1920-е годы длина юбок становилась всё короче и короче. В начале 1920х годов модной считалась длина до щиколотки, в 1924-25 гг., длина около колена, а к 1927 году поднялась выше колен. Увлечение спортом неизбежно привело к тому, что знаменитые модельеры быстро уловили новый настрой и начинают разрабатывать модели удобные для спорта, ну и, конечно, для тенниса. На головах теннисисток появились удобные спортивные шляпки, банданы и козырьки.[2] Не удобные шляпы с большими полями исчезают навсегда.

В 1930-е годы, а именно в 1933 году на «Уимблдоне» Элис Марбл впервые надела шорты.[2]

1940-е годы наступили тяжелые времена, Вторая мировая война. Появляются новые материалы –нейлон и парашютный шелк. Появились гофрированные юбки.[2]

В 60-е годы в спортивной одежде для тенниса стали использовать кружева. Рюши всевозможных цветов блузки без рукавов и панталоны, которые были видны из-под мини-юбок.[2]

1980-е годы происходит теле-прогресс. Так как экран черно-белый теннисистки вынуждены отказаться от белоснежных костюмов и пользоваться яркими цветами.[2]

1990-е годы цвет теннисной одежды ещё больше оживляется. Кроме того, стали использоваться лёгкие дышащие ткани, такие как нейлон и спандекс.[2]

2000-е годы основные элементы теннисной формы остались теми же, что и 20 веке, хотя новые синтетические ткани, развитие индустрии и благодаря средствам массовой информации привели к определенным революционным изменениям в дизайне - открылась эпоха диковинных нарядов, привлекая к себе много внимания яркостью, контрастами и необычностью.[2]

Таким образом, женская экипировка в большом теннисе очень отличается от той, которая была в начале своего развития. Проанализировав ,можно сделать вывод, что главным толчком для ее изменений было удобство и практичность. Ведь это подвижная и мобильная игра, а в юбке до пола и каблуках, трудно представить бегущую женщину, отбивающую теннисный мяч. Однако большой теннис не только подвижный вид спорта, но и зрелищный. Поэтому с каждым десятилетием форма совершенствовалась не только в удобстве, но и в красоте, уникальности.

#### «Литература и источники»

1.Большой теннис. История одежды [Электронный ресурс] <http://www.tennis-cort.ru/tennisnaya-odezhda.html>

2.Эволюция развития теннисной женской моды [Электронный ресурс] [http://tennis-uskp.ru/publ/istorija\\_tennisnaya/moda/ehvoljucija\\_razvitija\\_tennisnoj\\_mody/](http://tennis-uskp.ru/publ/istorija_tennisnaya/moda/ehvoljucija_razvitija_tennisnoj_mody/)

*Научный руководитель – старший преподаватель кафедры спортивно-оздоровительных технологий Шаньшина Г.А., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»*

УДК 796.01

**ИСТОРИЯ ДРЕВНИХ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР***Бардышева А.А.*

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

[Anjelika-bardysheva@yandex.ru](mailto:Anjelika-bardysheva@yandex.ru)

История Олимпиад берет свое начало еще с древней античности. Место, где проходили соревнования, окружали холмы, которые назывались «Олимп», отсюда и произошло название «Олимпийским играм». Олимпийские игры современности отличались от Древних олимпийских игр по многим аспектам: в наше время участие – не ради победы, а ради участия, спортивной атмосферы, закала характера, адреналина, а в древние времена этот слоган далеко не был взят за основу самих соревнований. Древние Олимпийские игры были жестокими соревнованиями, в которых атлеты проливали свою кровь и даже отдавали свою жизнь ради славы, первенства и почета. Участники игр соревновались обнаженными, атлетов игр в самую последнюю очередь сравнивали именно по физическим составляющим: выносливости, быстроты, силы и ловкости. Их превозносили за их бесстрашие и выдержку, волю к борьбе, которая была на грани с самоубийством. В кровавых кулачных боях и гонках на колесницах немногие приходили к финишу. Какие правила и аспекты соблюдались в играх, как оценивали атлетов, как проходили игры, где проходили игры и чем идеализировались соревнования? Как изменились Олимпийские игры, дойдя до современности? Что берется за основу современного спорта? Все эти вопросы рассмотрим далее.

Главным для олимпийцев была сила, непоколебимая воля и желание одержать победу. В этих соревнованиях не было места для вежливости, благородства, упражнений в любительских видах спорта, трусости и слабости. Участник, который хоть на секунду сомневался в своих силах, был тотчас обречен на смерть. Первые олимпийцы сражались за награду, официально победитель получал символический венок из Афин, но они возвращались домой героями, что короновалось пожизненным званием «героя». Они отчаянно сражались за что – то, что не понять современным олимпийцам: за бессмертие. В религии греков не было загробной жизни, надеяться на продолжение жизни после смерти можно было лишь через славу и доблестные подвиги, увековечение в скульптуре и песнях. Проигрыш означал полный крах, для некоторых это было страшнее собственной смерти. В древних играх не было серебряных и бронзовых призеров. Проигравшие не удостоивались никаким званием, а с позором возвращались к себе домой, лоя на себе осуждающие взгляды и унижения со стороны соратников. Архитектура также поражала своей красотой: были возведены огромные колонны, которые поддерживали своды храма Зевса, в честь которого и устраивались игры, с вершины трехгранной колонны была возведена крылатая Ника – богиня победы, символ и дух Олимпийских игр.

Как появились игры? Из религиозных ритуалов. Первым соревнованием стал «бег к алтарю Зевса» – ритуальное приношение энергии к Богу. Первые зафиксированные игры состоялись в 776 г. до н.э., они проводились каждые 4 года непрерывно в течение 12 веков. Участвовать могли все граждане Греции, но за исключением были варвары – Греки, которые нарушали законы. Женщины и рабы также не допускались. Игры проходили в августе в полнолуние. Атлеты прибывали сюда за 30 дней до открытия, чтобы целый месяц физически и морально настраивать себя на соревнования. За ними внимательно следили судьи, которые назывались в те времена «элландики». Тем, кто тщательно тренировался к Олимпиаде, не ленился и не совершал ничего предосудительного, элландики говорили «смело двигаться вперед». Но если кто-то не тренировался должным образом, ему следовало уйти. В те времена на олимпиаду съезжался весь Древний мир, 100 тыс. людей разбивали лагерь в полях. Они прибывали сюда по суши и по морю, они являлись издалека: из Египта, Африки, Массалии(современная Франция) и Альбии(южное побережье современной России). Игры имели огромное значение и пользовались уважением, поэтому в честь Зевса переписывалось

перемирие на священном диске, которое в течение трех месяцев защищало всех прибывших гостей, были запрещены любые схватки. Даже самые заклятые враги могли видаться и соревноваться между собой. Но в первый день Олимпиады соревнований не было, это был день религиозного очищения и напутствий. Атлетов вели в Акрополь – святилище и место народных собраний. Здесь же была статуя Зевса с молнией в руке, суровым взором Бога жрец приносил в жертву гениталии быка, после чего атлеты давали соломонову клятву Зевсу: соревноваться честно и соблюдать правила. «Победу нужно было заслужить не деньгами, а быстротой ног и силой тела», - гласили писания Олимпиады. Но «венец» победителя давался немалой кровью, мучениями и болью [1].

Древние Греки восхищались красотой и силой спорта, но их влекли и дикость, и насилие, и адреналин. В этом они видели метафору жизни. По-гречески «соревнования» звучит как «огонь», от него происходит слово «огоние». Кулачные бои вошли в программу игр в 688 г. до н.э., за ней последовала борьба и еще более жестокий вид спорта – панкратион. Все они быстро стали любимыми видами спорта толпы, потому что риск увечий или даже смерти здесь был чрезвычайно высок, а жертвы должны были умиловать Зевса, поэтому бои проводились в священной части Олимпии перед девятью метровым алтарем Зевса, сделанным из пепла жертвенных животных. Правил боев не существовало: не было ограничений по весу, не было рандов, соперники боролись без перерыва, воды, тренера в углу ринга и перчаток. Они наматывали ремни из грубой кожи на кулаки и запястья, чтобы увеличить силу удара. Кожа врезалась в плоть врага, удары часто приходились в голову, все было забрызгано кровью, пока один из противников не падет. Начиная со 146 г. до н.э., хозяевами Олимпиады стали Римляне. При них соперники стали вставлять трехсантиметровые металлические шипы между ремнями. Чтобы ужесточить бои их проводили в августе после полудня под палящим Средиземноморским солнцем. Сколько длились бои? Четыре часа, пока один из атлетов не сдавался: для этого достаточно было поднять палец. Но поражение для них было очень унижительным, поэтому многие борцы предпочитали умереть, чем проиграть. Если дело шло к ничью или в поединке наступала «мертвая точка», судьи могли объявить кульминацию, когда бойцы должны были обмениваться открытыми ударами. У древних бойцов не было снаряжений для тренировок, но они не уступали в физической силе современным коллегам. Самое жестокое из всех древних соревнований являлся Панкратион. Панкратион появился в 648 г. до н.э. Разрешалось бить, толкать, душить, ломать кости, не было никаких запретов, кроме как кусаться и выкалывать глаза, которые, между прочим, почти всегда нарушались, но соревнования так и не останавливали. Панкратион был олицетворением насилия в древнем спорте, это было самое захватывающее и популярное зрелище в древних играх, люди тех времен любили зрелище и кровь, поэтому основная масса болельщиков присутствовала именно там, где было больше всего кровопролития. Древние бойцы были обучены многим приемам: броску через плечо, тискам и различным захватам. Состязания проводились в специальной неглубокой яме, было два вида соревнований: лежа на земле и стоя. Бойцы сражались или стоя на ногах, в этом случае 3 падения являлось поражением, или же соперники дрались в скользкой грязи, где трудно было держаться на ногах. В 7 веке до н.э. судьи осознали, что нужно ввести запрет на телесные повреждения пальцев, рук и ног, ведь многие спортсмены так и не возвращались с «поля боя», а те, кто все-таки, пройдя через все тернии, добивались победы, получив долгожданный венок, навсегда оставались инвалидами [2].

Рассмотрев историю и происхождение Олимпийских игр, мы понимаем, что они далеки от наших современных соревнований, отличаются идеалами, нравственностью, ценностью и моралью. Современные Олимпийские игры подчиняются правилу: «Главное не победа, а участие». А в те времена господствовало правило: «Победа любым путем». Именно эти аспекты и отличают нас от состязаний того времени, да и от морали людей тех времен. Произошли огромные перемены, были включены множество видов спорта, которые изначально не были включены в программу, стали давать 3 призовых места: золото, серебро и

бронза. Если ранее соревнования проводились, как нечто религиозное, то в данный момент времени Олимпийские игры в какой-то степени носят политический характер, который отстаивает честь и храбрость своей страны. Так же спортивный марафон продолжается в течение месяца, когда как Древние игры проводились на протяжении 5 дней. Поменялась символика: пять скрепленных олимпийских колец, символизирующих единство пяти частей света: Европы, Азии, Африки, Австралии и Америки. Игры так же стали подразделяться по сезонам: летние и зимние Олимпийские игры. А так же существуют параолимпийские игры, где люди с ограниченными возможностями также могут поучаствовать в играх, показывая свою силу духу, стойкость и неоспоримую любовь к жизни. В 21 веке каждый второй житель нашей Земли активно занимается разными видами спорта, следит за своим здоровьем, повышает иммунитет, произошел огромный переворот в вопросе «здоровье и спорт». Так же нельзя не упомянуть о таком термине, как «допинг». Современные спортсмены, желая улучшить свои спортивные достижения, прибегают к допингу, когда как в Древней Греции обладали лишь природной силой. Рассуждать, плохо ли это или нет, можно очень много и долго, ведь бытует мнение, что данный метод подготовки к соревнованиям является нечестным по отношению к другим соратникам по соревнованиям. Главная цель спортивной индустрии – улучшить здоровье человечества, а не терзать себя невыносимыми физическими нагрузками, которые в древности доводили до летального исхода. Олимпийские игры современности носят исключительно спортивный характер и никак не затрагивают религию. Но чемпионы все так же, как и в древности, удостоены честью и почетом, ведь они выступают за силу и престиж своей страны.

#### Литература и источники

1. Андреев, Ю. В. История Древней Греции/ Ю. В. Андреев – М.: Высшая школа, 2003. – 272 с.
2. Базунов, Б.А. Кумиры стадионов Эллады/ Б.А. Базунов – М.: Советский спорт, 2004. – 372 с.

*Научный руководитель – старший преподаватель Шаньшина. Г.А., ФГБОУ ВО « Кемеровский государственный университет»*

УДК 77.00.00

### ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ОЛИМПЕЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ – СОВРЕМЕННЫЙ ВЗГЛЯД

*Жидяева С.В.*

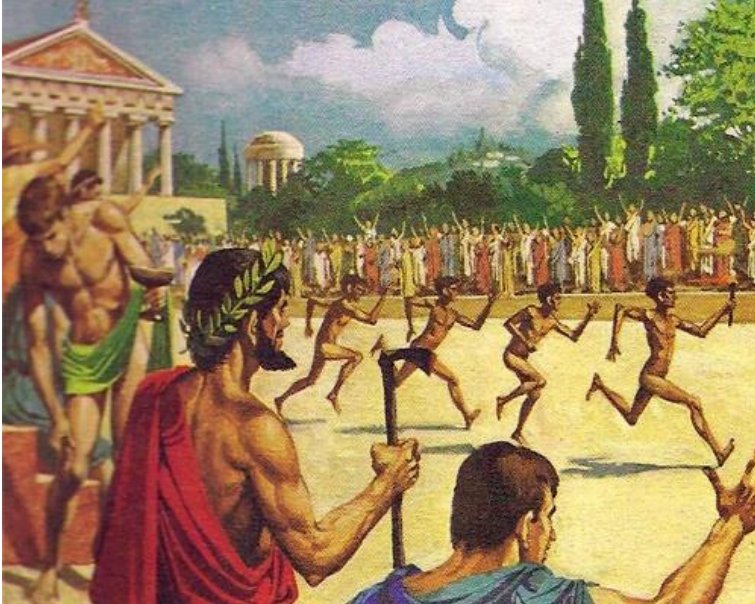
ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».

[sima.kotenok@mail.ru](mailto:sima.kotenok@mail.ru)

История физической культуры, спорта и олимпийского движения имеет не только познавательное и воспитательное значение, но и призвано служить для их дальнейшего развития. Физическая культура зарождалась еще в далекой древности из различных игр и зрелищ, таких как народные игры с мячом и бои быков в Испании и Южной Франции. Позднее с течением времени некоторые развлечения превратились в современные отдельные виды спорта, по которым стали проводить соревнования, и самое знаменитое из них это Олимпийские игры.

Олимпийские игры это крупнейшие международные комплексные спортивные соревнования, которые проводятся раз в четыре года под эгидой Международного Олимпийского комитета. Традиция проводить Олимпийские игры зародилась в Древней Греции как часть религиозного культа богов. К соревнованиям не допускали женщин, соревноваться друг с другом могли только мужчины. Игры проводились с 776 года до н.э. по

393 год н.э. Олимпийские игры проводились в Олимпии, считавшейся священным местом. От этого и пошло название игр. Игры были возрождены во Франции, общественным деятелем Пьером де Кубертенем. И проводились так же, через каждые четыре года начиная с 1896года. За исключением лет, которые приходились на мировые войны. Изначально и зимние и летние Олимпийские игры проводились в одно время, но позже время проведения зимних игр было сдвинуто на два года.



Значение Олимпийских игр в Древней Греции и современном мире сильно рознятся. В Древней Греции был распространен культ красивых тел, что мотивировало людей заниматься спортом. А победа в Олимпийских играх приносила победителю славу и шанс запомниться и остаться в истории. Так как у Древних Греков по религиозным убеждениям после смерти ничего не следовало, смерть была концом существования, то оставить что то после себя и войти в историю было очень важно. Олимпийские игры проводились как жесткое соревнование где важна была

лишь победа. Участники приезжали в Олимпию за месяц до начала игр, чтобы тренироваться и готовится к играм. За тем как усиленно и добросовестно участники тренируются, наблюдали специализированные судьи элладники. И если участники плохо тренируется, или были замечены в каких либо предосудительных действиях то их сразу же отстраняли от участия в Олимпийских играх. На самих же играх не было практически никаких запретов, борьба за победу была жестока и не все могли это вынести или даже выжить после участия в них.

В современных Олимпийских играх многие правила изменились, как и виды спорта соревнующихся спортсменов. Теперь спортсмены готовятся к играм, активно тренируясь за годы до начала соревнований. Руководит современным Олимпийским движением международный Олимпийский комитет, который и выбирает страну, которая будет организовывать игры в этом сезоне. Игры объединяют спортсменов из разных стран и областей мира. Существует множество правил ограничивающих спортсменов от непреднамеренных травм, как в самих видах спорта, так и на Олимпиаде. С развитием современных технологий и моральных человеческих качеств, развивались и совершенствовались и методы проведения Олимпийских игр. Сейчас игры это престижные современные соревнования, проводящиеся раз в четыре года, для того чтобы спортсмены из разных стран могли дружественно посоревноваться между собой, а призеры получают мировое признание своих достижений, золотые, серебряные или бронзовые медали а так же денежное вознаграждения от страны.

Многое за прошедшие века в играх изменилось к лучшему. Везде где есть движение, есть прогресс изменения. Так что можно ожидать и дальнейшего роста и развития, как самих Олимпийских игр, так и самой физической культуры и спорта. Обуславливаемые тем, что в современном мире все больше и больше набирает популярность движение за здоровый образ жизни, куда входят и регулярные активные физические нагрузки, правильное питание и поддержание общего здоровья организма. А то к чему проявляется большой интерес со стороны населения, не может просто оставаться на месте, оно будет развиваться. Так что спорт в современном мире играет довольно значительную роль в жизни общества. Потому что

сам спорт полезен для общего здоровья организма и улучшает внешний вид, а быть здоровым и красивым очень важно для жизни.

### Литература и источники

1. Авторы: Евгений Гик, Е. Ю. Гупало «История Олимпийских игр» Гик Е.Я., Гупало Е. Ю., текст, иллюстрации, 2013 Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2014
2. Полное название журнала «Научные труды Сибирского государственного университета физической культуры и спорта» Издательство Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Сибирский государственный университет физической культуры и спорта", 2018, Редакционная коллегия главный редактор Аикин В.А., Попков В.Н., Ворожко Ю.В., Корягина Ю.В., Костихина Н.М..
3. <https://www.google.com>
4. <https://fkis.ru/page/1/517.html>
5. <https://docplayer.ru/28371875-Mesto-i-rol-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-sovremennom-obshchestve.html>

*Научный руководитель – старший преподаватель кафедры физвоспитания Тюкалова С.А. ФГБОУ ВО « Кемеровский государственный университет»*

**УДК 796.01**

### РАЗВИТИЕ ПИТЕРБАСКЕТА В РОССИИ

*Симбирцева С. С.*

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»  
[soni.sim@mail.ru](mailto:soni.sim@mail.ru)

К сожалению, на сегодняшний день в нашем регионе недостаточно развит адаптивный спорт, а особенно баскетбол. Поэтому речь пойдет о спортивной игре питербаскет или радиальный баскетбол. Данный вид спорта презентовали в декабре 2002 года в Санкт-Петербурге на девятом международном турнире «Кубок В. Кондрашина и А. Белова». По сути, был представлен привычный всем баскетбол в более простом виде, помогающий еще больше его популяризировать посредством уменьшения размеров площадки, высоты колец (что особенно хорошо для тех, кто не обладает всеми нужными двигательными способностями для игры в привычный баскетбол) и расстояния между ними. Так же в питербаскете значительно уменьшилось количество игроков, в сравнении с обычным баскетболом. Эта игра способствует физическому развитию и реабилитации лиц с ограничениями по состоянию здоровья. С небольшими изменениями в правилах и оборудовании, радиальный баскетбол может успешным образом быть освоен людьми с разными нарушениями и отклонениями, разного возраста и с различным уровнем физической и функциональной подготовки. Способность производить сильное впечатление на зрителей, простота в освоении правил игроками, возможность совершать многочисленные атаки в разные кольца делают радиальный баскетбол доступной, семейной, массовой игрой, сохраняя при этом качества классической. Питербаскет интересен тем, что кольца располагаются в центре площадки, которая выполнена в виде круга, а игроки стремятся забить в любое из трех колец. Такая особенность правил не позволяет использовать участникам в игре зонную защиту, а зрителям становится максимально интересно наблюдать за игроками.

В сущности питербаскет представляет собой всеми излюбленную игру баскетбол, но в более простом варианте, с измененными правилами и оборудованием. Эти изменения позволяют устранить трудности, возникающие из-за больших размеров площадки, высоких

колец, относительно большого числа соревнующихся между собой игроков, находящихся на игровой площадке. К сожалению, люди с ограниченными возможностями не всегда могут принять участие в баскетбольной игре. И более остро это ощущается теми, кто не имеет всех двигательных качеств, необходимых для игры в обычный баскетбол.

Радиальный баскетбол был введен во Всероссийскую универсиаду по летним видам спорта среди студентов, обучающихся по специальности «Адаптивная физическая культура». Финал проводился в Санкт-Петербурге 25-30 ноября 2003 года.

Мощным толчком для развития радиального баскетбола стало проведение массовых соревнований, организованных Школьной баскетбольной лигой «КЭС-БАСКЕТ» 24-26 сентября 2009 года в Йошкар-Оле, столице Республики Марий Эл. Возникновение в программе фестиваля питербаскета стало возможностью для Федерации радиального баскетбола Санкт-Петербурга поделиться новой разновидностью баскетбола с другими любителями этой замечательной игры.

Питербаскет – это такая игра с мячом, которая существует для того, чтобы позволить каждому желающему попробовать себя в баскетболе. Радиальный баскетбол является новым адаптивным видом спорта. Эта игра именно для всех.

### Литература и источники

1. Спортивная игра «питербаскет», как восстановительная технология с позиции теории хаоса и самоорганизации [Электронный ресурс] <https://natural-sciences.ru/pdf/2014/3/33252.pdf>
2. Рассказ об игре питербаскет. История и возможности питербаскета. [Электронный ресурс] <http://www.piterbasket.com/about.shtml>
3. Санкт-Петербург, Йошкар-Ола, Каунас... Этапы большого пути. [Электронный ресурс] <http://sportfiction.ru/articles/sankt-peterburg-yoshkar-ola-kaunas-etapy-bolshogo-puti/>

*Научный руководитель – старший преподаватель Шаньшина. Г.А., ФГБОУ ВО « Кемеровский государственный университет»*

**УДК 94 470.42**

## ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКИ В КЕМЕРОВСКОЙ ОБЛАСТИ

*Сидоркин Д.А*

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»,  
[frau.zamaraeva.2017@yandex.ru](mailto:frau.zamaraeva.2017@yandex.ru)

Легкая атлетика относится к виду спорта, объединяющая метания, прыжки и бег, которые составленные многоборье. Перевод словосочетания «легкая атлетика» идёт от древнегреческого «атлетикос» - борьба. Так кто такие атлеты? И почему их так назвали? Это спортсмены, отличающиеся от обычных людей силой, быстротой, ловкостью, выносливостью, которые не боялись трудностей в достижении цели.

Само словосочетание «легкая атлетика» говорит о том, что любые упражнения в ней можно делать с лёгкостью, но это не так. Легкоатлетические упражнения включают в себя постоянную борьбу в выполнении определенных упражнений. Рассмотрим бег, что он из себя представляет?

Чтобы результаты тренировок в лёгкой атлетике были высокими, нужно начинать нагрузки на организм с детских лет, начиная с 5 лет. Организм ребёнка гибкий и энергии в нём в избытке. Таким образом, занятия лёгкой атлетикой помогает гиперактивным детям в распределении их энергии в физическом развитии.

Музей спорта в Кузбассе.

Музей спорта был создан в 1993 году. За 25 лет существования музея, в нём набралось 17000 предметов, относящихся к спорту. В 2011 году готовилась выставка на тему "Золотой

книги славы боевых искусств". Проводятся уроки для учебных заведений, в виде лекции о спорте в Кузбассе. Сам музей находится в Кемерово.

Легкая атлетика в Кемеровской области

Вспомним историю зарождения лёгкой атлетики в Кемеровской области. Кто был первым её рекордсменом в беге? А начиналось с

города Сталинска, (нынешний Новокузнецк) в 1936 году. В то время был открыт стадиона «Металлург» и в нём проходили соревнования спартакиады Кузнецкого металлургического комбината. Сергей Орлов установил рекорд области в беге на 100 м. – 11 сек в 1939 году. Результат был очень высоким для гаревой беговой дорожки, в то время рекорд РСФСР и СССР составлял - 10.8 сек. В конце 40-х – начале 50-х гг. атлеты выступали на первенстве ЦС ДСО «Металлургов». П. К. Михальченко был чемпионом в беге на 100 м и участвовал на первой Спартакиаде народов СССР.

Чемпион ЦС ДСО «Буревестник» В. Матвеев в составе марафонцев составили хорошую команду бегунов на 800 метров, выигравшие командой всесоюзные соревнования по марафонскому бегу.

В 1966 году тренер Ю. Лобастов организовал группу прыгунов. Они показывали хорошие результаты. В начале 70-х годов прыгуны в высоту – Н. Тепляков, С. Кузнецов стали призёрами и чемпионами первенства России среди школьников. Особое внимание хочется уделить уникальному спортсмену Ю.И. Коробейникову, который появился в группе у Г.И. Морозова, грамотного тренера В 1966 году. Этот спортсмен обладал неуёмной энергией и силой воли, несмотря на тяжёлую травму, в результате которой он стал инвалидом, благодаря своей силе духа, силы воле и упорным тренировкам, через год ему удалось стать чемпионом Кузбасса в метании диска. Коробейников внёс огромный вклад в развитии лёгкой атлетики в 70 годах 20 века. Он нашёл правильный подход в перспективе лёгкой атлетике и улучшил её материальную базу, будучи тренером в ДЮСШ Кузнецкого металлургического комбината. С его участием был открыт стадион с искусственным покрытием. Он сумел найти единомышленников в создании детской юношеской спортивной школы по лёгкой атлетике в Кузнецком металлургическом комбинате. Спортивная ходьба началась развиваться в 70 годах прошлого столетия. В это же время появились первые кандидаты в мастера спорта – Ю. Паутов, А. Агалаков, особенно хочется обратить внимание на неоднократного чемпиона Союза среди глухих атлетов-В. Тагильцев. Человек уникальный тем, что имел проблемы со слухом добился таких высот в спорте. С приходом тренера А.Н. Каракулова, в Новокузнецке появилась сильная группа спортсменов по спортивной ходьбе: мастер спорта международного класса Е. Шавалиева, мастера спорта И. Третьяков, В. Булгаков, И. Левченко, О. Горбунов.

Особенность тренера Коробейникова заключается в том, что он первый открыл специализированные классы по лёгкой атлетике в ДЮСШ 1 сентября 1977 года, что помогало готовить спортсменов самого высокого уровня. У подростков, воспитанников этих классов, была полная отдача во время тренировок.

Теперь перечислю тех атлетов, которые стали чемпионами на Всемирных играх и прославили Кемеровскую область.

1. В 1984 году на международных соревнованиях в Мексике стала чемпионкой Борзых Елена. Её тренером был А.П. Надеев.

2. Серебряный призёр, мастер спорта, чемпион 1985 года региональных соревнованиях в Сибири и Дальнего Востока по прыжкам в длину Юрий Стешенок.

3. 1977-1983 года, в соревнованиях в беге на дистанции 100м, 200м, 400м среди глухих, мастером спорта, членом команды глухих стал Сажнев Валерий. Он же получил приз серебряного призёра XIV Сурдоолимпийских игр в Германии. Тренер его Мартынов Н.М.

4. На Всемирных играх ветеранов по легкой атлетике в г. Сиднее 2009 году Мартынов. В, мастер спорта, серебряный призер первенства СССР среди молодёжи в эстафете 4x100м, а также победитель Чемпионата СССР среди студентов в беге на дистанции 100м,



200м.Получил третье место- бронзу зимнего чемпионата России по ветеранам (март. 2009)г. Пензе в беге 60 м с результатом 7.8.

Кузбасс сегодня.Легкоатлеты Анжеро-Судженска приняли участие на чемпионате и первенстве России в 2016 году. Чемпионат проходил зимой, как обычно в Саранске, среди спортсменов-инвалидов по слуху, их тренирует преподаватель высшей категории по лёгкой атлетике СК «Юность» Новиков.Н.Н. Это спортсмены- дети из школы №18.В последние годы наблюдается увеличение количества спортсменов в лёгкой атлетике, у которых растут показатели достигнутого мастерства.

Чемпионат России по лёгкой атлетике проходил в Адлере 2015 году, в барьерном беге-эстафете четыре по сто десять метров. В чемпионате России по лёгкой атлетике сборная Кузбасса завоевала золотую медаль. Его представляли атлеты города Новокузнецка Фомичев, Мартынов, Черкасов.

Также в Кемеровской области проводятся чемпионаты округа для людей с ограниченными возможностями.

Кемеровская область угольная жемчужина Кузбасса. На угольных предприятиях также проводится сдача норм ГТО среди шахтёров. Например бег, перетягивание канатов, метание ядра. Шахтёры показывают на этих состязаниях свою физическую подготовку. Ведь их труд очень тяжёлый и опасный для жизни. А сноровка в этих соревнованиях помогает им быстро принимать решения.

Ну вот и пришло время подвести итог по лёгкой атлетике, её пользе и преимуществе среди других видов спорта. Прыгучесть не развивается в боксе, она хорошо развивает гибкость тела. Грациозен атлет в полете над планкой. Ходьба развивает выносливость на длинных дистанциях. Сердце работает, как часы.

Метание ядра развивает внимательность и учит группироваться в небольшом пространстве.Человек,решивший посвятить свою жизнь легкой атлетике, прежде всего выбирает гармонию в своем теле.

Без физических нагрузок тело становится больным и большим. Думаю, что каждый, кто хотя бы раз попробовал себя в каком либо виде спорта, убедился в том, что, чтобы добиться максимального результата, нужны много часовые упорные тренировки. Только тогда можно говорить о высоком мастерстве. Вот и наши кемеровчане- атлеты стали примером для других спортсменов. Думаю, что в этом им помог еще и наш сибирский климат. Сибиряки-люди выносливые, закаленные, не боятся ни вьюг , ни морозов. Их девиз по жизни: «Вперед, победы ждут тебя!!! » Не зря легкую атлетику назвали Королевой спорта. Те, кто выбрал ее, овладевают разными техниками, чтобы быть выше, дальше, быстрее.

#### **Литература и источники**

1. [http://sportwiki.to/Легкая\\_атлетика](http://sportwiki.to/Легкая_атлетика)
2. <http://dcbs-nvkz.narod.ru/gorod-sportivnyh-tradicij/sbornik/legkaya-atl.htm>
3. <http://titas-nk.ru/athlet.html>
- 4.<http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/legkaya-atletika/>

*Научный руководитель – старший преподаватель Брюхачев Е.Н., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»*

**УДК 796.015.15**

#### **ИСТОРИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

*Ренях А. В.*

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

[kuzbass\\_088@mail.ru](mailto:kuzbass_088@mail.ru)

В начальный период развития современного спорта элементарное повторение в течение нескольких недель специфической физической нагрузки было основным принципом, на котором строилась тренировка. Содержание средств и методов было крайне примитивно. [2]

Уровень теоретической мысли и концепции тренировок был очень слаб.

Первые спортивные тренировки заключались в механическом повторении одних и тех же упражнений с целью достигнуть улучшения результата. С течением времени эти тренировки оказались неэффективны, что и показали первые Олимпийские игры.

В дальнейшем тренировочный процесс сделал большой шаг вперед. Появляются первые методики тренировочного процесса.

Так, например в 1913г. М.Морфи рекомендовал проводить тренировочную работу от 8 до 10 недель плюс дополнительные кроссы в течение зимы и дополнительные упражнения. [1]

В период 1920-30-х годов проявляется подъем теории и практики тренировочного процесса во многих странах мира. Новые мировые рекорды создали новые представления о способностях человека и методов тренировки.

Постепенно зарождается идея тренировок в течение всего года. Первыми это освоили легкоатлеты. Годовой объем тренировки значительно вырастает.

В 1938 году впервые в мире Ю.Н.Гориневский предлагает многолетнее планирование тренировочного процесса. Появляется метод работы на пределе возможностей организма для увеличения эффективности тренировки.

Несмотря на тяжелые послевоенные годы, развитие тренировочного процесса не остановилось. Множество спортивно-педагогических людей занимались усовершенствованием методики тренировки. Стремилась обмениваться информацией и опытом.

Вследствие Олимпийским играм 1960 года сильно вырастает значение тренировки. На первом плане встает функциональная подготовка, что ведет к разработке новых средств и методик. Появляются такие понятия как "интервальная тренировка" и "изометрическая тренировка".

Со временем появляются все более объемные пособия и научно-методические монографии.

В 1970-е годы тренировочный процесс приобретает форму самостоятельной системы научных знаний о структурном и функциональном совершенствовании организма. [2]

В 1980-90-е годы благодаря науке тренировочный процесс получил значительный толчок в разнообразности методов тренировки для каждого вида спорта. Спортсмен выполнял именно те упражнения, которые именно в его виде деятельности помогут достичь высших результатов.

К 2000 году объем и разнообразность тренировок возросла. Профессиональные спортсмены стали тренироваться по 6 дней в неделю. За год выходит примерно 500-600 часов нагрузки.

Из приведенного исторического обзора можно понять, что богатый опыт, накопившийся в течение многих лет поспособствовал развитию тренировки как единой целостной системы знаний, позволяющей узнать те закономерности, которые ведут к проявлению человеческих возможностей на 100% и вследствие получению наивысших результатов.

Нынешние тренеры в отличие от тренеров прошлых лет имеют огромную базу знаний и опыта, что значительно повышает их возможность подготовить спортсменов наилучшим способом.

Исходя из этого хочется отметить, что тренировка сейчас это не просто неоднократное повторение каких либо упражнений для достижения желаемого результата. А целая наука и эффективный инструмент для совершенствования мыслительных и двигательных возможностей организма.

В заключение можно сравнить определения спортивной тренировки тогда и сейчас. И так сказать почувствовать разницу. Спортивная тренировка теперь это - процесс систематического воздействия на организм спортсмена специально подобранных физических упражнений с целью повышения спортивной работоспособности и достижения высоких спортивных результатов. [3]

#### Литература и источники

1. "Атлетическая тренировка" М.Морфи 1913г. [Книжный ресурс]
2. История развития тренировки [Электронный ресурс]  
[https://studme.org/1633082629481/meditsina/kratkaya\\_istoriya\\_razvitiya\\_sportivnoy\\_trenirovki](https://studme.org/1633082629481/meditsina/kratkaya_istoriya_razvitiya_sportivnoy_trenirovki)
3. Определение тренировки [Электронный ресурс]  
[https://dic.academic.ru/dic.nsf/enc\\_medicine/31542](https://dic.academic.ru/dic.nsf/enc_medicine/31542)

*Научный руководитель – старший преподаватель кафедры спортивно-оздоровительных технологий Шаньшина Г.А., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».*

**УДК 796.011.1**

### **ПРОБЛЕМЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, АДАПТИВНОГО СПОРТА**

*Бусыгин Н.В.*

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

[Busygin.nikita222@mail.ru](mailto:Busygin.nikita222@mail.ru)

В наши дни одной из основных социально незащищенных категорий населения являются люди-инвалиды. Только в России насчитывается около одиннадцати миллионов человек с ограниченными возможностями. Наиболее социально востребованными являются мероприятия, проводимые по средствам адаптивной физкультуры. Благодаря этому, физическая активность людей-инвалидов ведет их к нормальной социальной жизни, преодолению внутренних психологических барьеров, а так же помогает им почувствовать себя личностью. Интеграция в общество человека с ограниченными возможностями означает процесс и результат предоставления ему прав и возможностей участвовать во всех формах социальной жизни, включая занятия адаптивной физической культурой на том же уровне, что и здоровые люди.

Что бы достичь этих целей, в 2007 году был принят Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», который определяет адаптивную физическую культуру как часть физической культуры, использующей комплекс эффективных средств физической реабилитации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья [1]. Благодаря этому закону, в стране начали появляться адаптивные учреждения (как взрослые, так и детские). Спустя год, вышел новый модельный закон «О паралимпийском спорте». Благодаря этому документу, люди-инвалиды могли получить статус спортсменов-паралимпийцев. Из-за того, что государственная власть обратила внимание на проблемы адаптивного спорта, значительно увеличилось количество людей-инвалидов, занимающихся спортом [2].

Технический прогресс и новые информационные технологии не стоят на месте. В связи с этим, начали появляться города, где живут только люди с ограниченными возможностями. В таких городах все полностью адаптировано для благоприятной жизни инвалидов. Самые крупные из таких городов насчитывают до двадцати тысяч жителей. В последнее время, из-за активного развития информационных технологий, такие люди могут заниматься практически всеми популярными видами спорта. К ним можно отнести: баскетбол на колясках, легкая атлетика, фехтование на колясках, стрельба из лука, плавание и множество других видов спорта. Заниматься адаптивным спортом могут самые различные группы инвалидов. Ниже на

рисунке 1 представлена диаграмма процентного соотношения людей-инвалидов, занимающихся адаптивным спортом.

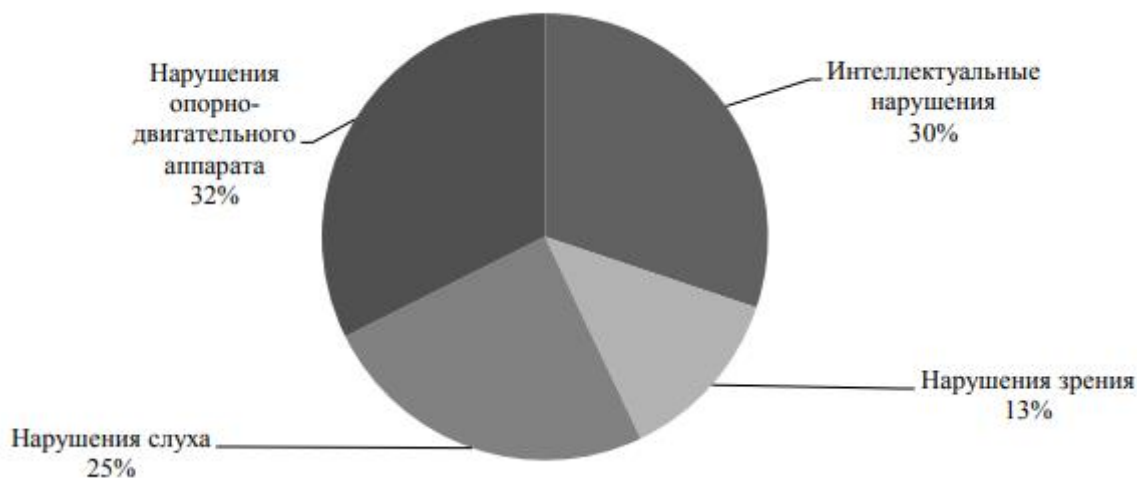


Рисунок 1 - Доля различных групп инвалидов, занимающихся адаптивным спортом

Но, несмотря на все это, существует еще множество проблем развития адаптивного спорта на региональном уровне.

1. Существует острая нехватка кадров, так как большинство тренеров обучались для работы со здоровыми людьми. Ведь для занятий с инвалидами недостаточно общих знаний по физкультуре, необходимы знания психологии и медицины. В данной ситуации очень важен мотивационный и психологический подход к людям.
2. Несмотря на то, что последние несколько лет в стране в большом количестве были построены различные спортивные объекты, проблема из предыдущего пункта остается реальной, так как большинство таких спортивных комплексов не адаптированы для людей с ограниченными возможностями.
3. Как правило, работа с особенными людьми сопряжена с определенными рисками. Поэтому большинство тренеров и организаций отказываются от работы с инвалидами, так как не хотят нести ответственность за их здоровье.
4. Так же, сказывается отсутствие пропаганды спорта среди людей с ограниченными возможностями. Чаще всего, информация о различных мероприятиях появляется благодаря активистам их тренерского состава.
5. Большинству инвалидов требуется реабилитация, а так же фармакологическая поддержка, на которую в регионах не выделяются средства.

Несмотря на проделанную работу на федеральном и региональном уровнях, существуют проблемы развития физической культуры у людей с ограниченными возможностями. Для решения этих проблем, государство реализовывает стратегию развития спорта на период до 2020 года, совершенствует нормативно-правовые базы, создает механизмы реализации развития адаптивной физкультуры, а так же активизирует все возможности пропаганды.

#### Литература и источники

1. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» // Собрание законодательства Российской Федерации от 10 декабря 2007 г. N 50 ст. 6242
2. Сунагатова Л. В., Марченкова У. А. Влияние адаптивного спорта на социальную адаптацию инвалидов // Молодой ученый. — 2012. — № 12. — С. 603-607.

*Научный руководитель: Старший преподаватель кафедры СОТ – Шаньшина Галина Александровна, ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».*

## СЕКЦИЯ 3 ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ НАСЕЛЕНИЯ: РЕАЛИИ И ПЕРСПЕКТИВЫ

УДК 37.028:01

### ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ УНИВЕРСИТЕТА К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

*Адамович Д.А.*

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

[dasha.adam.00@mail.ru](mailto:dasha.adam.00@mail.ru)

Жизнь и здоровье граждан нашей страны признаны высшей социальной ценностью. Охрана и сохранение здоровья молодого поколения приоритетом социальной политики, одной из важнейших сфер жизни общества. Однако, в последнее время в России наблюдаются стремительные темпы снижения уровня здоровья населения.

Студенчество - это часть молодежи, которая является будущей интеллигенцией общества, его интеллектуальным потенциалом, который будет влиять на формирование ценностных ориентаций социальных общностей [2, с.160]. Таким образом, исследование этой группы является социально значимым.

Образ жизни современных студентов, который отличается высокими учебными нагрузками, низкой двигательной активностью, насыщенностью стрессовыми ситуациями, нерациональным питанием, значительной распространенностью вредных привычек, негативно сказывается на состоянии их здоровья и качества жизни, снижает эффективность обучения в высшей школе и в дальнейшем ограничивает профессиональную успешность специалистов. Научные данные свидетельствуют, что почти 90% студентов имеют отклонения в состоянии здоровья, 30-50 % из них - неудовлетворительную физическую подготовленность [5, с.74].

Рассмотрение проблемы формирования ценностного отношения студентов к здоровому образу жизни можно включить в аксиологический контекст, то есть рассмотреть ценности.

Для формирования ценностного отношения студентов высших учебных заведений к своему здоровью мы выделили два этапа аксиологической направленности: мотивационно-когнитивный; эмоционально-деятельностный [3, с.84].

Задачи, решаемые на данных этапах предоставляют возможность обеспечить высокую эффективность формирования ценностного отношения студентов высших учебных заведений к своему здоровью. Направленность этапов формирования ценностного отношения студентов высших учебных заведений к своему здоровью обуславливается теми положительными изменениями, которые происходят у студентов на личностном уровне, где доминируют ценности здоровья и здоровый образ жизни.

Студенты переосмысливают приобретенные знания и формируют собственное отношение к здоровью, интериоризируя их; ищут и используют методы и средства, способствующие использованию приобретенного опыта формирование ценностного отношения к здоровью в дальнейшей профессиональной и повседневной жизни и его превращение в устойчивое личностное образование. По нашему мнению, главная задача преподавателя на данном этапе заключается именно в создании благоприятной основы для воспитания у студента ценностного отношения к здоровью и жизни в целом. Только на этом этапе можно выявить стремление студентов к реализации (в своей жизни) приобретенных знаний о ценности здоровья и только тогда можно считать, что у них сформировано ценностное отношение к своему здоровью.

Учитывая, что формирование здорового образа жизни студентов является сложно структурированным феноменом, проявляющимся в совокупности знаний, умений и навыков, личностных ценностей, мотивов, интересов направленных на сохранение и укрепление

здоровья, мы определили следующие критерии: мотивационный, когнитивный, поведенческо-деятельностный.

Все критерии тесно связаны между собой, ослабление или усиление одного из них будет отображаться на другом, поскольку все критерии рассматриваются как единое целое. Направленность критериев на формирования здорового образа жизни студентов обуславливается теми положительными изменениями, которые происходят у них на личностном уровне, где доминируют ценности здоровья и здоровый образ жизни [1, с.10].

Надо отметить, что разделение вышеназванного процесса является условным, потому что все этапы и критерии взаимосвязаны между собой и обеспечивают, тем самым, комплексное формирование ценностного отношения к своему здоровью и критериев формирования здорового образа жизни у студентов.

Анализ основных компонентов здорового образа жизни позволяет утверждать, что он имеет индивидуальный характер и в основном зависит от ценностных ориентаций человека, мировоззрения, культуры, традиций, социального и морального опыта. Ценностные ориентации предусматривают свободный выбор общественных ценностей, на которые личность ориентируется и которыми руководствуется в своей деятельности. При этом базовые компоненты здорового образа жизни, как и природные физические факторы, не лечат в привычном понимании, однако нормализуют, поддерживают биологические двигательные, психоэмоциональные и интеллектуальные процессы, присущие этому объекту.

#### Литература и источники

1. Бондарь С. Б. Восстановление здоровья студенческой молодежи / С. Б. Бондарь, А. В. Мещеряков // Успехи современного естествознания, 2015, – С. 10
2. Бондаренко А.М. Ценность здоровья среди приоритетов студенческой молодежи / А.М. Бондаренко // Физическое воспитание, спорт и здоровье человека, 2017, – С.160-166.
3. Волков В.Ю. Здоровье и образ жизни студентов: Учеб. пособие / В.Ю. Волков, Д.Н. Давиденко, Ю.В. Новицкий и др. – СПб.: СПб ГПУ, 2015. – 157 с.
4. Здоровье и здоровый образ жизни: Учебно-воспитательный курс / Сост. О. М. Затворная, Г. А. Кичан. – Березно: 2016. – 75 с.
5. Петровская Е.К. Здоровый образ жизни / Е.К. Петровская // Физическая культура в школе, 2018, – С. 74.
6. Раевский Р.Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р.Т. Раевский, С.М. Канишевский. – О.: Наука и техника, 2014, – 556 с.

*Научный руководитель –старший преподаватель Рыжова Н.С. ФГБОУ ВО «Кемеровский Государственный Университет»*

**УДК 796.035**

#### **ПОЛЬЗА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ**

*Алистренко А.Д.*

ФГБОУ ВО "Кемеровский государственный университет"

[alistrenkoalex@yandex.ru](mailto:alistrenkoalex@yandex.ru)

Направлением своей исследовательской работы я выбрал рассмотрение проблем физического воспитания населения, его реалий и перспектив. Особенно в студенческие годы, когда человек находится в расцвете сил, наиболее важно развивать навыки и способности, приобретать новые умения, в том числе и в плане физического развития. В наше время государство заинтересовано в воспитании здорового образа жизни у населения и сопровождает это хорошим финансированием, чему служит подтверждением большое количество разнообразных спортивных центров, манежей и секций. Как итог, на данный

момент для людей с любым уровнем спортивной подготовки существует множество возможностей для физического развития, начиная от доступных всем любительских секций и заканчивая профессиональными спортивными центрами. Изучив основную литературу на тему пользы вовлечения населения занятиями спортом, можно смело сказать, что даже простой любительский спорт ведет к укреплению здоровья, поддержанию организма в тонусе, а так же является одной из важнейших составляющих здорового образа жизни. Однако именно любительский спорт служит отправной точкой для раскрытия в себе способностей в той или иной спортивной области.

Цель исследования – изучение влияния физического воспитания на здоровье населения, а так же поиск возможностей его внедрения в повседневную жизнь

Очевидно, что перед интенсивными занятиями спортом, нужно определить для себя свой уровень физической подготовки. Занятия спортом должны соотноситься с физическими и функциональными возможностями организма на данный момент. Так же для достижения максимального результата и получения при этом удовлетворения от проделанной работы, необходимо при выборе какого-либо спортивного направления учитывать свои желания и интересы. Обобщая, можно сказать, что основой достижения результата является стабильная и продолжительная двигательная активности, равномерно нагружающая все системы организма, не допуская перегрузок.

В качестве приоритетных задач исследования были выбраны следующие:

1. Изучение специализированной литературы на данную тематику;
2. Подбор различных методик, способствующих физическому воспитанию населения;
3. Рассмотрение перспектив внедрения этих методик в повседневную жизнь граждан;
4. Подведение итогов, оценка реалий и перспектив.

Стоит отметить, что фундаментом для физического воспитания является, в том числе, и обучение в вузе на кафедре физического воспитания. Именно там закладываются основные физические умения, прививается любовь к спорту, а так же проводится теоретическое изучение практически всех видов спорта. На этом этапе человек выбирает для себя спортивную стезю, которая наиболее оптимально подходит для него исходя из его физической подготовки, двигательной активности, способностей организма, состояния здоровья, а так же половых и возрастных особенностей.

Рационально было бы разделить понятие «физическое воспитание» на составляющие, так как оно очень обширно и включает в себя целый комплекс пунктов, основные из которых:

- Валеологическое просвещение;
- Занятия любительским спортом в целях оздоровления;
- Поддержание физической формы;
- Замедление старения и регресса организма;
- Тренировка профессиональных спортивных навыков и умений.

Исходя из этого, каждый понимает понятие «физическое воспитание» для себя по-разному. Однако общая цель одна – сформировать привычку к регулярной двигательной активности, физической дисциплине и здоровому образу жизни. В качестве общей основы, подходящей для всех можно выделить организацию дневного и ночного режима, а так же утреннюю гимнастику, очень полезную для организма вне зависимости от уровня спортивной подготовки. Для людей, которым по состоянию здоровья запрещены либо не рекомендуются интенсивные нагрузки, можно выделить такое спортивное направление как аэробика, включающая в себя разнообразные упражнения на открытом воздухе. Они стимулируют в первую очередь легочную и сердечную активность, что так же немаловажно при физическом воспитании.

Подходя к логическому завершению рассмотрения методик, предлагаю более детально затронуть тему здорового образа жизни. Хотя это казалось бы и не является основной темой для данного исследования, однако странно было бы говорить о каком-либо физическом росте, если параллельно с этим способствовать физической регрессии. Необходим не только отказ от

вредных привычек, но и правильное полезное питание, которое способствует полному и интенсивному восполнению сил организма.

Рассматривая вопрос о способах внедрения, правильным будет заметить, что основным камнем преткновения является неготовность человека изменить свое привычное расписание и найти место физическим нагрузкам. Стоит трезво понимать, что физическое самовоспитание – это в первую очередь труд, такой же как работа или образование. Спонтанное желание заняться спортом зачастую так же внезапно и быстро пропадает, равно как и появляется. Именно поэтому необходимо быть готовым находить в себе силы и мотивацию для пусть не ежедневных, но стабильных и регулярных тренировок. Нужно трезво понимать и давать себе отчет в том, что результат спортивной деятельности не даст мгновенный результат, это планомерный и затяжной процесс. В осознании этих аспектов и готовности приступить в том числе и к внутренним изменениям и кроется истинное физическое самовоспитание.

Перейдем к изучению последней задачи нашего исследования – оценке реалий и перспектив физического воспитания. Результаты, приносимые спортивной деятельностью, сполна окупают описанные выше трудозатраты. Почти сразу видно повышение общего самочувствия и здоровья организма. Спустя некоторое время наблюдается прилив сил, организм начинает чувствовать себя в тонусе. Логично заметить, что чем дольше заниматься, там сильнее и долговечней будут эффекты этих занятий.

Подводя итоги к проведенному исследованию, можно смело сказать, что в первую очередь мы еще раз убедились в актуальности данной темы. Тенденциями последнего времени стали снижение иммунитета и появление все более серьезных проблем со здоровьем людей. И хотя очевидно, что проблема эта комплексная и имеющая множество причин, но так же очевидно и то, что некоторые из них - это малая двигательная активность и снижение востребованности ведения здорового образа жизни. Все меньше времени мы проводим на улице, а уж тем более вне города, все чаще мы предпочитаем «быструю» еду и домашнее нахождение. Исходя из этого необходимо осознавать всю важность физического воспитания, особенно у молодого поколения, которое в будущем будет основой общества и продолжит закладывать основы здорового образа жизни и дальше. Так же надо понимать, что мгновенно решить эту проблему невозможно, однако в качестве начального этапа для этого неплохо было бы проводить валеологические просвещения населения, инициировать различные собрания на тему пользы спорта, а так же усиленно мотивировать людей заниматься спортивными занятиями в свободное время. Ведь основными проблемами являются отсутствие соответствующей мотивации у населения, а иногда самая простая неинформированность о ценности физического воспитания в деятельности организма.

*Научный руководитель - старший преподаватель Гребенникова Ю.В., ФГБОУ ВО "Кемеровский государственный университет"*

**УДК 796.01**

## **ВВЕДЕНИЕ АДАПТИВНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ: ПЕРСПЕКТИВА И РЕАЛЬНОСТЬ**

*Бурлаченко А. С., Ерофеева Ю.А.*

*ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»*

[nastya\\_sergeevna99@mail.ru](mailto:nastya_sergeevna99@mail.ru), [Yulya.erofeeva.00@mail.ru](mailto:Yulya.erofeeva.00@mail.ru)

Адаптивная физическая культура - это комплекс специальных спортивно-оздоровительных мер, которые направлены на восстановление и приспособление к нормальной социальной жизни людей с ограниченными возможностями. АФК помогает преодолеть психологические барьеры, которые препятствуют ощущению полноценной жизни, помогает осознать необходимость личного вклада каждого индивида в социальное развитие общества в целом. Примерно около 15 лет назад в России появился такой термин как «Адаптивная физическая культура». После в Санкт-Петербургском



государственном университете физической культуры им. П.Ф. Лесгафта была создана первая в России кафедра «Теории и методики адаптивной физической культуры». [1].

Конечно, область применения ее — широчайшая, ведь в нынешних условиях жизни, когда здоровье всего населения и особенно молодежи катастрофически ухудшается, это особенно важно и требует большого внимания. Такая ситуация происходит не только в нашей стране. Адаптивная физкультура получила широкое распространение в большом количестве зарубежных стран.

Целью нашей работы является проинформировать население с ограниченными возможностями здоровья о существовании АФК, выявить проблемы и предложить варианты их решения.

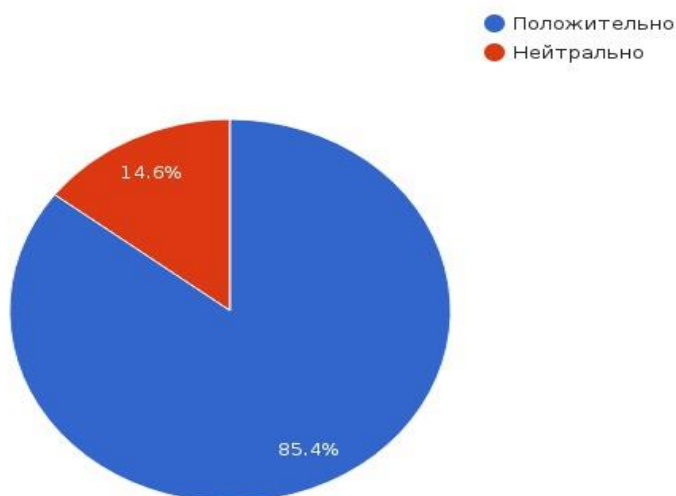
Россия делает огромные шаги вперед в развитии адаптивной физической культуры. В 2007 году был принят закон о «Физической культуре и спорте в Российской Федерации» в котором говорится о создании адаптивных учреждений как взрослых, так и детских. Так же, принимаются программы для адаптации инвалидов и продвижения адаптивного спорта в ряды людей. [4]

Однако, существуют проблемы в развитии АФК такие как нехватка кадров, хоть и есть значительные успехи в подготовке специалистов по адаптивному спорту, в основном большинство тренеров обучались для работы со здоровыми спортсменами. Так же, для занятий с инвалидами необходимы специальные знания, связанные с психологией и медициной. В регионах все еще не хватает спортивных сооружений или они не имеют специального оборудования для занятия инвалидов. И такие проблемы как малое финансирование, отсутствие классифицированных врачей, которые определяют спортивный класс инвалида, отсутствие пропаганды спорта среди людей с ограниченными способностями, тормозит развитие адаптивной физической культуры в нашей стране.

Во многих зарубежных странах хорошо отработана система, которая способствует привлечению инвалидов к занятиям физической культурой и спортом, данная система включает в себя клинику, реабилитационный центр, спортивные секции и клубы для инвалидов. Но самое главное - создание условий для этих занятий.

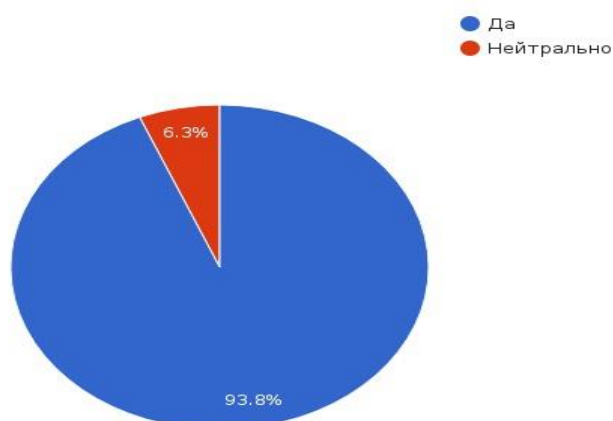
Мы провели опрос среди студентов Кемеровского государственного университета, чтобы узнать их мнение об адаптивной физической культуре. Всего в опросе приняло участие 80 студентов. На первый вопрос «Как вы относитесь к АФК?» 85% из них ответили положительно. Потому что внедрение адаптивной физической культуры позволяет людям с ограниченными возможностями приспособиться к социуму и дает им те же возможности, что и вполне здоровым членам общества. Физкультура и спорт опосредовано помогают людям «сломать» психологические барьеры, упорная работа над собой заставляют забыть обо всех недугах и почувствовать себя таким же нормальным членом общества, как все окружающие. Благодаря введению АФК появляется необходимая инфраструктура, которая помогает людям с ограниченными возможностями вести полноценную жизнь. Все это положительно сказывается на обществе в целом.

как вы относитесь к АФК?



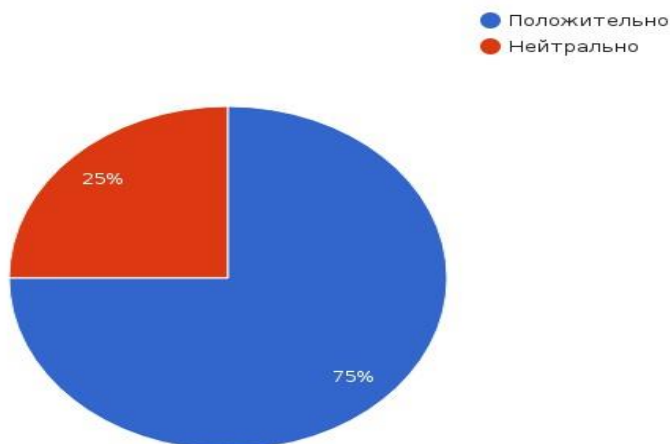
После, нами был задан следующий вопрос: «По вашему мнению, нужна ли адаптивная физическая культура в настоящее время?». Почти 94% опрошенных студентов ответили положительно, что так же связано с адаптацией людей и интеграции в общество, так как занятия создают психические установки, необходимые для успешного воссоединения инвалида с обществом и участия в полезном труде. Каждый человек является важной частью такой глобальной системы, как общество. Он не должен чувствовать себя ущемленным, неспособным вести полноценную жизнь. АФК позволяет наравне со здоровыми людьми заниматься физкультурой и почувствовать вкус «настоящей» жизни.

Нужна ли АФК?



Заключительный вопрос: «Как вы думаете, важно ли проводить параолимпийские игры в России?». На что 75% студентов ответили положительно. Из этого следует, население не равнодушно относится к данному вопросу. В современном обществе не существует рамок «здоровый» и «больной», все люди равны в своих возможностях, и общественное мнение согласно с этим суждением. Параолимпийские игры помогают людям показать миру свои достижения, преодолеть свои внутренние барьеры и доказать всем и себе в частности, что терпение и труд позволят нам добиться желаемых результатов.

Проведение параолимпиад в России



Из всего вышесказанного можно сделать вывод, что несмотря на проделанную работу на федеральном уровне и постоянное развитие адаптивного спорта, существует много проблем в развитии АФК. Для их решения необходимо создать механизмы реализации развития физкультуры для лиц с ограниченными возможностями, активизировать возможности пропаганды. Так же возможна финансовая мотивация. Как и в обычном спорте, в адаптивном можно ввести систему поощрения и премирования.

#### Литература и источники:

1. Выдрин, В. М. Методические проблемы теории физкультуры [Текст] / В. М. Выдрин // Теория и практика физической культуры, 2004, с. 10-12. - № 6.
2. Евстафьев Б.В. Анализ основных понятий в теории физической культуры /Материалы к лекциям. –Л.: ВИФК, 2005, с. 133 - №5
3. Николаев Ю.М. Теория физической культуры: функциональный, ценностный, деятельностный, результативный аспекты. СПб., 2000. -156 с.
4. Сунагатова Л. В., Марченкова У. А. Влияние адаптивного спорта на социальную адаптацию инвалидов // Молодой ученый. — 2012. — № 12. — С. 603-607. — URL <https://moluch.ru/archive/47/5856/> (дата обращения: 20.07.2018).

*Научный руководитель- старший преподаватель Михайлова Т.А., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»*

УДК 159.9.072.432

#### ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ

*Горбачев Я В*

*ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»*

*[Ya.yarik20132013@yandex.ru](mailto:Ya.yarik20132013@yandex.ru)*

Аннотация: Статья посвящена проблеме восприятия учениками дисциплины “физическая культура” как школьного предмета. Особенно акцентируется внимание на совмещение упражнений, улучшающих физическое и психическое здоровье учеников. Обращается внимание на необходимость учитывать психический фактор как составляющий компонент занятия физкультурой.

Ключевые слова: Школа, психология, физическая культура, упражнения, преподавание.

В школе занятия физической культурой воспринимаются как необязательный и второстепенный предмет, который проигрывает по сравнению с предметами вроде математики, русского и английского языков, физики и прочих. Этот факт влияет на преподавателей физкультуры: они тоже пренебрежительно относятся к своему же предмету. Родители порой следуют этой тенденции и стараются освободить детей от занятий физической культурой, не имея на то веских причин и мотивируя тем, что предмет бесполезен, или вымышленными проблемами со здоровьем у ребенка. Но именно сейчас стоит переосмыслить роль физической культуры не только в физическом воспитании, но и в процессе развития умственной деятельности.

Люди привыкли полагать, что физическая культура направлена на развитие физических данных и укрепление здоровья. Справедливо, что такое мнение правильно, и оно доказывается медицинскими исследованиями многих физиологов о том, что физическая культура положительно влияет даже посредством небольшой ежедневной разминки. Но можно взглянуть на эту дисциплину с точки зрения влияния на психику ребенка. Физиологический традиционный подход дает такое определение развитию физических качеств: это внешний результат физического воспитания. Но существует и другой, не менее важный результат - психологический.

Этот результат пока малоизучен, но, в связи с ростом интереса к психологической стороне человека, количество информации по этой теме становится все больше, что позволяет научно оценивать последствия того или иного вида деятельности на внутренне состояние человека, а в особенности, ребенка. Принято полагать, что физкультура направлена на развитие физических данных учеников, таких как: выносливость, гибкость, скоростные качества, сила и тд. Но преподаватели совсем забывают о немаловажных аспектах данной дисциплины: контроль своего психоэмоционального состояния, воспитание эстетического отношения к физической культуре, нормы гигиены, потребность в укреплении здоровья. С точки зрения развития психологических механизмов, эти компоненты стоят наряду с традиционными методами ведения данной дисциплины.

Нам хорошо известно о роли двигательной активности для осуществления психологической деятельности человека. Данный вид активности снимает нервное и умственное напряжение, приводит в тонус организм и помогает бороться с умственным переутомлением. Также двигательная активность снимает негативное влияние стрессовых ситуаций. Она является своего рода стимулятором активной мозговой деятельности. Результатом такой активности является: активизация психических процессов, улучшение мозгового кровообращения, улучшается переработка и воспроизведение информации. Многочисленные исследования установили, что благодаря физическим упражнениям, повышается уровень внимания, увеличивается объем памяти, ускоряются двигательные реакции, улучшается интеллект. Поэтому, подготовка нервной системы учеников и активизация психических процессов - являются актуальными аспектами в данной дисциплине в наше время.

Перед преподавателями стоит задача активизации психических процессов и активизации умственной работоспособности по средствам занятий физкультурой в школе. Еще один не маловажный аспект, это то, что занятие должно быть построено таким образом, чтобы оно не было направлено только на активное двигательное развитие, но и на помощь в обучении ребенка психоэмоциональному контролю. Важный аспект, который должен быть задействован в занятиях физкультурой в школе - это добавление особых упражнений, которые помогают осознанному и отчетливому осуществлению сложнокоординированных и изолированных движений, которые нуждаются в определенной степени различия отдельных мышечных ощущений, сопровождение выполнения этих движений их вербальным описанием должно, в конечном счете, привести к формированию у студентов способности к четкому, дифференцированному восприятию отдельных элементов любой двигательной структуры.

Полагается, что данная способность связана с синтезирующей функцией мозга, что непременно скажется на восприятии учеником других школьных предметов: быстрое восприятие и освоение информации. Также это сказывается на улучшении мозговой активности.

Если мы говорим о благотворном влиянии на психологическую составляющую ребенка, и человека в целом, то стоит отметить следующие полезные факторы: после стрессовые ситуации можно легко решить по средствам перераспределением эмоционального стресса на двигательную активность: пробежка, поездка на велосипеде или просто прогулка. Данные виды деятельности снимают стресс и приводят организм к гармонии и психологическому спокойствию; при занятиях аэробикой, гимнастикой или подвижными играми, психологическое состояние человека улучшается и негативные эмоции, такие как: отчаяние, зависть и тд. сменяются на жизнерадостность и бодрость. Многие упражнения влияют на центральную нервную систему, те упражнения, что построены на точность и координацию, усиливают нервные процессы в коре головного мозга. Благодаря тренировкам нервная система приспособляется к новым видам деятельности и становится более пластичной. Стоит отметить, что при занятиях спортом, у людей, в том числе и детей, начинается активизация кровообращения и учащение дыхания, что естественно насыщает мозг кровью и кислородом, благодаря чему падает нервное напряжение и человек испытывает радость. Если мы говорим о выработке кармана бэта-эндорфин, то было доказано, что при беге количество этого гормона увеличивается: через 10 минут — на 42 %, а через 20 минут — уже на 110 %. Данный гормон помогает бороться с депрессией и помогает улучшению настроения человека.

Рассмотренные нами задачи указывают на важность восприятия преподавателем своего предмета, ни как второстепенного, а на ряду с остальными дисциплинами. Важно, чтобы преподаватель ясно осознавал задачи, которые оказывают всестороннее развитие ребенка и которые были проанализированы выше. Считается правильным, если физическая активность в школе направлена как на формирование у учеников сенсорной культуры, так и управлением своей психоактивностью, а это возможно лишь при тщательном подходе преподавателя к построению своего урока и созданию организованным специальным образом рекреационно-развивающей среды на базе системного подхода с развитием индивидуальных здоровье сберегающих технологий, активным участником которой является сам ученик.

#### Библиографический список

1. Костанова, Н.А. Целенаправленное использование средств физической культуры со специальными медицинскими группами / Н.А. Костанова // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Физическая культура и спорт как фактор информационно- воспитательного пространства современного вуза». – Ростов-на-Дону, 2001. – С. 173.
2. Костанова, Н.А. Личностно-развивающие и реабилитационные программы на базе образовательного учреждения / Н.А. Костанова // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Социальные и медико-биологические аспекты здоровья человека». – Пенза, 2002. – С. 86.
3. Костанова, Н.А. Создание условий формирования положительного психоэмоционального статуса студентов средствами оптимизации двигательной активности / Н.А. Костанова // Практическая психология на рубеже веков: итоги и перспективы (Материалы зимней научно- практической конференции по психологии, 14-15 декабря 2000 г.). – Пятигорск: ПГЛУ. – С. 64-65.
4. Костанова, Н.А. Применение новых методов исследования в условиях учебно-развивающей среды / Н.А. Костанова // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Физическая культура и спорт на рубеже тысячелетий» (часть 2). – СПб, 2000.

5. Вульфсон Б.Л. Нравственные императивы и задачи воспитания // Педагогика. 2006. № 10. С. 3-6.
6. О развитии образования в Российской Федерации // народное образование. 2006. №5. С. 6-7.
7. Черепкова Н.В., Хлюстова И.А. Влияние спорта на психику человека. Сборник статей. 2008. Ставропольский государственный университет. [Электронный ресурс] / (дата обращения: 07.02.2019)
8. Татарина М.В. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ПСИХИКУ ЧЕЛОВЕКА // Молодежный научный форум: Гуманитарные науки: электр. сб. ст. по мат. XI междунар. студ. науч.-практ. конф. № 4(11). URL: [https://nauchforum.ru/archive/MNF\\_humanities/4\(11\).pdf](https://nauchforum.ru/archive/MNF_humanities/4(11).pdf) (дата обращения: 07

УДК 796.344

## ПРОПАГАНДА БАДМИНТОНА СРЕДИ НАСЕЛЕНИЯ

*Им А.Т., Швецова Н.А.*

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

[arina.im1998@icloud.com](mailto:arina.im1998@icloud.com)

Бадминтон является одной из древнейших игр нашей планеты и существует множество версий по поводу его происхождения. Одни считают, что родоначальником игры является Индия, другие – Китай [2]. Но в России бадминтону уделяется совсем не большое внимание, вероятно, потому что для нас он считается неким «экзотическим» видом спорта. В настоящее время в бадминтон играют и молодёжь, и взрослая часть населения. Ведь в этом спорте нет ограничений по возрасту, главное – желание. Не в каждом городе есть секция бадминтона, но студентам Кемеровского государственного университета и жителям города Кемерово в этом плане повезло, ведь в нашем университете есть такая возможность приобщиться к этому виду спорта.

Попробовать поиграть в бадминтон не просто так на природе, а именно на площадке и по правилам стоит однозначно, ведь не зря его добавили в программу физической подготовки летчиков-космонавтов. Благодаря росту своей популярности, в 1992 году бадминтон был включен в программу Летних Олимпийских игр и остается в ней по сей день [3]. Ежегодно по бадминтону проводятся крупные турниры, с миллионными призовыми, где профессиональные игроки соревнуются между собой. В Кемерово проводятся различные открытые городские соревнования, чемпионаты города, соревнования среди студентов высших учебных заведений, среди ветеранов и многие другие виды соревнований.

В настоящее время молодёжь активно посещает спортивные секции, следит за спортивными достижениями страны, более старшее поколение занимается спортом скорее для поддержания здоровья. Однако среди наиболее популярных видов спорта не было названо бадминтона, что подтверждает тот факт, что бадминтон по-прежнему остается в нашей стране мало популярным видом спорта, о котором редко услышишь по телевизору или прочтешь в газете, не говоря уже о трансляциях крупных турниров [1].

Как и большинство видов [физической активности](#), бадминтон способствует общему укреплению организма и повышению сопротивляемости различным болезням. Во-первых, благодаря этой игре все мышцы находятся в тонусе. Игра в бадминтон прекрасно укрепляет и тонизирует мышцы икр, ягодиц, квадрицепсы и задние мышцы бедра. Во-вторых, улучшает координацию движения. Тренировки с ракеткой отлично стимулируют координацию движений, повышают скорость реакции и улучшают рефлексy. Кроме того, во время партии игроки пытаются предугадать действия оппонента, что помогает развивать мышление.

С целью пропаганды бадминтона среди населения нами разработан информационный баннер о данном виде спорта. Баннер состоит из трех прямоугольных частей. На первом

изображении написан слоган «БАДМИНТОН – ПУТЬ К НОВЫМ ВЕРШИНАМ!», который призывает население играть и побеждать. Средняя часть баннера является информационной, которая говорит о том, что в нашем городе развивается данный вид спорта. На крайней правой части размещен логотип городской Федерация бадминтона, а так же слоган «БАДМИНТОН – ПУТЬ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ!», привлекающий людей к этому виду спорта.

Бадминтон является доступным и массовым спортом. Он не только положительно влияет на здоровье, но и способствует поддержанию командному духу и хорошей атмосфере в коллективе. Визуализация достоинств бадминтона в виде баннера является еще одним шагом на пути популяризации данного вида спорта.

#### Литература и источники

1. Мазуров Д.Г. Проблемы популяризации бадминтона.
2. История возникновения бадминтона. [Электронный ресурс]: <http://ru.sport-wiki.org/>
3. Бадминтон [спорт] [Электронный ресурс]: <http://sclubs.ru/>

*Научный руководитель – к. т. н., доцент Баканов М.В., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».*

УДК 796

#### «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»: ИСТОРИЯ И СОВРЕМЕННОСТЬ

*Качусова К.К., Надкерничная Ю.А.*

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

[perfectinside@yandex.ru](mailto:perfectinside@yandex.ru), [kyrganova\\_elena@mail.ru](mailto:kyrganova_elena@mail.ru)

Аббревиатура «ГТО» известна как советскому, так и современному школьнику. Всем знакомо выражение «сдавать нормативы ГТО», но не каждый учащийся или студент понимает, что значит это мероприятие и даже, как оно расшифровывается.

Проект «Готов к Труд и Обороне» был утверждён в далёком 1931 году указом Всесоюзного совета по физической культуре при ЦИК СССР. Эта инициатива поступила от комсомольцев, которые предложили создать нормы и награждать за их выполнение участников значками. Проект был восторженно принят властями, потому что стране было необходимо нарастить сильную армию. Спортивные достижения поощрялись и активно пропагандировались. Допуском к сдачи норм ГТО был возраст от 17 лет и заключение о том, что участник абсолютно здоров. «Исторически так сложилось, что ещё со времён Советского Союза Постановления Правительства о развитии спорта в стране чередовались: одно – о необходимости повышать уровень достижений спортсменов, следующее – о развитии массовости спорта. Две важнейшие составляющие единого целого – развитие физкультурно-спортивного движения в стране» [1, с. 78].

Самая первая сдача норм ГТО предполагала 21 испытание, из которых 15 – практические (бег на скорость, лыжи, прыжки в длину, подтягивания и т.д.), а 6 – теоретические (знания истории и военного дела). Полученный значок ГТО давал льготу на поступление в специальное учебное учреждение с уклоном на физическую культуру и давал преимущество в участии в спортивных соревнованиях. Комплекс ГТО имеет три ступени, которые ранжируются по возрасту участников.

Потенциальные участники комплекса делятся на возрастные группы (от 6 до 70 лет и даже старше) и выполняют нормативы по трём уровням сложности. На сегодняшний день обязательными дисциплинами при участии в ГТО являются: бег на короткие и длинные дистанции, метание, наклоны, плавание, подтягивание и поднятие туловища. Золотой значок ГТО, как и в СССР, даёт дополнительные баллы при поступлении в университет и позволяет студенту претендовать на повышенную академическую стипендию.

До перестройки нормы ГТО совершенствовались и дополнялись, но к 1991 году популярность этой программы угасла, хотя фактически она не была упразднена. Снова про комплекс ГТО в России услышали в 2013 году, когда президент предложил вложить сэкономленные с зимних Олимпийских игр в Сочи 1,5 миллиарда рублей в возобновление проекта «Готов к Труду и Обороне». Возрождение программы было направлено на пропаганду спорта, улучшения здоровья граждан и поднятия патриотического духа. Установленные нормативы действуют и сейчас.

30 июня 2014 года Правительством Российской Федерации был утвержден план мероприятий по поэтапному внедрению комплекса ГТО [2]. План предполагал внедрение комплекса ГТО на трех уровнях: федеральном, региональном и местном. План был разделен на 3 этапа:

1 этап: организационно-экспериментальный (сентябрь 2014 года – декабрь 2015 года). Внедрение комплекса ГТО среди обучающихся образовательных организаций в отдельных субъектах Российской Федерации;

2 этап: (январь – декабрь 2016 года). Этап внедрения комплекса ГТО среди обучающихся образовательных организаций во всех субъектах Российской Федерации и других категорий населения в отдельных субъектах Российской Федерации;

3 этап: (январь – декабрь 2017 года). Этап повсеместного внедрения комплекса ГТО среди всех категорий населения Российской Федерации.

Мы до сих пор не перешли на третий этап повсеместного внедрения этого комплекса. Из-за того, что мы сбились с установленного плана, возникают проблемы. Вот ответ на вопрос, почему количество участников в сдаче ГТО с каждым годом не увеличивается. В то время, как только появился комплекс ГТО, ситуация была другой. Польза ГТО не ставилась под сомнение, она была очевидна. Сдача нормативов была популярна среди молодых слоев населения. В техникумах, школах, университетах, колхозах, заводах, фабриках — везде сдавали ГТО. Проведение нормативов было масштабным мероприятием.

Сейчас участие в комплексе ГТО является добровольным, как для школьников и студентов, так и для взрослых. Но в школах и университетах учащиеся часто встречаются с тем, что сдача норм ГТО для них является обязательной. Мы провели опрос в сообществе «Опросы/Вопросы» социальной сети «ВКонтакте», задав вопрос «Участвуете ли вы в сдаче норм ГТО?». Респондентам мы предложили объяснить, по какой причине они принимают или не принимают участие. Случайная выборка состояла из 95 человек, из которых 52 – младше 18 лет, 43 – старше 18 лет.

#### Результаты опроса «Участвуете ли вы в сдаче норм ГТО?»

Ответ	Процент от общего количества респондентов	Младше 18 лет	Старше 18 лет
Да	18,95%	14 человек	4 человека
Нет	55,79%	26 человек	27 человек
Да, но не по своему желанию	3,16%	3 человека	-
Нет, но хотел бы	22,11%	8 человек	13 человек

Большинство респондентов не принимает участие в комплексе ГТО. Лишь три человека объяснили свой ответ в комментариях к опросу: «Мне лень», «У нас в университете не проводят», «Был бы смысл!». Из комментариев следует, что существуют две проблемы, которые можно решить на административном уровне. Во-первых, необходимо проводить ознакомительные занятия в школах и других учебных заведениях высшего или среднего



профессионального образования, нужно рассказывать об истории комплекса ГТО и о преимуществах, которые предоставляются при участии. Эта же проблема является причиной ответа «Да, но не по своему желанию». Во-вторых, комплекс ГТО должен проводиться во всех учебных заведениях. Процесс по внедрению этой программы ведется с 2013 года, но очевидно, что над этим еще стоит работать. Большинство респондентов, ответивших «Нет, но хотел бы», старше 18 лет. Это говорит о том, что комплекс ГТО необходимо также внедрять в различные организации и корпорации, проводить соревнования среди сотрудников. И лишь 18 человек из 95 ответили, что принимают участие в сдачи норм ГТО.

Мы выяснили, что комплекс ГТО имеет историю длиною более чем 90 лет, но большинство тех, кто когда-то слышал эту аббревиатуру, этой истории не знает. Мы можем предположить, что незнание значения этого мероприятия и непонимание его цели провоцирует нежелание учащихся принимать участие в сдачи норм ГТО. Необходимо не только усилить работу над внедрением комплекса по учреждениям страны, но и проводить ознакомительные теоретические занятия для продвижения идеи «Готов к Труд и Обороне». Если мы вернемся к установленному плану и перейдем на последний этап, то в перспективе к 2020 году доля людей, успешно сдавших нормативы, должна увеличиться и составить порядка 20%. Одна четвертая часть от общего числа трудоспособного населения будет заинтересована в занятиях физической культурой по месту работы. А также, есть данные, что планируется оснастить более 60% вузов современными спортивными сооружениями и стадионами, на базе которых будут созданы клубы, кружки и секции. Немаловажным фактором является то, что люди с ограниченными способностями не останутся без внимания. Будут разработаны определённые условия в участии норм сдачи комплекса ГТО для людей с ограниченными возможностями.

#### Литература и источники

1. Гурский, А.В. Возвращение ГТО / А. В. Гурский // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – М.: Теория и практика физической культуры и спорта, 2015. – №4 – С. 78-79.
2. Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)".
- 3.

*Научный руководитель – старший преподаватель Курганова Е.В., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».*

**УДК 376.01**

#### **ВЛИЯНИЕ ГТО НА ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ**

*Катюхина Т.О., Петрова А.А.*

*ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»*

[katyukhinato@mail.ru](mailto:katyukhinato@mail.ru), [PetrovaAnna-2000@mail.ru](mailto:PetrovaAnna-2000@mail.ru)

ГТО – Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «готов к труду и обороне». Зародился этот комплекс еще в Советском Союзе, но и в современной России не забывают о нем. В 2013 году общественность выдвинула инициативу по возвращению норм ГТО в современную жизнь, смягчив и адаптировав их под современные реалии. Правительство поддержала данную идею и воплотила ее в жизнь.

Программа «готов к труду и обороне» несет в себе неоспоримые плюсы: прививание обществу культуры занятия спортом, вследствие чего можно ожидать увеличение продолжительности жизни, организация досуга молодежи, создание спортивной инфраструктуры, гармонично воспитывает личность. Все это за собой влечет внедрение данного комплекса.

Возникновение ГТО произошло намного раньше, чем в 2014 году в России[1]. Оно возникло ещё в 1930 г. в СССР. ГТО вводилось постепенно, поэтапно. Критерии для оценки были одинаковыми для всех, но тот, кто выделялся больше своими физическими качествами, упорством награждали значком. Этот значок мог давать различные льготы, например, при поступлении в учебное заведение, связанное с физической культурой. До 1991 года программа «готов к труду и обороне» разрабатывалась и работала, но после 1991 года про нее забыли. В современную Россию ГТО вернул В.В. Путин, и эта программа стала распространяться по всей стране. Так же были введены льготы и поощрения за хорошую сдачу нормативов. Значки разной ценности являются значимой наградой для каждого человека: они являются отражением трудов человека над собой и проявлением внимания к его заслугам со стороны общества.

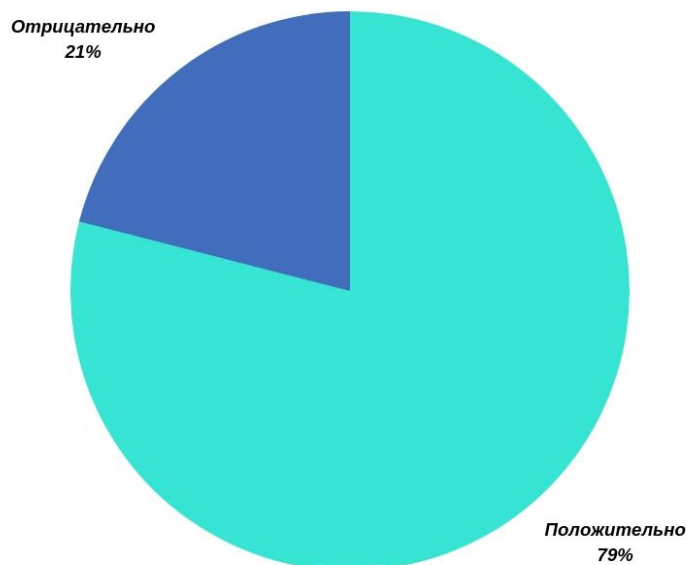
Возобновление программы было необходимо новому российскому обществу. Все больше современных людей заняты «сидячей работой»: школы, колледжи и высшие учебные заведения, офисы и другие сферы деятельности. За целый рабочий день человек уделяет мало времени на физическую активность, что не может не отразиться на его здоровье.

Введение ГТО – это одно из решений данной проблемы. Задачами этого физкультурно-спортивного комплекса являются[2]:

- а) Повышение у населения интереса к занятию спортом, вследствие чего увеличится число граждан, систематически занимающихся физической культурой;
- б) Повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни;
- в) Формирование у населения потребностей в здоровом и активном образе жизни;
- д) Модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

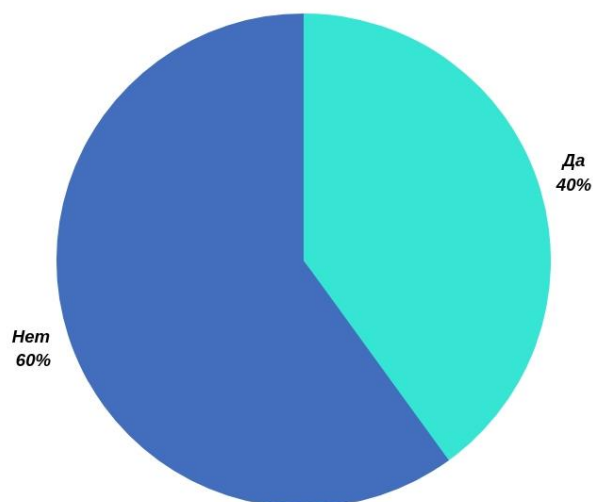
Среди студентов КемГУ мы решили провести социальный опрос, чтобы узнать их мнение и уровень заинтересованности в программе «готов к труду и обороне». Вначале студенты отвечали на вопрос: «Как Вы относитесь в ГТО?». Большинство ответов было положительным. Во многом это связано с тем, что данная программа имеет богатую историю, про которую знает практически каждый гражданин нашей страны. Также ГТО может формировать мотивацию к занятию физкультурой не только для самосовершенствования, но для того, чтобы показать свои достижения перед обществом. Вознаграждением за приложенные старания послужит присуждение определенной степени и значка.

### Как вы относитесь к ГТО?



Затем мы предложили студентам ответить на вопрос: «Есть ли у вас желание сдать ГТО?». Только 40% респондентов заинтересованы в сдаче нормативов программы «готов к труду и обороне». Большая часть опрошенных студентов не мотивирована на сдачу нормативов, но мы должны ответить, что этот процент тоже является хорошим результатом. Идеи здорового образа жизни продвигаются в обществе, и ГТО становится все популярнее среди молодежи.

### Есть ли у Вас желание сдать ГТО?



В третьем вопросе респонденты рассказывали, сдавали ли они нормы ГТО. Такой опыт имеется лишь у 33% опрошенных студентов. Это совсем небольшой процент, и хотелось бы, чтобы молодежь уделяла больше времени физической культуре и получала награды за свое саморазвитие.

В последнем вопросе мы спросили студентов: «Влияют ли нормы ГТО на ваш стимул к повышению собственных результатов?». Нам казалось, что нормативы должны способствовать мотивации к самосовершенствованию, но на практике оказалось, что только

35% респондентом согласны с этим мнением. На основе полученных данных можно сказать, что основная масса молодежи не заинтересована в улучшении собственных результатов и у них нет мотивации к этому.

Таким образом, из всего вышесказанного можно сделать вывод о том, что влияние программы ГТО на физическое здоровье молодежи является актуальной темой. Студенты большую часть своего времени уделяют учебе, находясь в сидячем положении, что может негативно сказаться на их здоровье в дальнейшем. Воплощение программы «готов к труду и обороне» в жизнь дает возможность оценить физическое состояние населения и дать мотивацию на дальнейшее самосовершенствование. Но не всех молодых людей можно привлечь к сдаче физкультурно-спортивного комплекса лишь красивыми словами. В современном мире всех интересует материальный аспект. Поощрения, льготы при хорошей сдаче ГТО должны мотивировать студентов на участие в этой программе. Необходимо привлекать молодых людей к программе «готов к труду и обороне» при помощи СМИ, чтобы студенты не боялись принимать участие в данной программе. Молодежь должна не только уделять время учебе, но и развиваться в физически, вести здоровый образ жизни.

#### Литература и источники

1. <http://gtonorm.ru/kak-poyavilis-normy-gto-istoriya-sozdaniya/>
2. <http://www.gto-normy.ru/polozhenie-o-vsrossijskom-fizkulturno-sportivnom-kompleks-gto/>

*Научный руководитель - ст. преп. Михайлова Т.А., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»*

**УДК 796.035**

#### **БАДМИНТОН КАК ФАКТОР ВСЕСТОРОННЕГО РАЗВИТИЯ ЧЕЛОВЕКА, УКРЕПЛЕНИЯ И СОХРАНЕНИЯ ЕГО ЗДОРОВЬЯ**

*Кобзева О.К., Кириллова В.Е.*

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

[olga.kobzeva.1997@mail.ru](mailto:olga.kobzeva.1997@mail.ru)

В реалиях современности установилась мода на здоровый образ жизни. Процент людей, следящих за своей спортивной подготовкой, постоянно растет. Если в 2006 году он составлял 38%, то к 2018 году он увеличился в полтора раза и составил 60% [1]. Сегодня на рынке услуг можно встретить большое количество предложений от различных спортивных центров. Предлагают свои услуги разнообразные секции, приглашают и школы фехтования, и конноспортивные школы, можно попробовать себя в футбольном или шахматном клубе. При таком многообразии трудно сделать однозначный выбор, поэтому для принятия решения зачастую приходится обращать внимание на различные факторы: во-первых, необходимо найти занятие по душе, во-вторых, занятие должно соответствовать желаемой ценовой категории, в-третьих, оказывать помощь в развитии физической подготовки и, конечно же, быть полезным для здоровья.

Спортом, сочетающим в себе все эти элементы, является бадминтон. Один из самых недорогих видов спорта, которым можно заниматься как в профессиональной спортивной секции, так и самостоятельно, а так же в качестве игры на свежем воздухе (пляжный бадминтон). Актуальность бадминтона проявляется в его доступности, популярности, положительных свойствах, оказываемых как на физические, так и на умственные показатели, не зря этот спорт называют «шахматы с ракеткой» или «шахматы в движении».

Современный спортивный бадминтон произошел и развился от игры «Пунэ» в Индии, из которой в 1872 году вернулась группа офицеров колониальных войск Англии, продемонстрировавшая игру с воланом в так называемом имении Бадминтон, находящемся вблизи Глочестершира. Данный год и считается годом рождения спортивной игры, которая

получила в Англии название «Бадминтон». Другие же факты говорят о том, что в волан играли еще около двух тысячелетий назад в Древней Греции, Японии, Индии, Китае, странах Африки. В похожую игру под названием «леток» играли и в России, об этом свидетельствуют гравюры XVIII века. Изначально игра была знаменита в Англии, где основывались клубы любителей бадминтона. Первый официальный турнир по бадминтону был организован в марте 1898 года, а 4 апреля 1899 года в Лондоне прошел первый чемпионат. Количество клубов с 1901 по 1911 годы возросло в десятки раз, и данный вид спорта распространился почти по всей Англии, а также за ее пределами. 5 июля 1934 года была создана Международная федерация бадминтона (ИБФ). На сегодняшний день ИБФ объединяет более 70 стран. Развитию и распространению бадминтона в России дал Всемирный фестиваль молодежи и студентов в Москве (1957 год). В 1992 году бадминтон включен в программу Летних Олимпийских игр [2].

Итак, бадминтон – это ациклический сложнокоординационный вид спорта, который обладает следующими характеристиками:

- быстрота передвижений;
- быстрота выполнения разнообразных технических приемов с присущим им максимальным сокращением подготовительных действий (повышенная реакция);
- быстрота мышления (основа и предпосылка реализации повышенной реакции);
- большое количество рискованных ударов.

На здоровье человека бадминтон оказывает не только значительное, но и разнообразное влияние. Если заниматься этим спортом на улице, то будет оказано воздействие закаляющего характера, а соответственно это увеличивает сопротивляемость организма заболеваниям, повышает иммунитет спортсмена. Из-за своей специфики, которая включает пробежки с ускорением, разнообразные прыжки, выпады, удары кистью и наклоны, у спортсмена тренируются практически все группы мышц, будь то мышцы спины, пресса, рук или ног. Одним из неоспоримых плюсов этого спорта является также тренировка глазных мышц. У профессиональных спортсменов волан может преодолевать расстояние со скоростью 300 км/ч, а максимальным рекордом в настоящее время является скорость равная 493 км/ч [3]. Человек, играющий в бадминтон, постоянно фокусируется на летящем волане, учитывает скорость перемещения волана и его разнообразную траекторию полета. Все это является отличной гимнастикой для глаз и не только расслабляет глазные мышцы, повышая концентрацию и снимая усталость, но при систематических занятиях может даже улучшить зрение.

Во время игры существенно повышаются кислородный долг и кислородный запрос, которые требуют анаэробной выносливости, поэтому высококвалифицированным бадминтонистам свойственен высокий уровень развития функциональных систем организма. Установленным фактом является то, что занятия бадминтоном положительно влияют на все системы организма, особенно на кардиореспираторную.

Массовое развитие бадминтона, как вида спорта, помогает решить основную задачу, которая стоит перед родителями и в целом перед физкультурным движением, а именно: добиться физического совершенства детей, укрепить их здоровье, отвлечь от вредных привычек, привить навыки здорового образа жизни, двигаясь в направлении формирования гармонически развитой личности. Занятия данным видом спорта разносторонне воздействуют на организм спортсмена, развивая его силу, выносливость и быстроту, улучшая подвижность в суставах, способствуя приобретению широкого комплекса двигательных навыков, воспитывая волевые качества. Простота и доступность позволяют заниматься бадминтоном детям любого пола и разной физической подготовки, всего лишь используя для этого простые площадки или местность. Широкий спектр нагрузки позволяет использовать бадминтон как реабилитационное средство в различных группах общей физической подготовки.

Несмотря на относительно слабую пропаганду бадминтона в России, он распространяется в разных ее регионах, в том числе в Кемеровской области - Кузбасс. В городе Кемерово

бадминтон развивается благодаря общественной организации «Федерация бадминтона города Кемерово», которая была официально зарегистрирована 22 февраля 2008 года. Основной целью федерации является пропаганда и развитие бадминтона не только в городе Кемерово, но и по всему Кузбассу. Федерация ежегодно организует и проводит соревнования, на которые регулярно приезжают участники соседних регионов – Томской и Новосибирской областей, Алтайского и Красноярского краев, Республики Хакасия[4]. Также имеются группа во «Вконтакте» и персональный сайт Федерации с нормативными документами, обновляющимся рейтингом игроков, информацией о предстоящих соревнованиях, новостями о победителях соревнований, подборкой экипировки для личных занятий и т.д. Активно поддерживаются секции бадминтона для студентов, учащихся в вузах города: КемГУ, КузГТУ, КемГСХИ и КемГМУ.

Таким образом, воспитательные и оздоровительные возможности спортивного бадминтона достаточно активно используются и развиваются благодаря городским спортивным организациям. Благодаря уже ранее перечисленным преимуществам таким, как доступность, бадминтон предлагает всестороннее гармоничное развитие личности, укрепление и сохранение здоровья занимающихся.

### Литература и источники

1.Опрос показал, сколько россиян занимаются спортом // РИА Новости - события в Москве, России и мире: темы дня, фото, видео, инфографика, радио URL: [https://ria.ru.cdn.ampproject.org/v/s/ria.ru/amp/20180828/1527330741.html?usqp=mq331AQCCAE%3D&amp\\_js\\_v=0.1#referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com&amp\\_tf=C%20сайта%20%251%24s&am\\_pshare=https%3A%2F%2Fria.ru%2F20180828%2F1527330741.html](https://ria.ru.cdn.ampproject.org/v/s/ria.ru/amp/20180828/1527330741.html?usqp=mq331AQCCAE%3D&amp_js_v=0.1#referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com&amp_tf=C%20сайта%20%251%24s&am_pshare=https%3A%2F%2Fria.ru%2F20180828%2F1527330741.html) (дата обращения: 20.03.2019).

2.Бурмистров В.В. Азы спортивного бадминтона. - 1-е изд. - Коломна: Лотоспак, 2008. - 28 с.

3.Скорость спортивных снарядов // Спорт вокруг. URL: [https://www.sportvokrug.ru/statyi\\_o\\_sporte/skorost-snaryadov/](https://www.sportvokrug.ru/statyi_o_sporte/skorost-snaryadov/) (дата обращения: 20.03.2019)

4.Историческая справка // Общественная организация "Федерация бадминтона города Кемерово" URL: <http://www.badm42.ru/docs/history/index.htm> (дата обращения: 20.03.2019).

*Научный руководитель – к. т. н., доцент Баканов М.В., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».*

УДК 796

### АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ И ШКОЛЬНИКОВ

*Котикова М.В.*

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»  
[m.v.kotikova@yandex.ru](mailto:m.v.kotikova@yandex.ru)

На сегодняшний день условиями жизни предъявляются достаточно высокие требования к организму человека. Это происходит как в связи с особенностями окружающей среды, предопределяющими экологическую обстановку, так и в связи со многими факторами социальной и экономической жизни. Очевидно, что в современном обществе на человека оказывается значительное неблагоприятное воздействие различного характера. Это воздействие в основном влияет на общий уровень здоровья человека [3].

Если рассматривать данную проблему с точки зрения возрастной группы, то серьезное беспокойство вызывают изменения в состоянии здоровья студентов и школьников. В последние годы констатируется тот факт, что уровень физического воспитания существенно снижается, в связи с чем уровень физического здоровья заметно падает.

Отсутствие интереса у детей и подростков к занятиям физической культурой, падение престижности профессии преподавателя, снижение уровня их квалификации ведет к стремительному падению распространенности здорового образа жизни, что в самом ближайшем будущем ставит под угрозу социальную и экономическую стабильность общества[1]. Стоит обратить должное внимание на привлечение квалифицированных специалистов к преподаванию физической культуры, а также к пересмотру программы обучения.

Что представляет собой физическое воспитание? В первую очередь, физическое воспитание – это система мероприятий, служащих цели укрепления здоровья, овладения жизненно важными двигательными навыками и умениями, достижению высокой работоспособности[2]. Физическому воспитанию принадлежит большая роль в совершенствовании человеческих способностей, физической природы. Именно движения как проявления физической активности послужили первоосновой образования и развития систем адаптивного поведения живого на земле, формирования его морфологии и функций. В процессе физического воспитания осуществляется морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, формирование и улучшение его жизненно важных физических качеств (быстрота, сила, ловкость, выносливость), двигательных навыков, умений и знаний. Также физическое воспитание способствует развитию таких ценных психических черт, как настойчивость, воля, целеустремленность, решительность, самообладание. Методами физического воспитания являются физические упражнения, подвижные игры, спорт, а также закаливание. Осуществляться это может повсеместно: в домашних условиях, в школе и университете, в спортивных секциях.

Физическое воспитание учащихся, как упоминалось ранее, непосредственно зависит от преподавателя физической культуры, его навыков и профессионализма. Именно поэтому общество устанавливает все более высокие требования к качеству преподавания[1]. В настоящее время учитель физической культуры должен не только уметь проводить занятия, а также уметь прививать, формировать у школьников и студентов интерес к этим занятиям, учитывая индивидуальные физические возможности и психологический настрой каждого обучающегося. Практика показывает, что основным путем, влияющим на повышение уровня педагогического мастерства преподавателей, их компетентности и эрудиции – это четкая, на подлинно научной основе организация исследовательской работы непосредственно в том подразделении, где находится их трудовая деятельность. Ибо без постоянного обновления своих знаний и умений работа преподавателя по физической культуре в современных условиях малоэффективна и даже опасна. Также проблемным вопросом является непосредственно подготовка квалифицированных кадров в области физического воспитания: необходимо не только восстановить престижность профессии преподавателя, но и решить задачу эффективного трудоустройства выпускников факультетов физического воспитания, университетов и институтов физической культуры.

Если физическое воспитание предусматривается как элективный предмет в университетах, а в школах преподается недостаточное количество часов, то здоровье студентов и школьников не может быть сохранено на должном уровне. Недостаток нынешнего подхода к дисциплине «физическое воспитание» в вузе и школе, нашедший отражение в учебных планах, состоит в невозможности сформировать у всех обучающихся мотивацию к занятиям и осознание в зрелом возрасте бесспорной необходимости и пользы от занятий физическими упражнениями.

Отсутствие физического воспитания влечет за собой детренированность организма. Малоподвижный образ жизни является одной из главных причин тяжелых хронических заболеваний внутренних органов. Так же ухудшается умственная работоспособность, происходят негативные изменения в центральной нервной системе, снижаются функции внимания, мышления, памяти, ослабляется эмоциональная устойчивость. Необходимо

помнить, что систематические занятия физической культурой и спортом сохраняют молодость и здоровье человека.

Стоит отметить, что проблемы, затронутые в данной статье, не являются единственными в вопросе физического воспитания. Однако, очевидно, что их решение внесет существенный вклад в развитие спорта и физической культуры и позволит гармонично развиваться всем представителям общества.

#### Литература и источники

1. Круцевич, Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания: учебное пособие / Т.Ю. Круцевич. - К.: Олимпийская литература, 1999. - 232 с.
2. Орешник, Ю.А. К здоровью через физкультуру / Ю.А. Орешник. - М., 1989. - 220 с.
3. Филимонова, С.И. Физическое воспитание подрастающего поколения в России: реалии и перспективы / С.И. Филимонова, Л.Н.Коданева // Евразийский форум. -2011. - №1 (3). - С.156-160.
- 4.

*Научный руководитель – ст.преп. Седнев А.В., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»*

**УДК 796.01**

#### ПРАВИЛЬНОЕ ИЛИ СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ?

*Монгуш А. Э.*

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

[mongushaidynmaa@yandex.ru](mailto:mongushaidynmaa@yandex.ru)

Не каждый сейчас понимает разницу между спортивным и правильным питанием и есть ли вообще различие между ними? Нередко люди ходят в спортзал, а потом идут в кафе заедать, то что, скинули, думая, что раз уж он позанимался в спортзале, то можно побаловать себя вкусеньким и лишние килограммы не вернуться. Но это далеко не так. Каждый день мы едим вредную пищу, например, пирожные, фастфуд, кола и т.д., в которых находится слишком много соли и сахара, отличающиеся высокой калорийностью, жирами и консервантами, что не есть хорошо для нашего организма, и это главная ошибка всех людей, занимающихся спортом для похудения. Мало заниматься лишь физическими упражнениями, надо также соблюдать рацион питания. Сейчас все говорят Правильное Питание (ПП). Есть люди, которые сидят лишь на правильном питании и люди, которые день и ночь проводят в спортзалах, упорно занимаясь собой и ведут спортивное питание. Так в чем же различие? Почему, посвящая всего себя спорту, вес и форма остаются все те же? Давайте попробуем разобраться.

Правильное питание или здоровое питание- это сбалансированный рацион из натуральных и качественных продуктов, которые удовлетворяют все нужды организма, кроме того, идут ему на пользу. То есть, овощи, фрукты, злаки, мясо и молочные продукты, которые мы едим на завтрак, обед и ужин помогают нашему организму получать витамины и питательные элементы. Не забываем о суточной норме потребления воды! Но не надо думать, что сидя лишь на молочных продуктах, например, мы сможем сбросить вес, наоборот, организм перестраивается и получается так, что мы набираем массу. Это значит, что не стоит сидеть на одних и тех же продуктах, как говорится в некоторых статьях в Интернете, надо рационально продумать свой режим питания в регулярности и точности по времени, включить в рацион перекусы и оно обязательно должно быть сбалансированным по белкам, жирам и углеводам.

Для набора веса и мышечной массы стоит использовать тот же принцип для похудения, но наоборот. Нужно употреблять больше калорий, чем тратится в день нашим организмом.



Правильное питание помогает нам как набирать вес, так и сбрасывать его, если соблюдать режим питания и заниматься спортом. Но также не стоит забывать, что организм человека индивидуален, не каждому может подойти тот рацион, которым пользуется другой человек, и не стоит использовать советы для похудения, которые размещены в Интернете, большинство из них написаны не диетологами, а обычными людьми. Лучше в свободное время самому обратиться к врачу-специалисту для консультирования.

Спортивное питание — это особая группа пищевых продуктов, выпускающаяся преимущественно для людей, ведущих активный образ жизни, занимающихся спортом и фитнесом. Можно сказать, что спортивное питание относится к добавкам, такие как протеины, казеины и т.д. Они помогают спортсменам улучшить спортивные результаты, повысить силу и выносливость, укрепить здоровье, увеличить объем мышц, нормализовать обмен веществ, достигнуть оптимальную массу тела, увеличить качество и продолжительность жизни. Главная особенность протеинов в том, что они требуют минимальных затрат времени и они обладают высокой энергетической ценностью. Протеины используются как дополнение к основному рациону, состоящему из обычных продуктов.

Главное отличие спортивного питания со здоровым питанием является превышение суточной нормы калорий на 15-20%. То есть, человек набирает массу и одновременно занимается в спортзале для роста мышц. Для набора мышечной массы используются добавки, а для снижения жиросжигатели.

Не стоит путать спортивные добавки с допингом (вещества, которые временно усиливают физическую или психологическую деятельность организма; биологически активные вещества, способы и методы для принудительного повышения спортивной работоспособности, которые оказывают побочные эффекты на организм и для которых имеются специальные методы обнаружения. К ним, в частности, относятся препараты, стимулирующие синтез мышечных белков после воздействия нагрузок на мышцы. Огромное количество лекарственных средств имеет статус запрещённых для спортсменов во время тренировок и/или соревнований).

Итак, различий немного, но все же они имеются. Правильное питание (ПП) нацелено на поддержание баланса участвующих в обеспечении жизнедеятельности организма микроэлементов, витаминов, антиоксидантов, аминокислот и ферментов для роста, развития и качественной умственной и физической активности организма. Она настроена на поддержание и достижение правильного веса, в зависимости от телосложения, поддержание сбалансированного гормонального фона, а также уровня сахара в крови, поддержание правильной работы пищеварительной и выделительной систем и уменьшения вредного влияния окружающей среды на здоровье человека. Целью Спортивного питания является достижение определенного результата и соответствующий подбор необходимых комбинаций продуктов. Спортивное питание помогает оставаться здоровым, иметь отличную физическую форму, иметь всегда хорошее настроение (при занятии спортом вырабатываются эндорфин и серотонин-гормоны счастья) и самочувствие.

#### Литература и источники

1. В чем отличие спортивного питания от обычного? – [8, с.2] <https://growfood.pro/blog/sportivnoe-pitanie/v-chem-otlichie-sportivnogo-pitaniya-ot-obychnogo/>
2. Правильное питание – [2,4, с.1] <https://4brain.ru/zozh/pitanie.php>
3. Спортивное питание/ Википедия – [4, с.1] [https://ru.wikipedia.org/wiki/Спортивное\\_питание](https://ru.wikipedia.org/wiki/Спортивное_питание)
4. Здоровое питание/ Википедия– [2, с.1] [https://ru.wikipedia.org/wiki/Здоровое\\_питание](https://ru.wikipedia.org/wiki/Здоровое_питание)

*Научный руководитель- ст.пр. Апарина М.В., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»*

УДК 796.07:77.03.17

## ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ОРГАНИЗМА

*Мушинова А.А.*

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»,  
[musinova\\_alena@mail.ru](mailto:musinova_alena@mail.ru)

Обычной еды спортсмену не всегда может хватать для полноценного восполнения затраченных ресурсов. Очень важно поддерживать организм. Для этого ведущими специалистами в диетологии и физиологии были разработаны разнообразные виды спортивного питания. Каждый из них имеет свой химический состав и направлен на поддержание необходимого пробела в организме человека.

Не всегда есть возможность съесть то или иное количество нужного продукта. Тогда на помощь приходят синтетические заменители. Конечно, они не могут, да, и не должны заменять полноценный рацион, ведь человек создан таким образом, что еду он получает естественным образом. Однако многочисленные протеиновые коктейли, которые продают производители спортивного питания, обрели широкую популярность среди многих профессиональных бодибилдеров, любителей фитнеса, боксеров, бегунов и всех, кто желает восполнить дефицит определенных веществ в организме. Такое питание не имеет ничего общего с допингом. Это натуральные биологические добавки, которые имеют высокую степень усвоения организмом.

Спортивное питание содержит большинство активных добавок, которые не только восстановят потребность в энергии, но и улучшат внутренние процессы организма, что благотворно влияет на физическое развитие организма [1].

Благодаря высокой концентрации веществ в каждом отдельном виде, существует классификация, определяющая лучшее спортивное питание для конкретной цели:

- Спортивное питание для суставов – богато такими веществами, как глюкозамин, хондроитин, кальций, кремний, желатин. Они способствуют быстрой регенерации, эластичности суставов, которые подвергаются повышенным нагрузкам во время тренировок. Такая мера помогает предупреждать возможные травмы или ускорить выздоровление. Аналогичный состав имеет и спортивное питание для связок. Зачастую эти две проблемы объединены вместе, и производители выпускают один продукт, предназначенный для решения осложнений, связанных и с суставами, и со связками.

- Спортивное питание для мышечной массы содержит особый белково-углеводный состав. Он помогает быстро нарастить мышечную ткань. Бывает такое, что организму не хватает белка, поступающего в организм естественным путем. В таком случае, никакая интенсивность тренировок не принесет результата, нарастить необходимую рельефность не получается. Гейнеры (термин, обозначающий спортивное питание для набора мышечной массы) необходимо использовать после консультации тренера или врача. Самостоятельный прием такой добавки, может привести к наращиванию не только мышц, но и жировой ткани, если будет выбрана дозировка, не соответствующая уровню нагрузок [2].

- Карнитин в спортивном питании – это своеобразный жиросжигатель. Химический состав такого питания разработан таким образом, что его употребление приводит в работу механизмы, которые помогают расщеплять жировые отложения. Кроме того, карнитин способствует нормализации нервной, кровеносной, мышечной систем, улучшает обмен веществ и повышает общую выносливость организма, его сопротивляемость к иммунным раздражителям.

- Спортивное питание для роста пришло на смену опасным для здоровья анаболикам. Эти смеси помогают создать в организме профицит гормонов и веществ, задействованных в процессе наращивания мускулатуры. Такие препараты принимаются перед серьезными соревнованиями, смотрами либо, если планируется период особо интенсивных нагрузок.

- Аминокислоты ВСАА – состоит из трех необходимо важных для организма аминокислот: валина, лецитина и изолейцина. Наш организм не способен получать эти аминокислоты из пищи, или самостоятельно получать его из других аминокислот. ВСАА существует в порошковом виде и в жидком. ВСАА максимально расщепляет и усваивает белок, который поступает в организм с пищей.

Так как формула ВСАА является структурным элементом мышечной ткани, следовательно, такое спортивное питание способствует быстрому восстановлению и хорошей подпиткой для мышечной массы. То есть аминокислоты способствуют восстановлению мышцам.

Для получения результата от принятого препарата, необходимо принимать препарат перед тренировкой за час и через полчаса после тренировки. Перед тренировкой препарат применяется для того, чтобы обезопасить мышцы во время тренировки от разрушения мышечной ткани. После тренировки аминокислоты стимулируют рост новой мышечной ткани, так как ВСАА является строительным материалом для мышц.

Спортивное питание не нужно только при тех условиях, если ваш рацион сбалансирован, есть возможность питаться 5-6 раз в день. Так же, если вы не гонитесь за высокими рекордами, а занятия спортом нацелены просто на поддержание хорошей физической формы и самочувствия.

Но, чтобы достичь результата как можно быстрее, сжечь подкожный жир или нарастить мышечную массу, то необходимо включить в рацион спортивное питание [1].

Так же необходимо отметить, что спортивное питание нужно использовать только в качестве дополнения к основному рациону.

#### **Литература и источники**

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Разговор о правильном питании. - М. 2016г.
2. Окорокова Ю.И., Еремин Ю. Н. Гигиена питания -М., 2013
3. Сивохов В.Л. Современное медико-биологическое обеспечение занимающихся физической культурой и спортом.// Сивохов В.Л., Сивохова Е.Л., Миролевич Д.В. – Иркутск, Центр медико-биологических исследований ИрГТУ, 2010. – 164с

*Научный руководитель – старший преподаватель Брюхачев Е.Н., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»*

**УДК 796.01**

### **РАЗВИТИЕ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В КАЗАХСТАНЕ**

*Павленко А.М*

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

[pavlenko.alyona00@outlook.com](mailto:pavlenko.alyona00@outlook.com)

**Аннотация:** статья содержит материалы исследования уровня развития адаптивной физической культуры в Республике Казахстан.

#### **ВВЕДЕНИЕ**

**Актуальность исследования.** В настоящее время среди населения мира по статистике насчитывается более 1 млрд людей с инвалидностью. Увеличивающийся с каждым годом темп роста инвалидности напрямую связан с ухудшением экологической обстановки, которое обуславливают: повышение уровня специализаций производственных процессов, бурное развитие транспорта, техногенные катастрофы, в некоторых странах возникновение военных конфликтов, а также множество других факторов, пагубно влияющих на организм человека. К сожалению, большие обороты набирает инвалидность среди детей. В целом данная ситуация

является острой и порой нерешаемой проблемой в плане медицины, экономики, социальной адаптации и самоактуализации личности. В качестве решения таких проблем существуют некоторые дисциплины, помогающие адаптироваться в сложных условиях людям с ограниченными возможностями. Совокупность спортивно-оздоровительных мероприятий включает в себя адаптивную физическую культуру. Её методика направлена конкретно на реабилитацию людей с инвалидностью и преодоление ими социальных барьеров в окружающем обществе. Главная задача адаптивной физической культуры заключается в обеспечении каждого ограниченного в возможностях человека необходимыми условиями для существования в нормальной среде и формирования полноценной личности, несмотря на степень серьёзности отклонений в физическом или психическом здоровье.

**Цель исследования:** проанализировать состояние развития адаптивной физической культуры в Казахстане.

**Задачи исследования:** выявить уровень значимости адаптивной физической культуры на сегодняшний день, рассмотреть основные методы её организации.

На сегодняшний день в Республике количество людей с особыми потребностями составляет порядка 600 тысяч. Ежегодно это число увеличивается. Министерство Здравоохранения Казахстана, в свою очередь, в большей мере пытается создать людям с ограниченными физическими возможностями все оптимальные условия для жизнедеятельности, их социально-трудовой адаптации, физической реабилитации и восстановить утраченный контакт с внешней средой. Главным законодательным актом страны в отношении инвалидов является Закон «О социальной защищённости инвалидов в Республике Казахстан». Закон предусматривает государственную политику и гарантирует создание социально-экономических, правовых и организационных условий для обеспечения равных возможностей для жизнедеятельности лиц с ограниченными физическими возможностями. В стране существует сфера специального образования, которая основывается на коррекционных учреждениях, где физическое воспитание является обязательным предметом. Такие учреждения занимаются реабилитацией инвалидов всех возрастов, более внимательно специалисты подходят к физическому воспитанию детей, имеющих физические или психические отклонения, учитывая специфику каждого нездорового ребенка. Основные методики направлены на вовлечение больных детей в образовательную сферу здоровых детей. В учебных заведениях, где не предусмотрены коррекционные классы, учащиеся, имеющие отклонения в плане здоровья, занимаются в специальных группах. Особенностью отдельных групп является использование физических упражнений, основанных конкретно на лечении и укреплении здоровья учащихся с ограниченными возможностями. В образовательных учреждениях также существуют спортивные секции и кружки, проводятся мероприятия по привлечению к здоровому образу жизни в виде спортивных соревнований и игр.

Созданная в стране Ассоциация физической культуры и спорта инвалидов выступает за равенство прав инвалидов среди полноценных спортсменов,



возможность принимать участие в олимпиадах и спартакиадах. Для подготовки спортсменов-инвалидов в Казахстане функционируют школы по инвалидному спорту. На данный момент

времени таких школ в республике только лишь две. Это Областная специализированная школа по инвалидному спорту в городе Караганда и Южно-Казахстанская областная специализированная спортивная школа для инвалидов в городе Шымкент. С 2003 года в стране действует так же Параолимпийский комитет, который представляет интересы спортсменов с ограниченными физическими возможностями не только внутри собственной страны, но и на международной арене, и непосредственно является главным регулирующим органом всех спортивных движений. Люди, имеющие отклонения в состоянии здоровья, не должны быть изолированы от спорта, поэтому главной задачей Параолимпийского комитета нашей Республики заключается в приобщении инвалидов к национальным и параолимпийским видам спорта обязательно с учётом разности каждой категории инвалидов. Исходя из этих условий формируются Параолимпийские сборные. Гордостью и отличным примером самообладания является казахстанская спортсменка Зульфия Раухатовна Габидуллина- мастер спорта Республики Казахстан международного класса по плаванию, носит звание капитана Параолимпийской сборной и входит в восьмёрку самых сильнейших пловцов мира сразу же в нескольких рейтингах. Зульфия Раухатовна начала тренироваться в результате тяжелейшей травмы позвоночника и головы. Первыми её соревнованиями были гонки на инвалидных колясках, где она сразу взяла четыре золотых медали. На следующих спортивных соревнованиях она завоевала восемь первых мест по таким видам, как плавание и легкая атлетика. Затем она профессионально занялась плаванием и уже на Парасиадских играх в 2014 году завоевала первое место, привезла Казахстану золотую медаль. Сейчас Зульфия имеет титул Чемпионки Мира по плаванию, который она получила в 2017 году, в Мексике. Обладая уверенностью в себе, невероятной силой воли и отвагой, сильная духом Зульфия Габидуллина – пример подражания для многих, кто считает, что инвалидность - это приговор.

Не смотря на тяжесть осложнений в состоянии здоровья методики адаптивной физической культуры помогают поддерживать его «остаточный уровень», способствуют укреплению тонуса организма, а также дают прогрессы при регулярном и правильном применении лечебно-оздоровительных упражнений. Инвалиды – люди с особыми потребностями, но имеющие равные права наряду со всеми. Несмотря на свои физические недуги эти люди сохраняют спокойствие, уверенность в себе и умеют приспосабливаться к любым сложным обстоятельствам. Их основное правило – не падать духом и не дать сломить себя проблемам, встречающимся на их непростом жизненном пути. Не стоит называть человека, сидящего в инвалидной коляске, слабым или больным, ведь важнее быть здоровым душой!

#### **Литература и источники**

1. Под общ.ред. С. П. Евсеева: Теория и организация адаптивной физической культуры. - М.: Советский спорт, 2010
2. Кирпиченков А. А. Оздоровительно-развивающие занятия на основе комплексного применения физических упражнений. - Смоленск, 2012.
3. <http://kk.sport.gov.kz/>

*Научный руководитель – старший преподаватель кафедры Физического воспитания, Н. В. Рузанова, ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»*

**УДК 796.01**

### **ПРОБЛЕМЫ И ПРИОРИТЕТЫ РАЗВИТИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

*Пустынцева М. С.*

ФГБОУ «Кемеровский государственный университет»

[lapik98-09@list.ru](mailto:lapik98-09@list.ru)

Спорт и физическая культура являются неотъемлемой частью жизни любого человека. Люди с ограниченными возможностями не исключение. Адаптивный спорт необходим в жизни человека с отклонениями в состоянии здоровья. Прежде всего, он предназначен для самореализации имеющихся способностей, а также для преодоления всевозможных психологических барьеров, которые встают на пути к нормальной, активной и позитивной жизни в социуме.

В нашей стране отношение к людям-инвалидам всегда было неправильным, именно поэтому социализация таких людей была очень щепетильным вопросом.

Актуальность данной работы заключается в том, что в наши дни адаптивный спорт выходит на более высокий уровень, так как помогает людям, имеющим определенные проблемы со здоровьем, не замыкаться в себе и вести активную жизнь в социуме.

Именно в 2007 году в нашей стране был сделан серьезный и большой шаг вперед на федеральном уровне по внедрению адаптивной физкультуры в жизнь людей с ограниченными возможностями: был принят закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», который говорил о создании специальных адаптивных учреждений. В 2008 был создан модельный закон «О паралимпийском спорте». Благодаря тому, что государство обратило внимание на проблему, количество занимающихся спортом и физической культурой, среди людей с ограниченными возможностями, увеличилось.

Но, к сожалению, у адаптивного спорта существуют проблемы на региональном уровне остаются нерешенными.

Ознакомившись с разными научными публикациями на данную тему, мы смогли выделить несколько реальных проблем, которые имеются во многих регионах нашей необъятной родины:

1) Недостаток квалифицированного персонала

Несмотря на то, что подготовка специалистов ведется и наблюдаются определенные успехи значительные успехи, все еще острой проблемой является нехватка кадров. Большинство тренеров сегодня обучались для работы со здоровыми спортсменами. Для занятий с инвалидами, помимо общих знаний по физкультуре, необходимы также и специальные знания из сфер психологии и медицины.

2) Недостаточно специализированных спортивных объектов

В регионах наблюдается недостаточный уровень обеспеченности спортивными объектами. А в тех местах, где есть специальные строения, наблюдается низкий уровень их загруженности. В большинстве случаев это связано со слабой материально-технической базой. Сооружения не располагают необходимым вспомогательным оборудованием для занятий инвалидов.

3) Недостаток врачей –классификаторов

Наша страна не имеет нужного количества сертифицированных врачей, имеющих специальное образование в области диагностики спортсменов на предмет определения их к спортивному классу в определенном виде спорта. Врачи-классификаторы на сегодняшний день очень редкая профессия, содержать такого специалиста может себе позволить не каждый центр спортивной подготовки, не говоря уже о школах адаптивного спорта.

4) Отсутствие желания для работы с инвалидами

Как правило, работа с особенными людьми имеет определенными риски. Организации просто не готовы сотрудничать с инвалидами.

5) Невозможность финансирования восстановительных мероприятий

Спортсмену-инвалиду необходима фармакологическая поддержка и медицинская реабилитация, на которую в регионах не выделяются средства.

6) Неумение планировать тренировочный процесс

Так как имеется проблема недостатка специалистов-тренеров, то нет и умения планировать учебно-тренировочный процесс со спортсменами-инвалидами.

Из проведенного анализа становится ясно, что, несмотря на проделанную работу на федеральном уровне и постоянное развитие и пропаганду адаптивного спорта в России, существуют достаточно большие проблемы развития физической культуры и спорта людей с ограниченными возможностями в регионах. Для их решения необходимо проводить более серьезную работу непосредственно в самих регионах: реализовывать более действенные стратегии по развитию физкультуры и спорта, активизировать все региональные возможности пропаганды, создать механизмы реализации развития адаптивной физкультуры, обеспечить контроль и мониторинг концепции развития спорта среди инвалидов.

#### Литература и источники

1. «Оздоровительная и адаптивная физическая культура».-[Электронный ресурс]-Режим доступа.- URL: [https://www.syl.ru/article/195997/new\\_ozdorovitelnaya-i-adaptivnaya-fizicheskaya-kultura](https://www.syl.ru/article/195997/new_ozdorovitelnaya-i-adaptivnaya-fizicheskaya-kultura)
2. «Проблемы развития адаптивной физической культуры и спорта в регионах России».- [Электронный ресурс]-Режим доступа.- URL: <http://journalpro.ru/articles/problemny-razvitiya-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-regionakh-rossii/>
3. «Актуальные вопросы адаптивной физической культуры [Электронный ресурс]-Режим доступа.- URL: <https://moluch.ru/archive/98/19946/>

*Научный руководитель- старший преподаватель Седнев А.В., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»*

УДК 377.08

### СПОРТИВНЫЕ ТЕРМИНЫ РУССКОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ В АСПЕКТЕ ОППОЗИЦИИ ТРАНСНАЦИОНАЛЬНОСТИ И ИНТРАНАЦИОНАЛЬНОСТИ ЛЕКСИКИ

*Рафикова Е.А., Мельникова В.С.*

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»  
[katiarafikova@yandex.ru](mailto:katiarafikova@yandex.ru), [melnikovavika2017@yandex.ru](mailto:melnikovavika2017@yandex.ru)

В статье рассматривается русская терминология в области языка спорта, анализируются основные причины возникновения спортивной лексики. Приводится классификация русских спортивных терминов по трём основаниям (вид спорта, время возникновения, употребление в настоящее время). Акцент делается на составление словаря-справочника спортивных терминов русского происхождения.

**Ключевые слова и фразы:** историческая лексикология, спортивная лексика русского происхождения, спортивный термин, спортивный словарь-справочник, классификация русской спортивной лексики, виды спорта.

**Объект исследования:** спортивная терминология русского происхождения

**Предмет исследования:** исторический и практический аспекты изучения спортивных терминов с точки зрения русского происхождения.

**Цель исследования:** анализ спортивной терминологии русского происхождения, ее классификация и систематизация и составление на основе полученной информации словаря-справочника спортивных терминов русского происхождения.

**Гносеологическая проблема** состоит в том, что изученность иноязычной терминологии представлена в лингвистике в большей мере, тогда как изученность собственно русской спортивной терминологии недостаточна. Существует борьба глобалистских тенденций и национального языка.

**Гипотеза** формулируется через увязку с исконностью - освоенностью спортивных терминов в России, учитывая обусловленность более поздним происхождением или заимствованием.

**Актуальность работы и её практическая значимость** заключается в необходимости привлечения внимания к терминам русского происхождения в целях поднятия патриотизма в русской среде. Напоминание людям о русских спортивных терминах, употребление этих терминов в современной жизни будет способствовать сохранению русского языка и нации в целом. На площадке языковой среды борются две тенденции транснациональности и интранациональности лексики. Ставится вопрос о тенденциях к национализации, о призывах к сохранению национальной самобытности. Создание словаря-справочника «Словаря русских спортивных терминов» будет служить полезным источником для интересующихся русским языком.

**Научная новизна** данной статьи состоит в том, что она не только расширяет наши знания о русских спортивных терминах, но и содержит удобный в использовании (практическая значимость) словарь-справочник спортивной лексики русского происхождения.

**Методология:** изучение разнообразных источников информации; анализ полученных сведений; классификация; систематизация.

**Результаты исследования:** проведен поиск и изучение спортивных терминов русского происхождения, составлена классификация терминов по трем признакам (видам спорта, времени возникновения, употреблению в настоящее время), систематизация терминов и составление словаря-справочника спортивных терминов русского происхождения.

Особым пластом лексики языка является спортивная терминология русского происхождения, которая, на наш взгляд, недостаточно изучена в современной лингвистике. Сфера спорта является отражением общественной и политической ситуации государства и мира. Различные процессы, имеющие место в современном мире, такие как глобализация, вестернизация, установление тесных международных контактов и т.д., прослеживаются в спортивной сфере и на уровне языка, обслуживающего данную область человеческой деятельности. В современной спортивной терминосистеме в роли стандартных элементов участвуют лексемы, содержащие по происхождению греко-латинские морфемы. Данные термины приобрели международный статус и были приняты в большинстве европейских языков, в том числе и в русском языке. Большинство спортивных терминов русского языка имеет иностранное происхождение ("пенальти" - англ.; "либеро" - итал.), но также можно выделить группу слов, имеющих русское происхождение. В ходе нашего исследования мы проанализировали 891 слово из словаря современных спортивных терминов [2] и обнаружили 131 словорусского происхождения. Хотя это незначительный объем, тем не менее это важная часть терминологии, так как отражает тенденцию к интранациональности. В ряде случаев данные термины реализуют одно из второстепенных значений общеупотребительного многозначного слова ("палка", "круг", "шаг", "высота"). Также можно выделить группу слов, которые реализуют свое терминологическое значение только в составе словосочетания ("память двигательная", "мазь лыжная", "лента финишная"). В других случаях видим образование по словообразовательным моделям: защитник, нападающий, конькобежец, прыгун.

Частотность терминов русского происхождения зависит от вида спорта, его освоенности в России, исторического периода, в который термины возникли. Эти признаки были положены нами в основания классификация терминов. Мы выделили по трем основаниям: по видам спорта, времени возникновения, употреблению в настоящее время. Сущностью данной классификации является деление спортивной терминологии русского происхождения на подклассы в соответствии с отдельными признаками терминов, а целью – упорядочение терминов для наиболее удобного и быстрого нахождения требуемых слов. Классификация по видам спорта отражена в составленном словаре-справочнике, в котором термины расположены в соответствующих разделах.



Классификация по времени возникновения выявила, что большинство терминов имеют древнерусское и старославянское происхождение, то есть относятся к IX-XI векам. Данная статистика объясняется тем, что именно в этот период наблюдается активный процесс словообразования русской лексики, и спортивные термины не становятся исключением. Спортивная русская лексика сформировалась как система преимущественно наисконной основе.

Важно отметить, что большинство терминов русского происхождения созданы посредством процесса терминологизации, которая характеризуется переходом общеупотребительного слова в термины (например, доска, ворота, коса). Термины (русские), созданные позднее XI века, в словаре современных спортивных терминов не удалось обнаружить. Это обусловлено активным заимствованием спортивной лексики из других языков (в особенности из английского языка, например, матч «match», фан-зона «fanzone»). Данное явление было связано с установлением контактов в различных сферах жизни с другими государствами и странами (политике, экономике, культуре). Примером этому послужить может тот факт, что в екатерининские времена в русский спортивный лексикон проникают слова французского происхождения в связи с тесными политическими и культурными контактами (арбитр фр. *arbitre* - лат. *arbiter*). Отсутствие потребности в создании новых спортивных терминов привело к тому, что активный процесс образования русских спортивных терминов не происходит уже на протяжении десяти веков. Данный процесс заимствования терминов является закономерным и неизбежным и способствует объединению разных языковых культур, но с нашей точки зрения, необходимо оберегать исконные русские термины как один из компонентов национального языка. Нужно стараться не только сохранять русские термины спортивной лексики, но и создавать новые или искать аналоги иноязычным понятиям в русском языке. Например, можно заменить понятие «бек» русским аналогом «защитник» (в футболе) или заменить термин «плей-офф» (англ. *playoff*) русским эквивалентом «игра на вылет».

Спортивные термины русского происхождения активно употребляются и в настоящее время; они являются первоначальной основой в языке спорта. Этот вывод был сделан на основе анализа словаря современной спортивной лексики под редакцией И. О. Ткачёвой, А. А. Дурневой [2]. Но важно отметить, что значительное место в сфере спортивных терминов, к сожалению, занимают англицизмы. Мощный поток заимствований приходится на период перестройки (80–90-е годы XX в.), который характеризуется большим притоком в наш русский язык иноязычной лексики.

В хорошо вошедших видах спорта всегда есть конкуренция терминов. Этот случай представлен в области шахмат: ферзь - королева, слон - офицер, тура - ладья; в футболе: вратарь - голкипер, нападающий - форвард, защитник - бек, полузащитник - хавбек.

Одним из практических результатов нашего исследования стал словарь - справочник терминов русского происхождения, в котором есть тематические разделы и указание на происхождение понятий. Например, нами рассмотрены такие разделы спортивной лексики, как общеспортивные и общефизкультурные термины, гимнастика, лёгкая атлетика, лыжный спорт, плавание, спортивные игры, туризм.

#### Литература и источники

1. Бородина Дарья Сергеевна Факторы культурной концептуализации английского языка в странах Европы // Филологические науки. Вопросы теории и практики. 2016. №12-2 (66).
2. Ожегов С. И. Словарь русского языка: Ок. 53 000 слов / под общ.ред. проф. Л. И. Скворцова. 24-е изд., испр. М.: ООО «Издательский дом «Оникс 21 век»: ООО «Издательство «Мир и образование», 2004.

3. Современная спортивная лексика Текст: краткий словарь/ И. О. Ткачёва, А. А. Дурнева. – Санкт-Петербург: филологический факультет С.-Петербургского гос. ун-та, 2014. – 364 с.
4. Словарь спортивных терминов / под общ.ред. Р.Р. Салимзянова. – Ульяновск: УВАУ ГА(и), 2008. -116 с.
5. Этимологический словарь М. Р. Фасмера [Электронный ресурс] // Интеграция с DjVu © Арнольд, 2007. URL: <http://vasmer.narod.ru> (дата обращения: 27.02.2019).
- 6.

*Научные руководители – д.ф.н., профессор Голев Н. Д.; Курганова Е. В. - старший преподаватель кафедры физического воспитания, ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».*

### УДК 911.3

## СПЕЦИФИКА РЕКРЕАЦИОННОГО ТУРИЗМА КАК ЭЛЕМЕНТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Резванова Р.Д.*

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»  
[ruzabrz@mail.ru](mailto:ruzabrz@mail.ru)

Рекреационный туризм направлен на восстановление физических и психических сил человека средствами туризма. Средства эти могут быть как пассивного отдыха, так и с помощью определенного комплекса физических нагрузок, который получил название «физическая рекреация». Это обстоятельство позволяет отнести рекреационный туризм к органической составляющей физической культуры.

Физическая рекреация является элементом физической культуры, двигательная активность которой направлена на оптимизацию физического состояния человека и нормализацию функционирования его организма в определенных условиях жизни. Данный вид рекреации составляет физическую основу рекреационного туризма.

Признаки физической рекреации:

- конечный результат, ради которого и организуется данная форма рекреации (системообразующий признак);
- наличие двигательной активности, которая в основном не регламентирована;
- физические упражнения как главное средство;
- носит досуговый и самодетельный характер;
- характерно наличие культурно-целостных аспектов;
- как правило, оказывает позитивное влияние на организм человека;
- характеризуется наличием рекреационных услуг и т.д.;

На основе принципов выделяются следующие аспекты физической рекреации:

1. Биологический аспект - влияние на оптимизацию состояния организма человека.
2. Социальный аспект – степень влияния на интеграцию людей и коммуникацию по время нее.
3. Психологический аспект – отслеживание мотивов рекреационной деятельности и психических новообразований человека в результате осуществления этой деятельности.
4. Образовательно-воспитательный аспект – влияние на всестороннее развитие личности.
5. Культурно-аксиологический аспект – фиксация усвоения культурных ценностей человеком в процессе осуществления рекреационной деятельности с физической стороны и ее влияние на создание новых личностно-общественных ценностей.
6. Экономический аспект – расходы на организацию физическо-рекреационной деятельности.

Исходя из вышеизложенного, можно сформулировать цель физической рекреации: укрепление физического и психического здоровья человека для дальнейшего умственного и физического труда.

Задачами для достижения данной цели являются: активный отдых, смена вида деятельности, улучшение уровня физической подготовки, возможность коммуникации, развитие индивидуальных физических особенностей и т.д.

Средства: кратковременная реализация физической активности (физкультпаузы, плавание и т.д.), физическая активность во время отдыха, индивидуальная методика активного отдыха, создание условий для общения с отдыхающими и т.д.

Каждый вид туризма, в соответствии со своей спецификой выполняет определённые задачи. Некоторые из них выполняются по средствам физической активности отдыхающих. В соответствии с этим ниже приведена реализация физической активности в некоторых видах рекреационного туризма:

1. Оздоровительный туризм - характерна умеренная физическая активность без воздействия на резерв организма. ЛФК, плавание в целях укрепления мышц позвоночника, прогулка по районам с чистым воздухом.

2. Горный туризм – требует заблаговременной физической подготовки от туриста, в большей степени относится к спортивному виду, но если нет преодоления больших и экстремальных высот, то можно отнести к рекреационному. Характерна физическая активность с частичной затратой компенсаторных возможностей организма. Важна постепенность: без достойной физической подготовленности не стоит преодолевать большой диапазон высот.

3. Пешеходный туризм – двигательная активность выражается в прохождении пешком какого-либо расстояния. В рекреации не рассчитывает на преодоление препятствий. Темп прохождения маршрута умеренный.

4. Лесной туризм – пребывание людей с разными целями: оздоровительными, туристскими и спортивными. Активность выражена в прохождении расстояния различными способами с учетом особенностей ландшафта лесного массива.

5. Виндсерфинг (парусный туризм) – физическая нагрузка на водоеме. Предполагает преодоление волн разной величины. Также относится к спортивному туризму. Желательна физическая подготовленность.

6. Водный туризм (сплав по рекам, подводное плавание). В сплавах физическая активность состоит из совершенных манёвров на судне и плавания в случае падения за борт. В подводном плавании движение включает в себя техничное плавание, при котором человек может преодолеть барическое сопротивление.

В России рекреационный туризм практикуется повсеместно в силу разнообразия природных ландшафтов. Некоторые районы представлены в таблице:

Таблица [3]

Рекреационный район	Административная территория	Основные виды туризма
1. Европейский север		
Кольско-Карельский	Мурманская область, республика Карелия	Горный, пешеходный, оздоровительный, водный
Русский Север	Архангельская (включая НАО) и Волгоградская области, Республика Коми	Пешеходный, оздоровительный, горный
2. Центр России		
Западный	Калининградская, Псковская и Новгородская	Оздоровительный, водный, пешеходный

	области	
Уральский	Пермский край, Свердловская область, Челябинская область, Оренбургская область, Республика Башкортостан, восточная часть Удмуртии	Горный, водный, пешеходный туризм, трекинг, автотуризм, экологический туризм
3. Европейский Юг		
Азовский	Прибрежные районы Ростовской области и Краснодарского края	Оздоровительный, пешеходный
Кавказско-Черноморский	Прибрежные районы Краснодарского края	
4. Юг Сибири и Дальнего Востока		
Обско-Алтайский	Южные части Тюменской и Томской областей, Омская, Новосибирская, Кемеровская области, Алтайский край	Пешеходный, горный, оздоровительный
Прибайкальский	Бурятия и южная часть Иркутской и Читинской областей	Оздоровительный, пешеходный
5. Азиатский Север		
Колымско-Чукотский	Магаданская область, Чукотский АО, север Камчатского края	Экотуризм, оздоровительный туризм, пешеходный туризм
Камчатский	Юг Камчатского края	

Таким образом, рекреационный туризм многогранен. Его связь с физической культурой достаточно тесная, поэтому вполне можно назвать его ее элементом. Физическая культура в рекреационном туризме является фундаментом активной деятельности отдыхающих. Ведь идет как физическое совершенствование, так и увеличение компенсаторных возможностей организма. Здесь тоже учитываются морфофункциональные особенности каждого организма, с учетом которых составляется индивидуальный план физической активности.

#### Литература и источники

1. Федотов Ю. Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм [Текст]: учебник / Ю. Н. Федоров, И. Е. Востоков; под ред. Ю. Н. Федотова. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2008. – 464 с.: ил.
2. Пружинин, К. Н. Физическая рекреация как междисциплинарная физкультурного образования: учебно–методическое самоподготовки студентов /К. Н. Пружинин, М. В. Пружинина. – Иркутск: Иркутский филиал «РГУФКСМиТ», 2011 – 120 с.
3. Косолапов, А. Б. География российского внутреннего туризма: учебное пособие / А. Б. Косолапов. – М.: КНОРУС, 2014. – 272 с.

*Научный руководитель – старший преподаватель, Курганова Е.В. ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»*

**УДК 796.06**

## **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ НАСЕЛЕНИЯ. РЕАЛИИ ПЕРСПЕКТИВЫ.**

*Широкова А.С.*

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

[berdukaeva102@mail.ru](mailto:berdukaeva102@mail.ru)

На сегодняшний день спорт очень «моден» среди молодежи и людей в преклонном возрасте. Множество фитнес залов, танцевальных студий, секций по различным видам спорта, залов для йоги и т.д. Но если посмотреть на основных посетителей таких залов, так это люди 35-40 лет, людей преклонного возраста можно пересчитать «на пальцах», но они все же есть. Большинство оставшихся людей считают, что это пустая трата времени, либо личного бюджета или совсем не имеют интереса к физическому самовоспитанию.

Я считаю, что физическое самовоспитание закладывается с детства, когда дети бегают на улице, затем они играют в различные игры. Ведь когда мы были маленькими мы постоянно бегали, придумывали игры, но становясь старше интерес, пропадал все быстрее. Безусловно, есть дети, которые с детства занимаются спортом в различных секциях, и, конечно же, в этом большая заслуга самих родителей. На мой взгляд, нужно постоянно подпитывать интерес к спорту, не только у детей, но и у взрослых. Так же, я считаю, что проблемы с развитием физического воспитания на сегодняшний день начинаются со школы. Так как каждый урок похож друг на друга, нет никакого разнообразия в проведении урока. Следовательно, можно понять, что одна из причин, это нецелесообразное составление учебного плана. Каждый год как под копирку предыдущего. Так же, на мой взгляд должна меняться сама программа учебного плана, она должна быть интересна, безопасна и даже в какой то мере развлекательна, что бы дети бежали на урок, а не притворялись больными или не находили другие причины для прогула. Должен быть обучен хорошо преподавательский состав, который каждый год должен проходить обучение, где бы сами преподаватели рассматривали и предлагали новые идеи для проведения каждого урока индивидуально в каждом классе. Ведь методика на сегодняшний день ничем практически не отличается от Советской. Нужно учитывать, что с каждым годом мышление, вкусы, само физическое состояние человека меняются. С каждым годом физическая выносливость становится все меньше и меньше. По статистике 15% учеников к окончанию первого класса уже имеют невроз, и чем старше ученик становится, процент заболевших растет все выше. Примерно к окончанию одиннадцатого класса число учеников с данной патологией составляет 99%. Затем после окончания школы с приобретенной патологией, выпускник поступает в высшее учебное заведение, где обучение происходит с более эмоциональным и интеллектуальным напряжением. Это связано не только с тем, что человеку не интересно заниматься спортом, либо не корректно составленная программа, но и большой фактор играют проблемы с экологической средой и некачественное употребление пищи.

Если рассматривать школы, не считая спортивных образовательных учреждений, то где вы видели что бы в одной школе, было хотя бы по одному спортивному классу, я могу вам ответить что практически нигде. Некоторые учебные учреждения даже не имеют хорошего спортивного инвентаря, ремонта в спорт залах. Так же должен быть хорошо организованный медицинский контроль. Где все учащиеся в обязательном порядке должны проходить медицинское обследование, в котором будет реально определено состояние их здоровья, и соответственно распределить по медицинским группам:

- Основная
- Подготовительная
- Специальная

В настоящее время в России практически не работает система медицинского обследования школьников и студентов. И не редким случаем на сегодняшний день является летальный исход на уроках физкультуры. Когда погибшие ученики занимались в основной группе, не жалуясь на состояние здоровья. Это подтверждали и ежегодные медицинские осмотры, так же

в карте никаких ограничений не имелось. Но после смерти врачи обнаруживали, что у этих учеников все же были проблемы со здоровьем.

И все-таки хочется верить, что каждый человек будет задумываться о том, как он заботится о своем теле, здоровье, задумываться о том, что он употребляет в пищу. Ведь уделив 30 минут зарядке или растяжке, либо каким-то другим упражнениям, например утром, вместо того времени что вы проводите за проверкой почты или социальных сетей, вы не навредите себе, а наоборот это войдет в вашу повседневную привычку. Если к такой привычке вы еще и добавите здоровую, полезную пищу и с каждым приемом пищи вы будете понимать, что вы в себя вкладываете, вы будете наиболее радостным, трудоспособным человеком. Так же хочется надеяться, что люди будут задумываться в первую очередь о своем здоровье.

*Научный руководитель - старший преподаватель Гребенникова Ю.В., ФГБОУ ВО "Кемеровский государственный университет"*

## УДК 378

### **ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ СПОРТИВНОГО СКАЛОЛАЗАНИЯ**

*Волосникова А. А.*

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

[amaliia.dolmatova@mail.ru](mailto:amaliia.dolmatova@mail.ru)

Скалолазание – это не просто вид спорта или вид активного отдыха, суть которого заключается в лазании по скалам, образованным естественной средой или по рельефу, созданному искусственно – это стиль жизни.

Скалолазание развивалось и распространялось повсеместно, а в 20 веке его признали во всём мире, как международный вид спорта. Таким образом, оно дошло до наших дней. Впрочем, и сегодня существует огромное количество организаций, занимающихся популяризацией этого вида деятельности. Для общей справки, на сегодняшний день по всему миру насчитывается более 2500 мест, где люди занимаются лазанием по скалам.

Опишем особенности спортивного скалолазания в младшем школьном возрасте.

Одним из направлений скалолазания является боулдеринг. Занятия боулдерингом позволяют развивать все те же качества, что и в скалолазании, но более интенсивно и эффективно. Стены в зале для боулдеринга, как правило, не превышают 4-х метров. При падении с такой высоты на пол, покрытый толстыми матами, ничего страшного с ребенком произойти не может, родители могут не беспокоиться за своего ребенка. Тем более что дети всегда находятся под присмотром профессионального тренера.[1]

Спортивное скалолазание развивает:

- Координация движений;
- Укрепляется тонус мышц;
- Развивается реакция;
- Гибкость;
- Выносливость;
- Цепкость;
- Логическое мышление;
- Решительность;
- Целеустремленность.

Цель работы – изучение особенностей развития физических качеств детей младшего школьного возраста в процессе обучения технике спортивного скалолазания

Гипотеза работы: развитие физических качеств большинства младших школьников находится в норме.

В данном исследовании принимало участие – 14 детей в возрасте 7-10 лет, из них 50% мальчики и 50% девочки. Все дети начали заниматься скалолазанием первый год, у всех отсутствует какой либо спортивный разряд по скалолазанию.

Результаты диагностики уровня развития физических качеств у младших школьников представлены в таблице 1.

Таблица 1

. Результаты диагностики уровня развития физических качеств у младших школьников

Имя	Возраст	Отжимания / количество раз	Подтягивания / количество раз	Гибкость (наклон) см	Приседания(пистолетик) количество раз	Челночный бег 3*10 сек.	Прыжок в длину с места/ см
Мария	8	14	8	9	Л-21 п-23	10,1	135
Владимир	10	20	10	7	Л-16 п-14	8,7	132
Ангелина	8	10	7	11	Л-15 п-16	10,9	201
Дмитрий	7	9	3	9	Л-10 п-9	10	1010
Артур	7	14	3	6	Л-8 п-7	10,3	134
София	7	5	5	10	Л-8 п-8	11,1	1111
Таисия	7	7	5	12	Л-7 п-6	11,2	221
Елисей	7	1	3	5	Л-7 п-8	12,1	051
Тимофей	9	18	6	7	Л-14 п-13	9,9	431
Варвара	8	15	9	8	Л-11 п-15	10,6	441
Анастасия	10	19	8	9	Л-20 п-24	10,2	571
Руслан	9	23	5	10	Л-25 п-25	10,1	631
Мария	10	20	11	15	Л-22 п-20	10,5	701
Евгений	8	16	10	5	Л-20 п-18	11,2	421

Таким образом, по итогам диагностики уровня развития физических качеств у младших школьников получены следующие результаты.

По тесту «Отжимания» у 50% испытуемых выявлен отличный уровень, у 43% - средний уровень и у 7% - низкий уровень.

По тесту «Подтягивания» у 21% испытуемых выявлен отличный уровень, у 64% - средний уровень и у 14% - низкий уровень.

По тесту «Гибкость(наклон)» у 28% испытуемых выявлен отличный уровень, у 71% - средний уровень и у 0% - низкий уровень.

По тесту «Приседания(пистолетик)» у 57% испытуемых выявлен отличный уровень, у 14% - средний уровень и у 28% - низкий уровень.

По тесту «Челночный бег 3\*10» у 28% испытуемых выявлен отличный уровень, у 57% - средний уровень и у 14% - низкий уровень.

По тесту «Прыжок в длину с места» у 7% испытуемых выявлен отличный уровень, у 7% - средний уровень и у 86% - низкий уровень.

Наглядно полученные результаты представлены на рисунке 1.

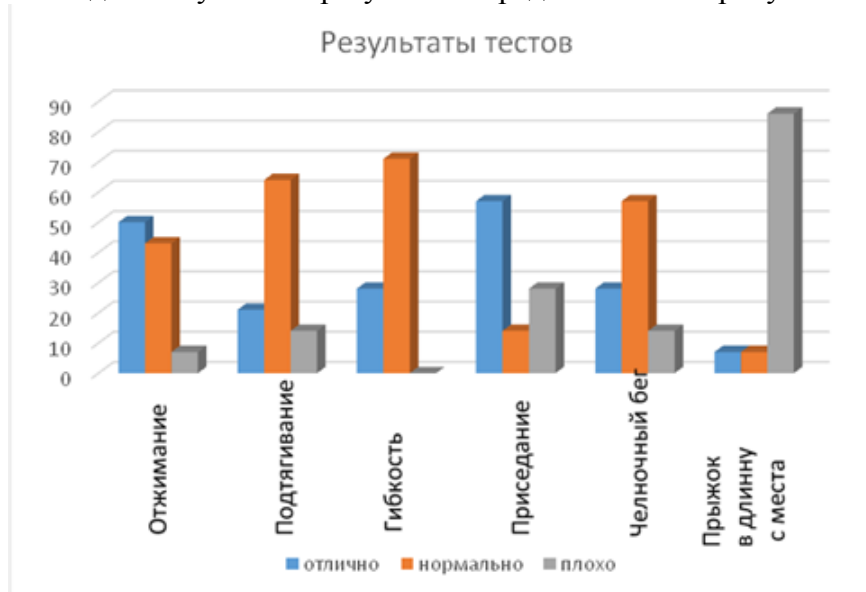


Рис.1. Результаты тестов

Так как в каждом из тестов получены различные результаты, можно сделать вывод о том, что физические качества у младших школьников развиты следующим образом: у 32% испытуемых на высоком уровне, у 43% - на среднем уровне и у 25% - на низком уровне.

Наглядно полученные результаты представлены на рисунке 2.



Рис.2. Результаты диагностики уровня развития физических качеств у младших школьников



Итак, у большинства младших школьников (43%) выявлен средний уровень развития физических качеств. Гипотеза, поставленная нами в начале исследования, подтверждается.

Однако у 25% младших школьников выявлен низкий уровень развития физических качеств. Полученный результат определил необходимость разработки методических рекомендаций по развитию физических качеств в процессе обучения детей технике спортивного скалолазания в младшем школьном возрасте.

#### Литература и источники:

1 <https://ru.wikipedia.org/wiki/Скалолазание>

*Научный руководитель: старший преподаватель Скотникова Л.Н., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»*

УДК 378

### СПАРТАКИАДА ПЕРВОКУРСНИКОВ КЕМЕРОВСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА

*Бактыбекова А. Б.*

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

[Moongt0109@gmail.com](mailto:Moongt0109@gmail.com)

На сегодняшний момент одним из главных векторов государственной политики Российской Федерации можно назвать оздоровление населения. В связи с этим, возросла роль физической культуры и спорта, как главного средства, необходимого для достижения поставленной цели. В связи с тем, что современное общество уже давно вступило на путь индустриального, а где-то уже и постиндустриального развития, возросла роль университетов, как источника знаний, высококвалифицированных специалистов. Именно перед университетами встала задача воспитания гармоничной личности, у которой тождественен уровень интеллектуальной и физической деятельности. Личности, которая помимо того, что занимается повышением уровня знаний еще и укрепляет свое здоровье и ведет здоровый образ жизни. Кемеровский Государственный университет является именно таким учреждением, которое ставит перед собой задачу выпустить не только грамотных специалистов в какой-то области, но и не забывает об укреплении и поддержании здоровья своих обучающихся.

В 2013 году Кемеровский госуниверситет стал одним из первых высших учебных заведений в РФ, которые одними из самых первых присоединились к деятельности Ассоциации студенческих спортивных клубов, которые начали свою работу по инициативе Президента Российской Федерации Владимира Путина. Цель спортивного клуба КемГУ - сплочение активных студентов, которые хотят заниматься спортом в университете. Спортклуб располагается в спортивном зале «Пантера». [1]

Одним из примеров подтверждающим сказанное, является то что предыдущий 2017/2018 учебный год прошел под эгидой физической культуры. Торжественная церемония, посвященная этому событию, прошла в рамках открытия спартакиады первокурсников КемГУ.

Антон Казьмин, руководитель спортивного клуба КемГУ, давая интервью, посвященное ежегодному международному фестивалю студенческого и молодежного спорта «Moscow Games 2017», в котором впервые приняли участие студенты опорного вуза Кузбасса, сказал: «Спортивный клуб КемГУ создаёт условия для занятий спортом. Мы единственные в Кузбассе проводим Спартакиаду первокурсников КемГУ. Это позволяет отобрать сильнейших студентов в сборные команды, которые будут представлять вуз на городских, областных и всероссийских соревнованиях.» [2]

Спортивный клуб КемГУ для проведения подобных мероприятий имеет всю необходимую базу, а именно: игровой зал в корпусе №2, в котором тренируются сборные команды по волейболу, баскетболу, сборные команды факультетов; игровой зал корпуса № 3, в нем занимаются сборные факультетов; игровой зал корпуса №4, он также собирает сборные команды факультетов; специализированный зал гимнастики и атлетической подготовки; специализированный зал для студентов специальной медицинской группы; зал ОФП общежитий № 1,2; туристический клуб КемГУ; шахматный клуб, в котором занимается около 200 человек; стрелковый тир; реконструируется лыжная база; оздоровительно-спортивный лагерь в деревне Подъяково; футбольный клуб.

Спартакиада первокурсников КемГУ проводится ежегодно в начале учебного года. В ней принимают участие все институты ВУЗа. Каждый факультет представляет от себя сборную команду по отдельным видам спорта.

В программу Спартакиады вошли турниры по волейболу, футболу, настольному теннису, шахматам, баскетболу, стритболу и соревнования по многоборью.

Спартакиада первокурсников Кемеровского Государственного университета проводится с целью:

- пропаганды и развития физической культуры и спорта среди студентов;
- привлечения студентов к спортивным мероприятиям, способствующим оздоровлению и энергичному образу жизни;
- выявления лучших спортсменов для формирования сборных команд университета по различным видам спорта.
- абстрагирование студентов-первокурсников от неблагоприятных явлений современной жизни.

Общее руководство проведением Спартакиады осуществляется кафедрой физического воспитания. Непосредственное руководство проведением мероприятий по видам спорта ложится на главных судей по видам спорта, назначенные заведующим кафедрой.

Участие в Спартакиаде принимают студенты первого курса очной формы обучения всех институтов КемГУ, которые не имеют медицинских противопоказаний.

Общее командное первенство в комплексном зачете определяется по наименьшей сумме занятых мест по всем видам соревнований. В случае равенства очков у нескольких команд преимущество определяется по наибольшему количеству первых, вторых, третьих и т.д. мест по видам соревнований Спартакиады. В случае отсутствия команды в отдельном виде Спартакиады, факультет получает последнее место плюс одно штрафное очко.

Команды, занявшие призовые места по видам спорта, входящим в программу Спартакиады, награждаются грамотами и медалями.

Команды, занявшие призовые места в комплексном зачете, награждаются дипломами и переходящими кубками. [3]

Таким образом, можно сделать вывод, что Кемеровский Государственный университет на сегодняшний момент является местом где передается значение не только интеллектуальной деятельности, но и не забывают о физическом развитии студентов.

#### Литература и источники

1. Кемеровский Государственный университет // Официальный сайт [Электронный ресурс]. URL: <https://kemsu.ru/> ( дата обращения: 2.04.2019)
2. Studentsport.ru // Официальный сайт [Электронный ресурс]. URL: [http://www.studentsport.ru/mainnews/4863992/?sphrase\\_id=47987309](http://www.studentsport.ru/mainnews/4863992/?sphrase_id=47987309) ( дата обращения: 2.04.2019)
3. КемГУ | Опорный университет Кузбасса // Официальный сайт [Электронный ресурс]. URL: [https://vk.com/kemsu\\_ru](https://vk.com/kemsu_ru) (дата обращения 2.04.2019).

*Научный руководитель – старший преподаватель Брюхачев Е.Н., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»*

**УДК: 577.121.9**

## **К ВОПРОСУ ОБ ОСВЕДОМЛЁННОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗА О МЕТАБОЛИЗМЕ**

*А.С. Булатов*

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»  
[soiomo8@mail.ru](mailto:soiomo8@mail.ru)

С метаболизмом так или иначе знакомы все, но не все знают, что это. Практически каждый когда-нибудь слышал про правильное питание, про режим дня, прогулки, но о том, что это все составляющие метаболизма, знают не многие.

Метаболизм (от греч. «превращение», «изменение») или обмен веществ— химические реакции, возникающие в живом организме, необходимые для поддержания жизни. Эти процессы позволяют организмам существовать и развиваться, размножаться и реагировать на воздействия окружающей среды.

Метаболизм разделяется на две основные стадии: анаболизм и катаболизм. Анаболизм является процессом синтеза сложных веществ, сопровождающийся энергетическими затратами. А в процессе катаболизма напротив выделяется энергия путем деградации сложных органических веществ в простые.

Выделяются множество факторов, влияющих на метаболизм, в основном к ним относятся: режим питания, индивидуальная способность усвоения пищи, физические нагрузки, психоэмоциональное состояние, сон. Чем размереннее образ жизни, тем стабильнее и правильнее работает обмен веществ. Тело постоянно обновляется, совершает какую-то работу, воспроизводятся новые клетки и стрессируются мышечные ткани, всего это требует затрат энергии, которую организм получает за счет расщепления энергетического топлива (креатинфосфата, гликогена, жиров и аминокислот). Это факторы формируют метаболизм, который принято разделять на обмен веществ покоя (базальный — расход энергии в состоянии покоя) и обмен веществ движения (дополнительный — расход энергии при выполнении какой-либо работы).

Целью нашего исследования было узнать степень осведомлённости студентов вуза о функциях и работе метаболизма. Для достижения поставленной цели были использованы следующие методы: анализ литературных источников, опрос, методы математической статистики, анализ результатов. Исследование осуществляли в два этапа. На первом этапе изучались литературные источники по проблеме исследования. На втором этапе проводился опрос, обрабатывались, анализировались и обобщались полученные данные.

В биохимическом смысле, метаболизм — это цепочка превращений веществ до состояния, в котором их сможет усвоить клетка. Они включают в себя реакции синтеза новых соединений — анаболизм. Например, мышечной ткани из аминокислот. А также реакции распада — катаболизм. Например, окисление жиров до углекислого газа и воды. Малоподвижный образ жизни, нарушение питьевого режима, неправильное питание и стресс часто приводят к низкому уровню обмена веществ.

Серии химических реакций обмена веществ называют метаболическими путями. В них, одни биологически значимые молекулы последовательно превращаются в другие, при участии ферментов.

Ферменты играют важную роль в метаболических процессах потому, что:

- воздействуют на организм как биологические катализаторы и снижают энергию активации химической реакции;
- регулируют метаболические пути в ответ на изменения среды клетки или сигналы от других клеток.

Особенности метаболизма влияют на то, будет ли пригодна определённая молекула для использования организмом в качестве источника энергии. Так, например, некоторые прокариоты используют сероводород в качестве источника энергии, однако этот газ ядовит для животных [1]. Скорость обмена веществ также оказывает влияние на количество пищи, нужной для организма.

Методы исследования.

При исследовании метаболизма какого-либо одного из питательных веществ прослеживают все его преобразования от той формы, в которой оно поступает в организм, до конечных продуктов, выводимых из организма. В подобных исследованиях используется крайне разнообразный набор биохимических методов.

Определённым источником энергии, которой клетка пользуется для производства работы, является энергия, заключённая в структуре аденозинтрифосфата (АТФ). Из-за индивидуальностей структуры — это соединение обладает высоким уровнем энергии, и разрыв связей между его фосфатными группами может высвобождать энергию, используемую для производства работы. Впрочем, энергия может стать недоступной для клетки при простом гидролитическом разрыве фосфатных связей АТФ: в данном случае она используется впустую, выделяясь в виде тепла.

Организм человека и большинства других животных сохранил способность синтезировать все аминокислоты за исключением девяти так называемых незаменимых аминокислот. Поскольку кетокислоты, соответствующие этим девяти, не синтезируются, незаменимые аминокислоты должны поступать с пищей [2].

На втором этапе проводился опрос, обрабатывались, анализировались и обобщались полученные данные. Всего в опросе приняло участие 50 студентов первого курса. Для начала испытуемые ответили на вопрос: «Знаете ли Вы какую-либо информацию про обмен веществ?» По результатам полученных ответов мы выяснили, что более 70 процентов студентов имеют крайне поверхностные знания о метаболизме. Следующими вопросами анкеты были: «Следите ли Вы за своим питанием?» и «Если да, то как именно?» Проанализировав полученные данные, мы получили следующие результаты: 59% студентов не следят за своим питанием и всего лишь 24% смогли назвать основные факторы влияния метаболизм.

Таким образом, можно сделать вывод, что большое количество студентов не уделяет должного внимания своему режиму и метаболизму, что является важной проблемой для любого человека, так как напрямую влияет на работоспособность организма.

#### Литература и источники:

1. Фридрих С. (1998). «Физиология и генетика сероокисляющих бактерий». DOI:10.1016/S0065-2911(08)60018-1
2. [https://www.krugosvet.ru/enc/nauka\\_i\\_tehnika/biologiya/METABOLIZM.html](https://www.krugosvet.ru/enc/nauka_i_tehnika/biologiya/METABOLIZM.html) 04.04.2019

УДК 796.01

### ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ И ДИЕТА ПРИ ЖЕЛЧНОКАМЕННОЙ БОЛЕЗНИ

*Яковлева О. В.*

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

[zayka231298@mail.ru](mailto:zayka231298@mail.ru)

**Аннотация:** Статья посвящена рассмотрению термина желчнокаменной болезни, её симптоматики, а также определению правильной диеты и разрешенных физических нагрузок. Представлены запрещенные и разрешенные физические упражнения и, более того, приведен свод основных правил питания в случае выявления конкрементов в желчном пузыре.

**Ключевые слова:** Желчнокаменная болезнь, лечебная физкультура, диета.

Желчнокаменная болезнь – это патологический процесс, при котором в желчном пузыре и его протоках образуются конкременты или камни. Как следствие у больного развивается холецистит. Образование камней происходит из-за изменения состава и застоя желчи (дисхолия), воспалительных процессов, моторно-тонических нарушений желчевыделения (дискинезия). Болезнь сопровождается желтухой, болями в правом подреберье, желчной коликой и другими неприятными симптомами. В случае появления данной патологии больному требуется оперативное вмешательство.

Рассмотрим диету при образовании конкрементов в желчном пузыре. Соблюдение диеты поможет больному снизить острые болевые ощущения, замедлить воспалительные процессы и улучшить секрецию желчи. При холецистите и желчнокаменной болезни рекомендуется стол №5, который могут соблюдать дети, взрослые и даже беременные. В обязательном порядке нужно исключить из рациона жирные и богатые холестерином блюда, а также блюда содержащие большое количество калорий, особенно при наследственной предрасположенности к желчнокаменной болезни. Больной должен питаться дробно от 4 до 6 раз в сутки в одно и то же время, что способствует уменьшению застоя желчи и предотвращает переизбыток. Пища должна быть богата клетчаткой. Все блюда должны быть перетерты или измельчены, что способствует уменьшению нагрузки на желчный пузырь, и он не производит излишек желчи, которая вызывает спазмы желчных путей и провоцирует приступы. Что касается способов приготовления продуктов, следует отдать предпочтение варке, тушению, приготовлению на пару или запеканию в духовке без корочки. Пища не должна быть холодной или горячей, так как такие блюда раздражают слизистую оболочку желудка. Больной должен употреблять не менее двух литров воды в день, что позволит «разбавить» желчь, увеличить объем сосудистого русла и вывести токсины из организма. Более того, следует исключить быстрых углеводов (сахар, выпечка, некоторые фрукты и т.д.), так как они повышают сахар в крови и вызывают застой секреции. Также следует помнить о продуктах, богатых кальцием. Они повышают щелочность в среде желудка. Желательно исключить соленые, острые, пряные блюда для того, чтобы избежать раздражения желчного пузыря. Диета – это система, которая требует строгого соблюдения, так как она способна значительно улучшить состояние человека, страдающего холециститом. К плюсам ограничения питания можно отнести:

- 1) Остановка образования новых конкрементов;
- 2) Нормализация пищеварения;
- 3) Устранение запоров, тошноты и рвоты;
- 4) Разжижение желчи;
- 5) Снижение веса;
- 6) Нормализация сна;
- 7) Устранение болевых ощущений.

Более того, стоит помнить о последствиях несоблюдения лечебного питания. К ним относятся:

- 1) Язва;
- 2) Панкреатит;
- 3) Боль в животе;
- 4) Частая рвота и тошнота;
- 5) Появление новых камней.

Не нужно забывать и о физических нагрузках даже при данной болезни, так как слабые мышцы брюшного пресса и малоподвижный образ жизни тоже способствуют застою желчи в организме. Лечебная гимнастика играет большую роль в нормализации процесса желчеотделения и деятельности желудочно-кишечного тракта, в улучшении работы печени и сердечно-сосудистой системы. Но нужно подходить к физической активности осторожно. Для начала необходимо проконсультироваться с врачом. Выбор упражнений зависит от вашего возраста, телосложения и физической подготовленности. Важным вопросом является вопрос

об исходном положении для выполнения упражнений. Положение на правом боку нежелательно, так как поступлению желчи мешают сила тяжести. Наилучшим положением является положение лежа на боку. Не менее эффективными также являются положения лежа на спине или лежа на животе. Исходное положение сидя тоже не благоприятно влияет на отток желчи, так как под действием силы тяжести она скапливается на дне желчного пузыря. Тем, кто имеет сидячую работу не всегда выпадает возможность занять более удобное положение, поэтому на рисунке ниже представлены наиболее выгодные позы в положении сидя.

Ускоряющийся бег стоит заменить на ходьбу с пробежками, которые не должны быть дольше 15 минут. Также разрешена пробежка на беговой дорожке не дольше 10 минут. Любое упражнения из легкой атлетики лучше заменить на растяжку. Очень полезными являются дыхательная гимнастика и пеший туризм. Подобная гимнастика прекрасно укрепит внутреннюю и внешнюю стеночку брюшины и проработает брюшной пресс. Более того, короткие и неглубокие вдохи приводят в норму работу желчевыводящих путей. Занятия такого рода имеют не меньший эффект в стимуляции мышц тела. Все разогревающие, стимулирующие и активизирующие занятия нужно исключить из своих тренировок. Йога так же противопоказана. Заниматься спортом при камнях в желчном пузыре нужно с особой осторожностью. Необходимо исключить любое упражнение следующего типа:

- 1) Прыжки;
- 2) Резкая смена позы;
- 3) Изнуряющая длительность;
- 4) Вибрация;
- 5) Толчки;
- 6) Поднятие тяжестей.

Однако при всех стадиях обострения, боли или тяжести в правом подреберье, боли в печени, расстройстве пищеварения и неприятном горьком привкусе во рту утром запрещаются любые виды физкультуры, в том числе и лечебной. Не являются препятствием такие симптомы, как болезненные надавливания в области желчного пузыря, хронический гастрит, небольшие боли в области печени и даже небольшое её увеличение.

Таким образом, можно сделать выводы о том, что при желчнокаменной болезни нужно строго соблюдать диету для хорошего самочувствия больного и отсутствия обострений или приступов. Более того, при наличии конкрементов в желчном пузыре запрещены некоторые физические упражнения, однако совсем забывать про физкультуру тоже не нужно: это также способствует нормальной работе внутренних органов и, следовательно, хорошему самочувствию.

#### **Литература и источники:**

1. Болотовский Г.В. Холецистит и другие болезни желчного пузыря: Омега, 2007.
2. Шурыгина П.Л. Желчнокаменная болезнь. Лучшие методы лечения. Вектор, 2008.
3. Кучанская А.В. Желчнокаменная болезнь. Современный взгляд на лечение и профилактику: ИГ "Весь", 2007
4. Кузин М.И., Шкорб О.С., Кузин Н.М. и др. Хирургические болезни. Учебник. Под ред. М.И. Кузина. – 2 изд., перераб. и доп. – М.: Медицина, 2003
5. Диета при желчнокаменной болезни. URL: <https://stomach-info.ru/bolezni-zhelchnogo-puzyrya/zhelchnokamennaya-bolezn/pri-zhelchnokamennoy-bolezni-dieta.html>
6. Диета при желчнокаменной болезни в период обострения и ремиссии. URL: <https://kardiobit.ru/pechen/zhelchnyj-puzyr/dieta-pri-zhelchnokamennoj-bolezni-v-period-obostreniya-i-remissii>
7. Лечебная физкультура при желчнокаменной болезни. URL: <https://med.wikireading.ru/31587>

8. Лечебная физкультура при ЖКБ.  
URL:[https://studwood.ru/1920030/meditsina/lechebnaya\\_fizkultura](https://studwood.ru/1920030/meditsina/lechebnaya_fizkultura)

УДК 796.01

## ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ ЛФК ДЛЯ ИСПРАВЛЕНИЯ ДЕФЕКТОВ ОСАНКИ: ОТ ТЕОРИИ К ПРАКТИКЕ

*Журавлева О. И., Степанов С.В.*

ФГБОУ ВО Кемеровский государственный университет

**Аннотация:** В данной статье предлагается лечебно-оздоровительная программа упражнений, составленная на основе изученной медицинской и научно-методической литературы, и направленная на исправление нарушений осанки среди студентов (на примере тотального кифоза).

**Ключевые слова:** лечебно-оздоровительная физическая культура, специальная медицинская группа, укрепление опорно-двигательного аппарата, круглая спина, кифоз.

Проблема заболеваний опорно-двигательного аппарата среди учащихся средних профессиональных и высших учебных заведений является одной из наиболее актуальных на сегодняшний день. В сопряжении с высоким уровнем умственных и психоэмоциональных нагрузок, она становится достаточно серьёзным препятствием в процессе обучения и повседневной жизни студентов. Общий стресс, вызванный заболеваниями и нагрузками, не может не сказаться на качестве усвоения учебной информации и, как следствие, успеваемости учащихся. Именно поэтому необходимо проведение различных физкультурно-оздоровительных мероприятий, направленных на разрешение данной проблемы и общее оздоровление молодого населения.

Одним из наиболее распространенных нарушений нормальной работы опорно-двигательного аппарата (ОДА) является кифоз, т. е. нарушение осанки – привычной позы, которую человек приобретает в положении стоя, поддерживаемой без излишнего напряжения мышц. Со временем, без проведения необходимых мер по исправлению осанки, возникают дефекты ОДА, изменяется расположение внутренних органов. Впоследствии возникают различные заболевания сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной и центральной нервной систем, связанные с этим фактом. Создающиеся в позвоночнике и других структурах ОДА перегрузки усугубляют их деформацию. Всё это влечёт за собой ухудшение общего состояния организма.

Данная проблема преследует человечество с самого начала его появления. Находки археологов доказывают, что болезни спины были свойственны даже жителям Древнего Египта, в особенности это касалось строителей древнеегипетских пирамид. Как говорил Аристотель, таким образом человечество расплачивается перед богом за свою способность к прямохождению.

Учитывая заметный рост численности учащихся, посещающих занятия физической культурой в числе специальных медицинских групп (СМГ), необходимо введение новых технологий и методов оздоровления для работы в таких группах. Новые методики должны включать в себя различные комплексы упражнений, составленные для каждого студента в индивидуальном порядке, дабы исключить переутомление и излишние нагрузки во избежание ухудшений.

Лечебная физическая культура (ЛФК) – один из способов исправления нарушений осанки, наиболее эффективный в комплексе с другими оздоровительными мерами, такими, как соблюдение режима дня, гигиены поз и движений, поддержка правильного рациона питания и др.

Занятия ЛФК должны проводиться не реже трёх раз в неделю, длительностью около 1 часа. Важна не столько частота, сколько регулярность упражнений. Длительность курса занятий – 4-5 мес., из них начальный и конечный периоды составляют 1-1,5 мес., основной 2-3

мес. Кроме того, в течение курса и по его окончании необходима ежедневная домашняя работа, включающая в себя выполнения комплекса упражнений по коррекции осанки и самоконтроль [2, с. 363].

Прежде чем приступить к исправлению дефектов, необходимо добиться расслабления мышц, используя ауторелаксирующие упражнения. Данный тип упражнений часто применяется в ходе реабилитации больных после различных травм.

Набор упражнений ауторелаксации при сутулости и кифозе (из комплекса упражнений по Никитину С.Е. и Гришину Т.В. [1, с. 130]):

1. Расслабление широчайшей мышцы спины. И. п. – сидя, руки скрещены, кисти на локтях. 1-2 – на вдохе поднять скрещенные руки над головой, потянуть вверх. 3-4 – опустить руки на выдохе, вернуться в и. п. Повтор 6-8 раз.

2. Растяжка широчайшей мышцы спины. И. п. – сидя, прямые руки ладонями на верхней части бёдер, пальцы рук развёрнуты внутрь. 1-2 – на вдохе попытаться максимально разогнуть локти, 3-4 – выдохнуть, расслабиться, вернуться в и. п. Повтор 6-8 раз.

3. Снятие нагрузки с подлопаточной мышцы. И. п. – лёжа на спине на краю скамьи или кушетки, правая рука согнута в локте и отведена в сторону. Упражнение выполняется с использованием веса самой руки или с дополнительным весом гантели. 1-2 – на вдохе потянуть кисть вниз. 3-4 – выдохнуть, расслабить руку, вернуться в и. п. Повтор 6-8 раз.

4. Расслабление грудных мышц. И. п. – лёжа на спине, прямые руки вытянуты в стороны, под лопатками – валик или мяч. Мышцы расслабляются за счёт собственного веса тела. 1-2 – вдох, максимально развести руки в стороны, 3-4 – выдох, вернуться в и. п. Повтор 6-8 раз.

5. Растяжение грудных мышц. И. п. – стоя боком у шведской стенки, правая рука держится за перекладину: под углом в 45 градусов вверх, прямо горизонтально и под углом в 45 градусов вниз. 1-2 – на вдохе повернуть туловище влево. 3-4 – на выдохе вернуться в и. п. Повтор 2-4 раза для каждого и. п., по разу для каждой руки.

6. Расслабление дельтовидной мышцы. И. п. – сидя, правая рука согнута в локте перед шеей, левая держит ее за локоть. 1-2 – на вдохе надавить локтем на кисть удерживающей руки, пытаясь её сдвинуть. 3-4 – расслабить правую руку и завести её дальше за спину, помогая при этом левой. Повтор 2-4 раза, потом поменять руки местами и повторить упражнение.

7. Растягивание позвоночного столба. И. п. на наклонной доске в разных положениях: а) лёжа на спине головой вверх, с вытянутыми и зафиксированными над головой руками, под пятками валик или мяч, ноги свободно свисают, не касаясь пола, б) лёжа на животе головой вниз, руки вытянуты вдоль туловища, стопы зафиксированы, под подбородком валик, в) лёжа на животе головой вниз, стопы зафиксированы, руки вытянуты вперёд и лежат на мяче (валике).

#### Список использованной литературы

1. Лечебная физическая культура при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата у детей: учебно-методическое пособие / Н. И. Шлык, И. И. Шумихина, А. П. Жужгов; отв. ред. Н. И. Шлык. - Ижевск: Изд-во «Удмуртский университет», 2014. - 168 с.
2. Лечебная физическая культура: учебное пособие / В.А. Елифанов – М.:ГЭОТАР-Медиа, 2006. – 568 с.
3. Оздоровительные основы физических упражнений / Л.Д. Назаренко. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 240 с.
4. Осанка. Средства и методы оценки и коррекции: учебно-методическое пособие / И.В. Рубцова, Т.В. Кубышкина, Н.В. Лукшина – Изд-во «Издательско-полиграфический центр Воронежского государственного университета», 2008. – 22 с.



## СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

*Гурова В. Е.*

«Кемеровский государственный университет»

[sednev12@mail.ru](mailto:sednev12@mail.ru)

**Аннотация:** В статье приводятся определения понятия «здоровый образ жизни», рассматриваются основные аспекты здорового образа жизни, анализируются компоненты здорового образа жизни.

**Ключевые слова:** здоровье; ЗОЖ; составляющие здорового образа жизни; здоровый образ жизни; физическая активность; питание; режим труда и отдыха; отсутствие вредных привычек; закаливание.

Каждый человек по-разному понимает, что такое здоровый образ жизни. Для одних это сохранение и длительное поддержание психического и физического здоровья, а для других – это дань моде.

Подходов к определению здорового образа жизни довольно много, поэтому остановимся на некоторых из них.

Доктор медицинских наук Юрий Павлович Лисицын под здоровым образом жизни имеет в виду «деятельность, которая наиболее характерна и типична для конкретных социально-экономических, политических, экологических и прочих условий, а также направлена на сохранение, улучшение и укрепление здоровья человека» [3,57].

Л. В. Доброрадова утверждает, что здоровый образ жизни целесообразно рассматривать как совокупность внешних и внутренних условий жизнедеятельности человеческого организма, при которых все его системы работают достаточно долговечно, а также совокупность рациональных методов сохранения здоровья, гармонического развития личности [2,34].

Учитывая то, что данные определения различны, можно выявить общую мысль. Согласно данным определениям, здоровый образ жизни выходит за границы деятельности человека, он неразрывно связан с условиями этой деятельности [4,52].

Понятие «здоровый образ жизни» включает в себя следующие наиболее важные составляющие [5,41]:

- отсутствие вредных привычек.
- соблюдение рационального режима дня (чередование труда и отдыха);
- рациональное питание;
- оптимальную двигательную активность (занятия физическими упражнениями и спортом);
- закаливание.

Рассмотрим приведенные составляющие более детально.

### Отсутствие вредных привычек.

Самыми распространенными вредными привычками считаются курение, употребление алкоголя и наркотиков. Они негативно сказываются на здоровье человека, ведут к сокращению продолжительности жизни, а также отрицательно влияют на здоровье будущих детей [5,42].

Под влиянием никотина кровь начинает медленнее поступать в мозг. По этой причине происходит сужение сосудов мозга и ухудшение его питания. Чаще всего курильщики подвергаются болезням желудочно-кишечного тракта [1,33].

Алкоголь можно назвать ядом, которым негативно действует на нервную систему и разрушает клетки головного мозга. У людей, употребляющих алкоголь, быстрее «изнашивается» сердце, менее эластичными и упругими становятся сосуды, что довольно сильно затрудняет кровообращение. Индивидуумы, которые злоупотребляют алкоголем, более склонны к хроническим заболеваниям. Злоупотребление спиртными напитками всегда сопровождается социальной дезадаптацией, которая приносит вред окружающим [1,34].

Именно с отказа от вредных привычек начинается приобщение к здоровому образу жизни.

#### Рациональный режим дня.

Оптимальный ритм деятельности организма человека можно выработать благодаря правильному и строгому соблюдению режима дня. Такой режим дня не только создает необходимые условия для работы и отдыха, но и способствует профилактике заболеваемости, улучшению и повышению производительности труда [1,36].

Стоит отметить, что умственный и физический труд являются полезными. Если хорошо организовать трудовую деятельность, то она будет благотворно влиять на сердечно - сосудистую, нервную и костно-мышечную системы. [5,41].

Размеренный труд является полезным и продуктивным для здоровья человека, поэтому необходимо правильно и рационально распределять свои силы и физические возможности при выполнении умственной и физической работы [5,41].

Чередование труда и отдыха – это основной принцип сохранения здоровья при трудовом процессе. Людям, которые работают в помещении, необходимо часто бывать на свежем воздухе. А тем, кто живет в городе стоит чаще ездить на природу. У всех потребность разная и зависит она от возраста и образа жизни [5,41].

#### Правильное питание.

Для того, что правильно организовать свое питание, необходимо строгое соблюдение определенных законов. Нарушение таких законов приводит к серьезным проблемам [5,41].

Первый закон – равномерность получаемой и потребляемой энергии. Рассмотрим следующую ситуацию. Организм человека получает больше энергии, чем расходует. Не составит труда понять, что лишняя энергия будет откладываться и приведет к полноте. Сейчас более трети населения России имеют лишний вес [5,41].

Второй закон – разнообразие в питании. Ежедневный рацион должен в полной мере удовлетворять потребности человека. Он должен содержать оптимальное количество белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ. Необходимо учесть, что большинство упомянутых веществ не образуются в организме, поэтому они должны поступать с едой. При недостатке или отсутствии, хотя бы одного из этих веществ, приведет к болезням или смерти, например, касается витамина С [5,41].

#### Двигательная активность.

Двигательная активность основывается на регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Выполнение физических упражнений приносит человеку бодрость, положительные эмоции, создают хорошее настроение. Выносливость – это одно из самых важных качеств здорового организма. Ее необходимо тренировать в сочетании с другими компонентами здорового образа жизни для эффективной профилактики заболеваний [5,42].

Если человек ведет малоподвижный образ жизни, то ему следует выполнять физические упражнения на воздухе (ходьба, продолжительная прогулка) [5,42]. Большим спросом пользуется скандинавская ходьба у людей среднего и пожилого возраста, молодое поколение предпочитает тренажерные залы.

#### Закаливание.

Оздоровительное закаливание помогает организму адаптироваться во внешней среде, повышает выносливость организма, укрепляет нервную систему, повышает иммунитет. На сегодняшний день известны следующие закаливающие процедуры [5,42]:

- 1) Аэротерапия (воздух). Организм закаляется с помощью воздуха. Такое закаливание полезно для повышения иммунитета и психоэмоционального состояния человека. Данный метод закаливания является наиболее простым.

- 2) Гелиотерапия (солнце). Закаливание с помощью солнца способствует повышению работоспособности, устойчивости нервной системы и улучшению кровообращения.
- 3) Ходжение босиком. При хождении босиком нормализуется работа многих органов, повышается сопротивляемость организма к заболеваниям.
- 4) Вода. Можно выделить несколько видов закаливания водой:
  - обливание;
  - обливание;
  - душ;
  - лечебное купание или моржевание.

Подводя итог, можно отметить, что каждый человек по-разному понимает, что такое здоровый образ жизни. Повседневная реализация здорового образа жизни зависит от осознанного и ответственного отношения человека к своему здоровью и здоровью окружающих. Соблюдение здорового образа жизни предотвращает множество заболеваний, укрепляет организм и улучшает самочувствие.

#### Список литературы:

1. Артемьева, Т. Система Амосова [Текст] / Т. Артемьева // Будь здоров. – 2011. - №1. – С. 32-39.
2. Доброрадова, Л. Здоровый образ жизни как объект исследования в различных отраслях науки [Текст] / Л. Доброрадова // Вестник ЧГПУ. – 2009. - №5. – С. 29-35.
3. Лисицын, Ю. П. Общественное здоровье и здравоохранение [Текст] / Ю. П. Лисицын. – М.: ГЭОТАР-МЕД, 2002. – 510 с.
4. Пилюшенко, А. Вопросы теоретического осмысления категорий «образ жизни» и «здоровый образ жизни» [Текст] / А. Пилюшенко // Вестник ТГУ. – 2015. - №398. – С. 50-54.
5. Плещев, А. Главные составляющие здорового образа жизни [Текст] / А. Плещев // Вестник ШПГУ. – 2018. - №1. – С. 39-43.

*Научный руководитель: Седнев А. В., старший преподаватель, факультет физкультуры и спорта КемГУ*

**УДК 796.01**

### **КАК УВЕЛИЧИТЬ КОЛИЧЕСТВО ПОТРЕБЛЯЕМОГО БЕЛКА, НЕ ПРИНИМАЯ СИНТЕТИЧЕСКИЕ ПРЕПАРАТЫ**

*Попов А. В.*

ФГБОУ ВО Кемеровского государственного университета

Питание играет важную роль в повышении спортивных результатов. Активный образ жизни и физические упражнения требуют более тщательно переосмысления режима питания. Для нормальной жизнедеятельности организма человеку необходимо потреблять 5 основных групп нутриентов: макронутриенты, к которым относятся белки, жиры и углеводы, а так же микронутриенты – минеральные вещества и витамины. Идеальная диета для спортсмена не сильно отличается от диеты, рекомендуемой для любого здорового человека. Однако количество каждой группы нутриентов, получаемых из продуктов питания будет зависеть от:

- Тип спорта;
- Количество тренировок;
- Количество времени, затрачиваемое на выполнение упражнения или упражнения.

Белок важен для роста мышц, а также их восстановления и именно белковые препараты обычно применяются спортсменами в качестве добавок к стандартному рациону питания. К таким добавкам относятся протеиновые смеси, в состав которых входят 8 незаменимых аминокислот и ВСАА, состоящего из валина, лейцина и изолейцина – всего – лишь 3

незаменимых аминокислот, однако в оптимальном соотношении. Данные продукты относятся к числу биологически активных добавок и целесообразно принимать эти вещества при дефиците белка в рационе. Их положительными сторонами являются простота поступления в организм, оптимальное соотношение незаменимых аминокислот, скорость усвоения организмом. Отрицательные стороны вытекают из чрезмерного употребления и незнания основ физиологии питания, что приведет к нарушению всасывания аминокислот из пищи.

По данным Всемирной Организации Здравоохранения - ВОЗ, в среднем в сутки здоровому человеку необходимо получать из питания 1 г белка на 1 кг массы тела, а соотношение Белок:Жир:Углевод=1:1:4. Таким образом человеку весом 80 кг необходимо в сутки употребить 80 г белка, что эквивалентно:

- 15 средним яйцам куриным вареным;
- 400 г куриной грудки;
- 465 творога жирностью 5%;
- 400 г лосося;
- 380 г красной отварной фасоли.

Здесь представлены основные высокобелковые продукты, употребляемые спортсменами. Соединяя их между собой, а так же с другими продуктами, содержащих в своем составе белок можно разнообразить свой рацион, а так же покрыть недостаток белка при тренировках.

К продуктам, которыми можно разнообразить свой рацион и повысить количество потребляемого белка можно отнести дезактивированные пищевые дрожжи, различные семена, водоросли, орехи, соя и ее производные.

Пищевые дрожжи - это дезактивированные дрожжи, часто штамм Saccharomyces cerevisiae. Пищевые дрожжи имеют сильный вкус, который описывается как ореховый, сырный или сливочный, что делает его популярным в качестве ингредиента в заменителях сыра. Его часто используют веганы вместо сыра, например, в пюре и жареном картофеле, в омлетах или тофу или в качестве добавки для попкорна.

В Австралии его иногда продают как «соленые дрожжевые хлопья». В Новой Зеландии он известен как Бруфакс. В Соединенных Штатах это иногда называют «пыль хиппи» или «поосн». Пищевая ценность пищевых дрожжей варьируется в зависимости. В среднем 30 мл обеспечивают 60 калорий с 5 г углеводов (четыре грамма которых составляет клетчатка). Порция также содержит 9 г белка и представляет собой полноценный белок, содержащий все девять аминокислот, которые человеческий организм не может вырабатывать.

Основная особенность химического состава зрелых семян — очень низкое содержание воды, обычно всего 10 - 15 % (по разным источникам, от 5 до 20 %). Химический состав семян сильно зависит от условий созревания и от сорта растения. Семена одних растений содержат больше белков (фасоль, soя), других - больше углеводов (пшеница, рожь), третьих больше жиров (подсолнечник, орех). Ферменты (мальтаза, липаза, фосфатаза, протеолитические) необходимы для преобразования запасных питательных веществ в усвояемую для зародыша форму.

Человек употребляет в пищу бурые водоросли, имеющие различный химический состав в зависимости от вида, но примерное представление о них можно получить на примере самой известной нам водоросли — ламинарии (морской капусты). В ней содержатся белки (до 13 г), жиры (до 2 г), клетчатка (до 11 г), минеральные соли (до 3 г), вода (до 12 г), углеводы (до 11 г), витамины группы В, а также витамины С, D, E, PP, провитамин А.

В сое содержится около 40% белка. Ее обычно употребляют в виде соевого сыра – тофу и соевого молока, используя его как основу для коктейлей и мучных кулинарных изделий.

Это только часть продуктов, богатых белками, но которые игнорируются при разработке индивидуального рациона питания.

#### Список используемой литературы:

1. <https://medlineplus.gov/ency/article/002458.htm>

2. NeumannGeorg: Nutrition in sport/ Georg Neumann/- Oxford: Meyer and Meyer Sport (UK) Ltd.,2001 ISBN 1-84126003-7
3. <https://fitaudit.ru/categories/sds/protein>
4. <https://eda.wikireading.ru/130370>

УДК 796.011

## ГОТОВНОСТЬ СТУДЕНТОВ ВУЗА К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМ «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

*Петренко В.В., Раскошный И.А*

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

[i.raskoshny@gmail.com](mailto:i.raskoshny@gmail.com), [syivanova@yandex.ru](mailto:syivanova@yandex.ru)

В настоящее время большое внимание в России уделяется Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО). Комплекс ГТО не является видом спорта. Комплекс обеспечивает гармоничное физическое развитие человека, подготавливает его для развития общей и специальной физической подготовки.

Целью нашей работы является проанализировать соответствие уровня физической подготовленности студентов первого курса Кемеровского государственного университета требованиям комплекса ГТО.

Для достижения цели необходимо решить следующие поставленные задачи:

- проанализировать материалы имеющихся научных разработок, учебно-методической, научно-методической литературы по проблеме исследования;
- провести анкетный опрос по выявлению знаний студентов первого курса Кемеровского государственного университета о ВФСК ГТО;
- выявить соответствие уровня физической подготовленности студентов требованиям комплекса ГТО.

Методы исследования: беседа, анализ научной, учебно-методической литературы по проблеме исследования; анкетирование.

Комплекс ГТО – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие у человека основных физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости).

Решая первую задачу исследования, нами был проведён анализ научных статей, учебно-методической литературы по проблеме исследования, в результате которой мы выяснили, что раннее ведущую роль в разработке новых форм, средств и методов физического воспитания сыграл комсомол. Именно комсомол изначально выступил инициатором создания комплекса ГТО. По поручению Всесоюзного совета физической культуры был разработан проект комплекса ГТО, который 11 марта 1931 года после общественного обсуждения был утвержден и стал нормативной основой системы физического воспитания для всей страны [1].

К испытаниям изначально допускались мужчины не моложе 18 лет и женщины не моложе 17 лет. Комплекс включал одну ступень, в которой были три возрастные группы, для получения значка надо было сдать зачёты по двадцать одному виду упражнений [2]. Также нам было интересно узнать, какие нормы комплекс ГТО включал ранее: гимнастика, полоса препятствий, плавание, бег, лыжный спорт, стрельба и др. 24 марта 2014 года Президент РФ Владимир Путин подписал указ о введении в действие физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне», постановляющего о вводе в действие комплекса с 1 сентября 2014 года [10].

Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению различными возрастными группами населения России установленных нормативов по трём уровням. Уровни соответствуют золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия. Исходя из цели исследования, нам интересна возрастная группа, к которой относятся студенты вуза. Это возрастная группа студентов 18-29 лет.

Решая вторую задачу исследования, нами в ноябре-декабре 2018-2019 учебного года было проведено анкетирование студентов. Всего в анкетном опросе приняло участие 148 студентов

первого курса (102 студента института экономики и управления и 46 технологического института пищевой промышленности). На первый интересующий нас вопрос: «Знаете ли Вы, в каком году появился первый комплекс ГТО?», мы получили данные, что только 8% опрошенных респондентов знают ответ на поставленный вопрос, 89% студентов ответили, что «не знают» и 3% студентов, принимающих участие в анкетном опросе ответили, что «им не интересно знать эту информацию».

На следующий вопрос «Сдавали ли Вы в школе нормы ГТО?» всего 24% от общего количества студентов дали положительный ответ. 42% студентов не сдавали нормативы комплекса ГТО. 34% опрошенным респондентам «не предлагали сдавать в школе нормативы».

На вопрос: «Участвуете ли Вы в вузе в мероприятиях по сдаче норм комплекса ГТО?» только 9% ответили, что «да, участвуют». «Не участвуют» - ответили 57% студентов, остальным студентам «не предлагали сдавать ГТО в вузе». Респондентам, которые не участвуют в мероприятиях по сдаче ГТО, было предложено ответить на следующий вопрос: «Почему Вы не принимаете участие в сдаче норм комплекса ГТО?» – 48% студентов ответили, что «неинтересно»; 31% - «нам это не нужно»; 12% - «все равно не сдам»; 9% респондентов затруднились с выбором варианта ответов.

В Кемеровском государственном университете по дисциплине «Физическая культура» кафедра «Оздоровительная физическая культура» предъявляет студентам одно из зачетных требований - тестирование уровня физической подготовки. Студентам нужно пройти практические испытания и нормативы, выполненные в условиях соревнований в группе: подтягивание на высокой перекладине, раз (мужчины), подтягивание на низкой перекладине, раз (женщины); поднимание туловища из положения лёжа на спине, за 1 мин, раз; сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз; прыжки в длину с места, см; бег 100 м, сек.; бег 2 км (мужчины); бег 1 км (женщины), мин/сек; лыжная гонка 5 км (мужчины), лыжная гонка 3 км (женщины), мин/сек; наклон стоя вперёд с прямыми ногами, см; плавание 50м вольным стилем, мин/сек. Оценка нормативов (в баллах) от 3 до 5 приравнена к нормам ВФСК ГТО (бронзовый, серебряный и золотой значок).

В 2018-19 уч.г. в осеннем семестре преподавателями кафедры оздоровительной физической культуры было проведено тестирование уровня физической подготовленности студентов первого курса, в котором приняло участие 150 человек. Из них 58 юношей и 92 девушки (студенты института экономики и управления и института инженерных технологий). В результате исследования были получены следующие данные: бег 100м на «отлично» (золотой значок) из 150 студентов пробежали 50 человек на «хорошо» (серебряный значок) - 40 студентов, на «удовлетворительно» (бронзовый значок) – 17 студентов.

Бег на 1, 2 км на «отлично» пробежали 33 студента, «хорошо» - 28 человек «удовлетворительно» - 32 студента. Прыжок в длину с места на «отлично» выполнили 33 студента, 43 - на «хорошо» и 34 - на «удовлетворительно». Наклон стоя вперед с прямыми ногами также из 150 студентов 73 выполнили на «отлично», 27 студентов на «хорошо», 13 - на «удовлетворительно». Сгибание и разгибание рук в упоре лежа всего 27 студентов выполнили на «отлично», 21 - на «хорошо», 16 - на «удовлетворительно». Норматив поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 минуту 52 студента выполнили на «отлично»; 48 - на «хорошо», 11 - на «удовлетворительно».

Подтягивание на высокой перекладине для мужчин, на низкой перекладине для женщин на «отлично» выполнили 52 студента, 26 - на «хорошо», 18 студентов выполнили на «удовлетворительно». Норматив «лыжная гонка» 5 км для мужчин, 3 км для женщин оказался самым сложным при сдаче студентами контрольных нормативов. Так, из 150 студентов, принимающих участие в исследовании, всего 9 человек пробежали на «отлично», 14 студентов на «хорошо», 19 испытуемых на «удовлетворительно». Нами было отмечено, что оценка нормативов (в баллах) от 3 до 5 (удовлетворительно, хорошо, отлично) приравнена к нормам комплекса ГТО (бронзовый, серебряный и золотой значок).

Таким образом, исследование уровня физической подготовленности студентов вуза показало, что всего 9 студентов из 150 выполнили нормативы на золотой значок, 14 студентов на серебряный и 19 студентов на бронзовый значок. Выявить соответствие уровня физической подготовленности студентов вуза к требованиям комплекса ГТО было третьей задачей нашего исследования.

Исходя из полученных результатов проведённого нами исследования, можно сделать вывод, что для того, чтобы студенты сдавали комплекс ГТО и сдавали его успешно, необходимо разработать ряд мер, способствующих заинтересовать студентов к сдаче ГТО. Привлечение наибольшего количества студентов к сдаче норм комплекса ГТО, проведение различного уровня физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых мероприятий для студентов вуза, проведение лекционных занятий, на которых преподаватели будут рассказывать студентам про центры тестирования ГТО в городе, лучшие спортивные достижения среди студентов вуза – будут мотивировать, на наш взгляд, студентов к увеличению их двигательной активности, а, следовательно, и улучшению нормативов при сдаче комплекса ГТО.

#### Литература и источники

1. История ГТО: <http://www.gto.ru/history>.
2. Уваров В. А. 50 лет на службе народу // Физическая культура в школе. — 1981. — № 3. - С. 2.
3. Советская энциклопедия: 3-е изд./ гл. ред. Прохоров А. М.. – М.: Большая советская энциклопедия. - 1976. – 24 том.4. История развития Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне», 1989
5. Уваров В. А. 50 лет на службе народу // Физическая культура в школе. — 1981. — № 3. - С. 3.
6. История ГТО: [https://ru.wikipedia.org/wiki/Готов\\_к\\_труду\\_и\\_обороне\\_СССР#cite\\_note-b98f3a0588d7a70a-4](https://ru.wikipedia.org/wiki/Готов_к_труду_и_обороне_СССР#cite_note-b98f3a0588d7a70a-4).
7. Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР Всесоюзный Физкультурный комплекс "Готов к труду и обороне СССР", 1982
8. Муравьев В.А. От значка ГТО к олимпийской медали. 1978.
9. В.В. Путин выступил за восстановление норм ГТО <https://www.opentown.org/news/5473>.
10. Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

*Научный руководитель: к.,п.,н., доцент Иванова С. Ю., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»*

**УДК 796.062**

### **ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ЛЫЖНЫМИ ГОНКАМИ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА**

*Сосновский С.*

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»  
[syivanova@yandex.ru](mailto:syivanova@yandex.ru)

Занятия на лыжах имеют оздоровительное, гигиеническое и прикладное значение. Они проводятся на свежем воздухе и являются одним из лучших средств оздоровления, укрепления и закалывания организма человека. Передвижение на лыжах способствует развитию всей мышечной системы, органов дыхания и кровообращения, усиливает обмен веществ. Занятия на лыжах развивают силу, ловкость, выносливость, глазомер, способствуют воспитанию смелости, решительности, находчивости и приобретению умения ориентироваться на местности. Групповые занятия воспитывают у студентов чувство коллективизма, взаимовыручки и дисциплинированность.

Лыжная подготовка как обязательный раздел физического воспитания включена в программу физического воспитания высших учебных заведений. Программой предусматривается овладение студентами умениями и навыками самостоятельных занятий, теоретическими сведениями, повышение общей работоспособности и развитие основных физических качеств (выносливости, быстроты, силы, ловкости, гибкости).

Оздоровительное значение лыжного спорта заключается в специфической обстановке занятий, динамике основных групп мышц, активной деятельности органов дыхания и кровообращения, возможности легко регулировать нагрузку. Лыжные прогулки на морозном воздухе оказывают положительное влияние на нервную систему, снимают утомление. Вот почему особую популярность приобрели лыжные многоборья, Всероссийская массовая лыжная гонка «Лыжня России», спортивно-массовое мероприятие «Веселые старты на лыжах» и другие физкультурно-оздоровительные виды массового лыжного спорта.

Целью нашей работы является изучение влияния занятий лыжными гонками на организм человека.

Для реализации цели было поставлено решить следующие задачи:

- изучить научно-методическую литературу по вопросам влияния занятий лыжными гонками на организм человека;
- провести опрос среди студентов вуза по исследованию данного вопроса;
- обозначить особенности влияния занятий лыжным спортом на организм человека;
- разработать способы привлечения людей к занятиям лыжными гонками.

Лыжный спорт – один из самых массовых видов спорта, культивируемых в Российской Федерации. Занятия этим видом спорта являются важным средством физического воспитания, занимают одно из первых мест по аэробным нагрузкам и по своему характеру двигательных действий.

Любое двигательное действие человека (в том числе и спортивное) можно выполнить только при хорошей физической подготовленности – при достаточном уровне развития физических качеств [1]. Физическая нагрузка при занятиях на лыжах очень легко дозируется как по объёму, так и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать лыжи как средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Каждый человек, начинающий заниматься лыжным спортом, ставит перед собой цель: один хочет стать хорошим спортсменом, чемпионом, другой сильнее и выносливее, некоторые с помощью ходьбы на лыжах стремятся похудеть. И все это возможно, если регулярно, систематически и упорно тренироваться.

Итак, как же занятия лыжным спортом влияют на здоровье и организм человека? Как показал анализ литературных источников, личный опыт, беседы с тренерами по лыжным гонкам - занятия лыжными гонками оказывают огромное влияние на организм человека. При передвижении на лыжах с преодолением подъемов и спусков в работу вовлекаются все основные группы мышц. Также лыжный спорт благотворно воздействует на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную систему.

В процессе занятий по лыжному спорту воспитываются следующие качества: смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм и др. Но как показывает практика и проведенный нами опрос, не все студенты понимают роль и значимость занятий лыжными гонками. Так, проведенное анкетирование среди студентов второго курса института экономики и управления (всего было опрошено 62 человека, опрос проводился в социальной сети Вконтакте), показало, что всего 41% опрошенных респондентов понимают роль и значимость занятий лыжными гонками. В то же время 59% опрошенных респондентов систематически пропускают занятия по лыжной подготовке. На следующий вопрос: «По каким причинам Вы пропускаете занятия по лыжной подготовке?» мы получили следующие варианты ответов: «неохота, лень идти на занятия», «не хочется носить форму для занятий на лыжах», хотя стадион, на котором проходят занятия в шаговой доступности от общежитий, в



которых проживают студенты, и от корпуса, в котором учатся студенты. Какой мы видим выход? На наш взгляд, преподавателям на вводном лекционном занятии по лыжной подготовке кроме техники безопасности необходимо более подробно рассказывать студентам про влияние занятий лыжными гонками на организм человека, вооружить студентов знаниями, необходимыми при обучении в лыжной подготовке по основам профилактики травматизма во время занятий лыжными гонками. Так, студенты приобретут и знания, необходимые для самостоятельной работы при занятиях лыжным спортом.

Какие же способы привлечения людей к занятиям лыжными гонками можно предложить? Над этим вопросом мы думали совместно с преподавателями кафедры «Оздоровительная физическая культура». Итак, в нашем университете занятия на лыжах проводятся со студентами 1, 2 курсов. В вузе имеется своя лыжная база, которая располагает лыжами и ботинками всех размеров для студентов, есть лыжная трасса, где проводятся занятия. Поэтому предлагаем открыть прокат лыж для людей, у которых есть желание заниматься лыжными гонками. Данный проект несет в себе некоторые положительные особенности:

- поскольку прокат лыж – это платная услуга, то доходы от проката будут идти в бюджет университета, что будет являться дополнительной статьей к доходам университета.
- у студентов появится дополнительная возможность для самостоятельной подготовки и тренировки на лыжах, что в дальнейшем поможет при сдаче нормативов.
- также наша лыжная база будет давать возможность населению укреплять свое здоровье посредством ходьбы на лыжах.

Предлагаемый нами проект, на наш взгляд, будет иметь положительную оценку от населения, так как в районе рядом с лыжной базой нет пунктов проката лыжного инвентаря, то оказываемые нами услуги будут пользоваться большим спросом. Проведенный нами опрос среди населения (всего приняло участие 42 человека - в опросе принимали участие люди, проживающие недалеко от лыжной базы) показал, что отвечая на вопрос: «Как Вы считаете, нужен ли в этом районе прокат лыжного инвентаря?» - 100% опрошенных ответили «Да, нужен». Для того, чтобы население узнало о прокате лыж, необходимо дать рекламу, чтобы проинформировать студентов и население о прокате лыжного инвентаря.

Также проведенный нами опрос среди студентов был посвящен вопросу: «Каким лучше способом давать рекламу проката лыж, чтобы все желающие знали об этом?». В опросе использовались следующие варианты ответов: в группе социальной сети Вконтакте, на сайте университета, вывеска и объявление на фасаде лыжной базы, в студенческой газете или в иных печатных изданиях. Результат опроса следующий: 45% опрошенных проголосовало за то, чтобы информация размещалась в группе Вконтакте, 26% опрошенных проголосовало за распространение информации на сайте университета, 20% проголосовало, чтобы реклама располагалась на фасаде лыжной базы, 9% проголосовало за то, чтобы информация содержалась в печатных изданиях и никто не проголосовал за то, чтобы информация о прокате лыж содержалась в студенческой газете. Возможно, это объясняется тем, что информация, содержащаяся в студенческих печатных изданиях доступна в основном только студентам и работникам вуза. Поэтому, если данный проект будет одобрен, то следует обратить внимание, каким способом распространять информацию об этом, чтобы как можно больше людей занимались лыжным спортом.

#### Литература и источники

1. Иванова, С.Ю. Исследование уровня физической подготовленности студенток спортивного отделения «Лыжные гонки» / Иванова С.Ю., Гребенникова Ю.В. // Биологический вестник Мелитопольского государственного педагогического университета имени Богдана Хмельницкого, 5 (1а), 2015.– 59-62.
2. Иванова, С.Ю. Физическая культура: лыжная подготовка студентов вуза. // Иванова С.Ю., Конькова Р.В., Сантьева Е.В. – Кемерово. – 2011. – 176 с.

Научный руководитель: к.,п.,н., доцент Иванова С. Ю., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

УДК 796.011

## ИССЛЕДОВАНИЕ ПРЕДПОЧТЕНИЙ И ОТНОШЕНИЯ К СПОРТУ СРЕДИ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ

А.В. Смирнов,

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

[kaccadaga@mail.ru](mailto:kaccadaga@mail.ru)

**Ключевые слова:** СПОРТ, ОПРОС, ОТНОШЕНИЕ К СПОРТУ, МОЛОДЕЖЬ, SPORT, POLL, ATTITUDE TO SPORT, YOUTH.

**Аннотация:** Исследования проводились на основании социологического опроса граждан. Статья знакомит с отношением молодежи Кемеровской области к спорту в целом. А также выявлена основная причина не заниматься спортом. Выводы сделаны на основе анализа публичного опроса граждан.

Физическая культура – это результат человеческой деятельности, способ физического совершенствования человека [6]. С самых древних времён человечество подвергалось физическим нагрузкам. Условия жизни в первобытном обществе были достаточно суровы, для жизни напрямую зависела от способности защитить себя, свою территорию. Современный же человек, по сравнению с первобытным, обладает не на столько высокими показателями силы, ловкости и выносливости. Обусловлено это тем, что в ходе эволюции менялась окружающая среда, человек приспособлялся, постепенно приобретая совершенно другие навыки и умения, необходимые для выживания в новых условиях.

Сама физическая культура, стала обособленной от добывания материальных благ сформировалась в специфическую сферу общественной деятельности, приблизительно около 80000 лет до нашей эры. Характерно что антропоцентризм, ярко выраженный в древнегреческой культуре, оставил значительный след в формировании понятия физической культуры и спорта в целом. Любовь к эстетике человеческого тела, правильным формам, фигуре оказывала большое влияние на быт и нравы древних греков. Каждый гражданин древнегреческого общества, был обязан по случаю призыва на войну, встать на защиту города. Отсюда появилась потребность в поддержании своей физической формы. Не секрет что для поддержания мышечной массы необходимы регулярные нагрузки на тело, логично предположить, что первое подобие тренировочных программ было разработано именно древними греками. Стоит упомянуть что в государстве Спарта, к физической подготовке относились достаточно требовательно. Каждый был сильным, выносливым, ловким, остальные же считались неполноценными. Бывали случаи что детей, родившихся с недостатками, лишали жизни в тот же день. Такое отношение к человеческой жизни, по современным стандартам – варварство, а по меркам самих спартанцев, совершенно нормальное явление.

Согласно «Большой олимпийской энциклопедии», Спорт - это «соревнования по различным физическим упражнениям и их комплексам, а также система их организации и проведения» [1]. Человечество с древних времён и по настоящее время занимается спортом. Постепенно отношение к спорту менялось, появлялись новые виды. Олимпийские игры, одно из древнейших развлечений человечества. Победителей почитали, как героев. Первое документально подтверждение относится к 776 году до н. э. Но известно, что игры проводились и раньше. На сегодняшний день выделяют два основных направления спортивного движения: массовый спорт и профессиональный спорт.

Особенностью массового спорта является: большая известность и распространённость, стоит отметить что большинство людей, занимающихся подобными видами спорта не имеют высоких спортивных достижений. Люди, занимающиеся активным образом жизни,

предпочитают подобные виды спорта, так как занятия проходят небольшими нагрузками и не требуют большого количества времени. Посвящать свободное от основной деятельности время удобно, но не стоит забывать, что регулярные нагрузки способствуют поддержанию атлетичной форме. Как правило тренировки проходят под надзором тренеров различного уровня квалификации, в том числе тренеров-инструкторов, работающих безвозмездно.

Профессиональный спорт связан со стремлением к достижению высот в этой области. Это совершенно другая сторона спорта, подготовка проводится исключительно под руководством профессиональных тренеров, также используются новейшие достижения науки и техники. Спортсмен подвергается огромным физическим нагрузкам, как во время тренировки, так и во время соревнований. Помимо этого, каждый из участников проходит тщательный иногда даже многоэтапный отбор.

Сравнивая и изучая каждое из направлений спортивного движения, научным сообществом было выявлено следующее. Достижения в спорте демонстрируемые профессиональными спортсменами, особенно в популярных видах спорта, являются чуть ли не самым эффективным средством пропаганды активных занятий физкультурой и спортом.

В настоящее время сформировалось всего 31 категория к которым относятся: боевые искусства, единоборства, гимнастика, танцевальный спорт, интеллектуальные виды спорта, бордспорт, армспорт, водные виды спорта, военно-прикладные виды спорта, единоборства, животные в спорте, зимние виды спорта, игровые виды спорта, спортивные игры, национальные виды спорта, олимпийские виды спорта, парусный спорт, пляжные виды спорта, пожарно-прикладной вид спорта, скейтбординг, спортивное ориентирование, технические виды спорта, уличные виды спорта и экстремальные виды спорта. Не удивительно что молодежь XXI века имеет свое отношение к спорту.

Для выявления современного отношения молодежи к спорту, мною была изучена специализированная литература [2,3,4,5] и составлен опрос, состоящий из 10 вопросов общего плана. В опросе принимало участие более 150 респондентов основная возрастная категория лица от 18 до 30 лет. Согласно опросу 73%, имеют позитивное отношение к спорту, нейтрально относятся 25% и лишь 2 % негативно относятся к занятию спортом. На вопрос занимаетесь ли вы спортом, положительно ответило 70%. Из исследования установлено, что 65% людей занимаются спортом 2-3 раза в неделю, 26% занимаются лишь 1-2 раза в месяц и только 9% ежедневно. Установлено что более 2ух часов физических нагрузок у 13% от общего числа занимающихся спортом, у 48% опрошенных занятия длятся от 1 до 2 часов, 1 час своей жизни спорту посвящает 24%, а менее 30 минут лишь 14%. Общая диаграмма длительности одного занятия спортом среди респондентов изображена на рисунке 1.

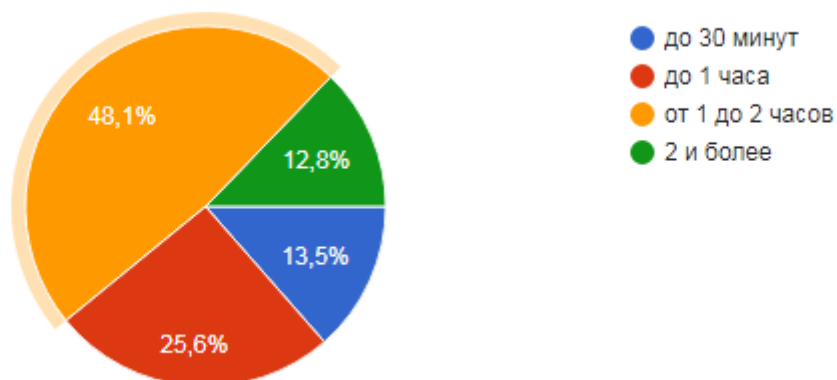


Рисунок 1. Диаграмма длительности одного занятия респондента

Респондентам было предложено выбрать 5, по их мнению, привлекательных направлений спорта из 31 предложенного. На 5 месте расположились экстремальный и зимний виды спорта, набравшие 21,1% и 21,7%. 4 место уверенно держится за спортивными играми, которые набрали 24,1% от числа опрошенных. 3 место разделили: боевые искусства и игровые виды спорта, набравшие одинаковое количество голосов в 30,1%. На втором месте тоже оказалось 2 вида, с незначительным отрывом, это водные виды спорта 33,1% и танцевальный спорт 33,7%. Самым предпочитаемым видом спорта оказалась гимнастика, её выбрало 40% опрошенных. Аутсайдером же нашего исследования стал бордспорт, набравший лишь 2% от общего числа. График составленный по предпочтениям респондентов изображен на рисунке 2.

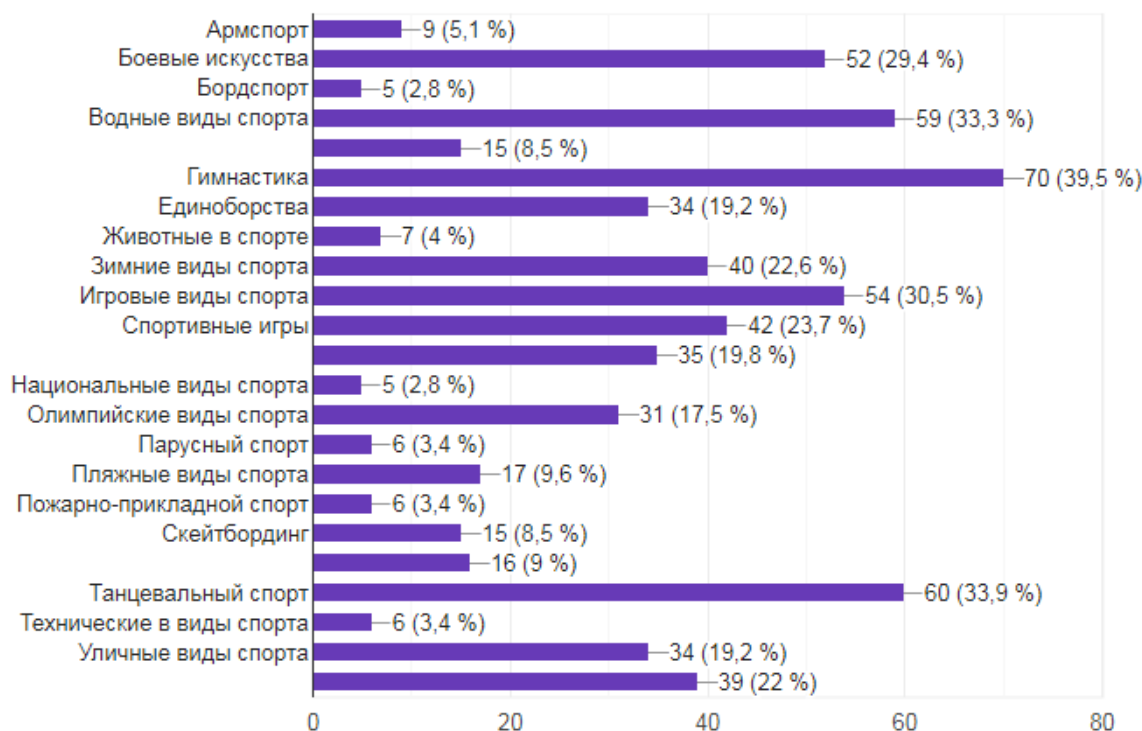


Рисунок 2 График предпочтений видов спорта

Согласно результатам нашего исследования, пользу для организма от физических нагрузок признают более 91% опрошенных, причем не каждый занимается спортом. Согласно полученным данным, большая часть опрошенных считает, что основной причиной не заниматься спортом является лень 53,7%. Второй основной причиной по мнению опрошенных является отсутствие свободного времени 18,9%. Также 12,6% от общего числа считают, что спорт, это дорогое увлечение; по мнению остальных же 7,4% недостаточно подходящих, оборудованных площадок.

Физическая культура и спорт, содержит наибольший потенциал к формированию телесного и духовного развития индивида как личности, из возможных. Целью любой деятельности, в том числе физическая активность.

Подводя итог, можно сказать что, несмотря на достаточно высокий полученный показатель занятости спортом, остаются люди, отдающие предпочтение другим увлечениям. Благодаря исследованию удалось выявить основные проблемные зоны, над которыми стоит в дальнейшем работать для привлечения внимания молодежи к занятию спортом.

#### Литература и источники:

1. Спорт - статья из «Большой олимпийской энциклопедии» (М., 2006)
2. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания: учебное пособие / Т. Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 232 с.

3. Иванов И.И. Физическая культура и спорт: автореф. дис. ... канд. пед. наук. СПб., 2014. 24 с.
4. Буаже М. Физическое воспитание / пер. О.И. Кочергиной. М.: Физкультура и спорт, 1938. 288 с.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. 2-е изд., испр. и доп. Тюмень: Академия, 2003. 480 с.
6. Ветков Н.Е. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества / Орёл., 2016  
*Научный руководитель, старший преподаватель кафедры «Физической культуры и спорта» Сантьева Е.В., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный Университет»*

УДК 796.01

## ПОЖАРНО-ПРИКЛАДНОЙ СПОРТ

*Чеснокова А.Д., Михайлова А.С.*

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

[chesnakova1999@mail.ru](mailto:chesnakova1999@mail.ru), [n.s.990046@gmail.com](mailto:n.s.990046@gmail.com)

Пожарно - спасательный спорт (ПСС) - служебно-прикладной вид спорта, в него включены комплексы разнообразных приемов, которые используются в практике тушения пожаров.

Возникновение пожарно-прикладного спорта связано с тем, что в 30-х годах 20-го столетия возникла необходимость развивать физическую подготовку пожарных. Так, в 1937 г. проведены первые соревнования пожарной охраны НКВД по прикладным видам спорта. После, в 1939 и 1940 г.г. были проведены первые всесоюзные, заочные соревнования по специальнообъявленной программе. В 1945 г. были впервые разработаны правила соревнований по пожарно-прикладному спорту. В 1963 г. пожарно-прикладной спорт был включен в единую спортивную классификацию. В 1964г. создана Федерация пожарно-прикладного спорта СССР.

Одной из главных особенностей является то, что данный вид спорта направлен на специфику пожарного дела, на совершенствование умений пожарных. Этот полезный вид деятельности необходим для эффективной защиты населения от огня и усовершенствования навыков пожаротушения.

**Целью** данного исследования является более подробное ознакомление с пожарно-прикладным спортом и рассмотрение его перспектив для дальнейшего развития.

**Задачи** проекта:

1. Изучить нормативно-правовую базу пожарно-прикладного спорта
2. Рассмотреть виды дисциплин пожарно-прикладного спорта
3. Проанализировать перспективы развития пожарно-прикладного спорта

Если говорить о нормативно-правовом аспекте данного вида спорта, то можно выделить то, что в 1992 году Министерством юстиции Российской Федерации была зарегистрирована Общероссийская общественная организация «Федерация пожарно-прикладного спорта России». Соревнования по пожарно-прикладному спорту проводятся спортивными организациями МЧС России, ФСО России и другими государственными и общественными спортивными организациями.

Главным документом, который регламентирует проведение соревнований по пожарно-прикладному спорту, является "Правила служебно-прикладного вида спорта "пожарно-прикладной спорт" (утв. Приказом Минспорттуризма России от 21.01.2011 N 32). В документе прописаны правила соревнований по пожарно-прикладному спорту, они являются обязательными при проведении официальных соревнований. Также основным документом для соревнований на международной арене является [«Международные правила по пожарно-спасательному спорту»](#).

Дисциплины в пожарно-прикладном спорте непосредственно связаны с выполнением различных упражнений, которые содержат реальные элементы для боевой подготовки пожарных, а технические средства, которые используют спортсмены, взяты из арсенала пожарно-технического вооружения. На сегодняшний день соревнования по пожарно-прикладному спорту включают в себя дисциплины, которые отличаются между собой в зависимости от возрастных групп и пола:

Таблица 1

Соревнования по пожарно-прикладному спорту

<b>Программа соревнований для мужчин</b>	<b>Программа соревнований для юношей и juniоров:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· двоеборье (подъем по штурмовой лестнице на 4-й этаж учебной башни, преодоление 100-метровой полосы с препятствиями);</li> <li>· преодоление 100-метровой полосы с препятствиями;</li> <li>· подъем по штурмовой лестнице на 4-й этаж учебной башни; (Проводятся только на личное первенство и в общекомандном зачете не учитывается)</li> <li>· боевое развертывание;</li> <li>· пожарная эстафета 4x100 метров.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· подъем по штурмовой лестнице на 2-й этаж учебной башни (для юношей младшей, средней возрастной группы и juniоров);</li> <li>· боевое развертывание для юношей и juniоров;</li> <li>· преодоление 100-метровой полосы с препятствиями младшей, средней возрастной группы и juniоров;</li> <li>· пожарная эстафета для юношей и juniоров 4x100 метров.</li> </ul>

Таблица 2

Соревнования по пожарно-прикладному спорту

<b>Программа соревнований для женщин:</b>	<b>Программа соревнований для девушек и juniорок:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· преодоление 100-метровой полосы с препятствиями;</li> <li>· подъем по штурмовой лестнице на 2-й этаж учебной башни;</li> <li>· двоеборье (подъем по штурмовой лестнице на 2-й этаж учебной башни и преодоление 100-метровой полосы с препятствиями); (Проводится только на личное первенство и в общекомандном зачете не учитывается)</li> <li>· боевое развертывание;</li> <li>· пожарная эстафета 4x100 метров.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· подъем по штурмовой лестнице на 2-й этаж учебной башни для девушек младшей, средней группы и juniорок;</li> <li>· боевое развертывание для девушек и juniорок;</li> <li>· преодоление 100-метровой полосы с препятствиями для девушек для девушек младшей, средней группы и juniорок;</li> <li>· пожарная эстафета для девушек и juniорок 4x100 метров.</li> </ul>

Пожарно-прикладной спорт, как и другой вид спорта, имеет множество различных соревнований разных уровней. Начиная с международных и заканчивая соревнованиями между учреждениями.

Например, в 2018 году соревнования, которые были проведены на международном уровне, это:

XIV Чемпионат Мира по пожарно-спасательному спорту среди мужчин (Первое место заняла команда Чешской республики, Россия заняла 4 место по общему зачету. Также по личному зачету Владимир Сидоренко из России занял первое место)

V Чемпионат Мира по пожарно-спасательному спорту среди женщин. (Первое место заняла команда Российской федерации по общему зачету и по личному зачету первое место заняла Чендакова Екатерина)

Также проводятся соревнования такие как: Кубок Министра МЧС России, Всероссийские соревнования памяти Бушуева, Чемпионат России, Чемпионат учебных заведений, Первенство на Кубок ЦС ВДПО (Всероссийское добровольное пожарное общество), Кубок памяти В.М. Максимчука, Всероссийские соревнования памяти Ю.В. Поликарпова и т.д

Лучшими спортсменами на уровне России можно выделить таких как:

Сидоренко Владимир, г. Москва (установил рекорд среди мужчин по дисциплине «Полоса препятствий»)-14.75

Начевный Максим, г.ХМАО-Югра (установил рекорд среди юношей и юниоров по дисциплине «Полоса препятствий»)-15.48

Чендакова Екатерина, г.ХМАО-Югра (установила рекорд среди женщин по дисциплине «Полоса препятствий»)-15.85

Стародымова Анна, Саратовская обл. (установила рекорд среди девушек по дисциплине «Полоса препятствий» (девушки 17-18 лет))-16.52

Мы можем сделать вывод, что пожарно-прикладной спорт имеет перспективу для дальнейшего развития, так как имеет популярность и ничуть, ни менее представляет азарт для спортсменов, которые хотят добиться результатов. Пожарно-прикладной спорт открыт для всех, а не только для групп спасательных бригад. Преимущество пожарно-прикладного спорта - это разнообразие дисциплин, которые привлекают людей не только для просмотра соревнований, но и для участия в них. Пожарно-прикладной спорт требует также, как и в любом другом виде спорта, упорных и длительных тренировок для достижения лучшего результата. К сожалению, пожарно-прикладной спорт не входит в олимпийские виды спорта, но при этом наравне с другими видами спорта он проработан по всем нормативно-правовым базам. Пожарно-прикладной спорт привлекает все больше желающих для начала или продолжения своего спортивного пути. Спортсмены в пожарно-прикладном спорте не только мужчины или юноши, но также и женщины и девушки. Это говорит о доступности и открытости этого спорта для всех желающих начать что-то новое.

#### Литература и источники:

1. <https://presnya.mos.ru/important-in-the-area/detail/5216552.html>
2. Правила Соревнований - <http://firesport.pro/rules/>
3. Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по пожарно-прикладному спорту / Авторы: Д.В. Дьячков, Б.С. Малюк, А.В. Стуков, А.К. Хаткевич тренеры- преподаватели методист В.С. Кропачева
4. Википедия- Пожарно-прикладной спорт
5. Турниры и соревнования - <http://firesport.pro/documents/>
6. Результаты- <http://firesport.pro/results/>
7. Федерация пожарно-прикладного спорта- <http://fppsr.ru/>
8. Правила служебно-прикладного вида спорта «Пожарно-прикладной спорт» - <https://www.specoborona.ru>

9. [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_256398/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_256398/)

*Научный руководитель –Скотникова Л.Н., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»*

УДК 796

## **АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО КОМПЛЕКСНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ.**

*Абрамова Е.М.*

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»  
[ekaterina.abramova74@yandex.ru](mailto:ekaterina.abramova74@yandex.ru)

В настоящее время во многих странах мира заметно стал возрастать интерес к одной из своевременных задач настоящего времени – реабилитации людей с ограниченными возможностями или инвалидами. Для данных целей ведутся широкие исследования и изучения, задачами которых является группировка данных и разработка методов реабилитации, а также различные программы, позволяющие наиболее эффективно помочь людям во время их реабилитации. Причиной такого большого внимания к данной задаче является: сокращение количества инвалидов, большой процент которого люди становятся впоследствии перенесённых различных тяжёлых заболеваний или травм по разным причинам для того, чтобы люди сумели возвратиться к своей профессиональной деятельности и нормальной жизни. В результате общество получает значительный социально-экономический эффект.

Адаптивная физическая культура (АФК) – вид физической культуры человека с отклонениями в состоянии здоровья (инвалида) и общества. Это деятельность и показатели по созданию готовности человека к жизни; оптимизации его состояния и становления, процесс и итог человеческой деятельности.[3] Иными словами, адаптивная физическая культура — это способ адаптации людей с ограниченными возможностями или инвалидов с разными нарушениями и физическими или психическими отклонениями в обществе, путем занятия с ними физической культурой, специально адаптированной к их нарушениям.

Целью адаптивной физической культуры как вида физической культуры является максимально возможное развитие жизнеспособности больного человека, имеющего различные отклонения в состоянии здоровья и (или) инвалидность, за счёт обеспечения наиболее рационального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии его телесно-двигательных данных и духовных сил, их гармонизации для максимально возможной самоактуализации в качестве социально и персонально важного субъекта.

На основе многих исследований практика выявила, что если для здорового, полноценного человека активная физическая деятельность является обычной потребностью и осуществляется ежедневно, то для людей с ограниченными возможностями, которые перенесли различные тяжелые заболевания, активные физические упражнения и активная жизнедеятельность являются жизненно необходимы, потому что это является весьма эффективным средством для реабилитации человека и методом одновременно физической, психической и социальной адаптации.[2] Адаптивная физическая культура восстанавливает временно утраченные или нарушенные функции. Она является толчком, который поможет восстановиться и установить контакт с окружающим миром и обществом, тем самым признавая их равноправными гражданами.

В настоящее время реабилитацию людей-инвалидов стали рассматривать как необычайно трудную социально-медицинскую проблему, которая включает в себя различные аспекты: медицинские, физические, психологические, профессиональные, социально-экономические.



1. Медицинский и физический аспекты реабилитации подразумевают восстановление жизнедеятельности пациента, непосредственно используя комплексные меры и средства по восстановлению больного человека, направленные на полное восстановление физических функций организма больного, однако если это осуществить невозможно, то обращаются к развитиям заместительных функций.

2. Психологический аспект реабилитации направлен на формирование положительного психологического состояния больного человека, формируя у него положительное отношение к исцелению, а также к выполнению любых рекомендаций от лечащего врача, соблюдая всё это, пациент имеет надежду на полное восстановление своего физического состояния.

3. Профессиональный аспект реабилитации затрагивает вопросы обучения людей с ограниченными возможностями нужным и допустимым для него трудовым действиям, формирования жизненно необходимых навыков самообслуживания, а также профессиональной ориентации и профессионального обучения согласно его возможностям.

4. Социально-экономическая реабилитация нужна для того, чтобы обеспечить больному человеку максимальную экономическую поддержку и социальную полноценность.

Отсюда можно сделать вывод, что реабилитация людей с ограниченными возможностями очень сложный процесс восстановления здоровья и адаптации в обществе, а также это решает проблему социализации.

Адаптивная физическая культура формирует у человека с отклонениями в физическом или психическом здоровье:

- осознанное отношение к собственным силам в сравнении с силами среднестатистического, полноценного и здорового человека;
- способность к преодолению как физических, так и психологических барьеров, которые препятствуют полноценной и нормальной жизни человека;
- компенсаторные навыки, то есть позволяет использовать функции различных систем и органов вместо отсутствующих или нарушенных;
- способность к преодолению нужных для полноценного функционирования физических нагрузок в обществе;
- осознание необходимости своего личного вклада в общественную жизнь;
- желание максимально улучшать свои личностные качества;
- стремление к повышению и развитию умственной и физической работоспособности.

Считается что наиболее эффективным методом по своему действию и по сравнению с методом медикаментозной терапии является адаптивная физическая культура. Потому что адаптивная физическая культура имеет индивидуальный подход к каждому человеку и к его случаю инвалидности. Адаптивная физическая культура полностью от начала и до конца выполняется под внимательным руководством специалиста по адаптивной физкультуре. Также создаются программы по реабилитации людей с ограниченными возможностями, целью которых является восстановление статуса инвалида, его социальная адаптация и материальная независимость.

Для людей с ограниченными возможностями различные виды активной жизнедеятельности, подвижные и спортивные игры и другие виды рекреативной деятельности не только эмоциональны по содержанию, но также оказывают тренирующее и закаливающее действие, повышают сопротивляемость организма человека к различным неблагоприятным воздействиям внешней среды и конечно же снижают частоту простудных заболеваний. Спортивные и подвижные игры, праздники, фестивали, дни здоровья, туристские походы и слёты, специально организуемые для здоровых людей и людей-инвалидов, способствуют установлению тесных контактов между ними, расширению общения и адаптации к социуму. Адаптивный спорт даёт возможность испытать радость и полноту жизни от владения своим телом и способности преодолевать разные трудности, помогает обрести уверенность в себе и своих силах, учит самостоятельности и закаляет организм. Адаптивная физкультура дает понять, что инвалидность – это не пожизненный приговор. Несмотря на все трудности, люди с

ограниченными возможностями всё равно борются за свою жизнь, пытаются восстановиться и жить нормальной жизнью, адаптироваться в обществе и раскрыть уровень своих реальных жизненных возможностей.

Благодаря упорству, целеустремлённости, настойчивости и напористости, а также желанию испытать радость и удовольствие от борьбы и преодолению трудностей, такие спортсмены - инвалиды вызывают потрясение, удивление, уважение и почтение со стороны общества. Каждый человек осознает, что он в силу различных обстоятельств также может оказаться в состоянии временной или постоянной инвалидности. Это заставляет непосредственно взглянуть на спортсмена-инвалида совершенно по-другому – как на человека-бойца, который, невзирая на все ограничения, живет полноценной жизнью, и не только адаптируется к ней, а сам является творцом и созидателем себя, достойным подражания. Наблюдения за поведением спортсменов-инвалидов в корне меняют отношение общества к ним.

В конце хотелось бы сказать, что в наше время существует довольно много людей с ограниченными возможностями. Люди такими либо рождаются, либо становятся, в силу каких-либо обстоятельств, как травмы или перенесение тяжёлых заболеваний. Многие люди ищут способ справиться с данной проблемой и снова заняться любимым спортом, либо какой-то другой активной деятельностью или же просто быть полноценным человеком и жить обычной жизнью и в этом им помогает адаптивная физическая культура. Для таких людей специалисты развивают эту сферу с целью наиболее эффективной помощи больным. В настоящее время, уделяя большое внимание этой проблеме, методика продвинулась и продолжает продвигаться с целью максимально помочь больному в лечении. Для этого и существует ряд условий, такие как правильный подбор упражнений, определение подходящей интенсивности и дозировки их выполнения, интервалов отдыха и других факторов, которые должен соблюдать больной человек для эффективности лечения.

#### **Литература и источники**

1. Теория и организация АФК: учебник. В 2 т. Т. 1: Введение в специальность. История, организация и общая характеристика АФК / Под общей ред. Проф. С.П. Евсеева. - 2-е изд., испр, и доп. - М.: Советский спорт, 2005. - 296 с.
2. Медико-социальные основы независимой жизни инвалидов: Учебное пособие / В.С. Ткаченко. – М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и Ко», 2010. – 275 с.
3. Основы адаптивной физической культуры: Учебн. Пособие. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 10 с.
4. Бегидова Т.П. Основы адаптационной физической культуры: Учебное пособие. — М.: Физическая культура и спорт, 2007 – 18 с.

*Научный руководитель – старший преподаватель, Курганова Е.В. ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»*

**УДК 796.011.1**

### **ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ ПРИ МИОПИИ**

*Боргер О. Г.*

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

[borger.olesya@gmail.com](mailto:borger.olesya@gmail.com)

Чаще всего развитие миопии происходит в начальной школе. Это связано с тем, что у детей увеличивается количество работы на близком расстоянии (то есть чтение и письмо). Также, в современном мире, огромное значение имеет влияние на зрение электронных устройств, негативное воздействие которых усиливают плохие гигиенические условия. Одним, и самым первостепенным из них является плохое освещение. Неприятие мер, в таких

случаях, ведёт к прогрессированию аномалии рефракции глаз, приводящей к необратимым последствиям вплоть до потери зрения.

Миопия является главной причиной, из-за которой большое количество людей имеют проблемы со зрением. Вследствие этого близорукие люди плохо различают предметы, находящиеся в дали и хорошо при близком расстоянии. Выделяют три степени близорукости: слабую – до 3 диоптрий, среднюю – до 6 диоптрий и высокую – свыше 6 диоптрий. По клиническому развитию она бывает не прогрессирующей и прогрессирующей. В некоторых случаях её медленное развитие может остановиться одновременно с моментом завершения роста организма. В ряде определённых случаев, прогрессируя непрерывно, она может достигать высоких степеней (до 35-40 диоптрий), что сопровождается быстрым снижением зрения и прочими осложнениями. Такую стадию миопии принято называть злокачественной, или миопической болезнью. Из-за постоянной прогрессии она является серьёзным заболеванием, связанным с патологическими изменениями органа зрения. Именно она является одной из причин инвалидности. Не прогрессирующая близорукость называется аномалией рефракции. Совокупность проявлений болезни более всего заметна, когда человек смотрит вдаль, так как в этот момент зрение становится нечётким, а предметы кажутся размытыми. Эта аномалия не требует лечения и хорошо поддаётся коррекции. Стоит заметить, что легко протекает и миопия, которая прогрессирует временно.

Потому как в наше время наука не даёт полного обоснования для концепции развития миопической болезни, выделяют ряд факторов влияющих на её развитие. Это несбалансированное напряжение глаза при приспособлении к условиям внешней среды; большой уровень нагрузки на зрение при продолжительной работе на близком расстоянии; компенсаторное растяжение глазного яблока из-за начальной слабости аккомодации зрения; расстройство конвергенции глаза и генетический фактор. Но, тем не менее, на данный момент ни один из них не является преимущественным. Возможно, с дальнейшим развитием офтальмологии удастся распределить эти факторы по степени их преимущества и рекомендовать более эффективные способы лечения.

В настоящее время лечение аномалии рефракции лучше всего проводить в детском и юношеском возрасте, так как чаще всего прогрессирование болезни происходит во время роста организма. Обязательным, в данном случае, является рациональная коррекция и устранение зрительного дискомфорта. Для ресничной мышцы рекомендуются специальные упражнения, направленные на её укрепление. А для устранения зрительного дискомфорта следует соблюдать режим работы и отдыха. При злостной миопии назначают исключение перегрузки зрения. Рекомендуется лечение, направленное на общее укрепление организма и ежедневное выполнение определённых рекомендаций офтальмолога.

В системе физического воспитания важное место занимают занятия физическими упражнениями. В основную группу не могут быть допущены учащиеся с остротой зрения без коррекции ниже 0.5 диоптрий на лучше видящем глазу, а также с близорукостью более 3 диоптрий. Ученики же имеющие миопическую болезнь (более 6 диоптрий) допускаются только к занятиям в специальной группе по теоретической программе.

Тем учащимся, у которых слабо выражена аномалия рефракции, напротив рекомендуется заниматься физической культурой и спортом. Это связано с тем, что регулярная смена напряжения зрительных мышц во время спортивных игр способствует их тренировке и укреплению, что является профилактикой заболевания. Например, такие спортивные игры как волейбол, большой теннис, бадминтон и другие, тренируют ресничные мышцы, мышцы хрусталика и ресничные связки путём переключения зрения с близкого на дальнее расстояние. Но есть и игры, которыми противопоказано заниматься из-за риска сотрясения. Это, например, бокс, хоккей, борьба и другие.

В подготовительную медицинскую группу включают учащихся с миопией средней степени (от 3 до 6 диоптрий). Различных упражнений и спортивных направлений, которыми можно заниматься, у учащихся этой группы меньше, чем у тех, кто имеет лишь слабо

выраженную аномалию рефракции. Это такие виды спорта как плавание в бассейне, спортивная ходьба, бег на средние дистанции и другие. Ограничить же стоит упражнения, требующие продолжительного физического напряжения. Такие как прыжки с высоты более 1,5 метров, упражнения с резкими наклонами головой и другие. Таким учащимся не запрещается использовать комплексы упражнений для людей со слабой степенью близорукости. Однако общую нагрузку каждый должен регулировать сам, изменяя исходные положения и амплитуду движений в зависимости от своих ощущений. Например, выполнять наклоны туловища вперёд не стоя, а в положении сидя на полу. Также рекомендуется предусмотреть занятия, включающие специальные упражнения глазных мышц, а также самостоятельные занятия лечебной физкультурой.

Учащиеся с высокой степенью близорукости должны заниматься только в специальной медицинской группе. Для этого разработаны такие формы физического воспитания, как: обязательные и факультативные теоретические занятия; самостоятельные занятия утренней гимнастикой глаз и другие. Тем же, у кого, несмотря на злокачественную миопию, нет патологических изменений в глазу, рекомендуют занятия лечебной физкультурой, которые нужно проводить ежедневно. В них должны входить 10-12 дыхательных упражнений, и упражнений направленных на общее развитие организма, которые полагается выполнять медленно, исключая резкие движения туловищем. Следует чередовать их с непродолжительным отдыхом, не допуская большой нагрузки.

Стоит отметить, что важными являются рацион и режим питания. Еда должна быть сбалансированной, содержащей белки, углеводы и достаточное количество витаминов. Для глаз необходимы витамины группы А, содержащиеся в моркови, авокадо, яйцах. Группы В, которые есть в орехах, рыбе, ржаном хлебе. И витамин С, который в большом количестве находится в чернике, сливе, апельсинах и других фруктах.

Важно помнить, что чаще всего близорукость начинает развиваться при изменении режима зрительной работы, плохом освещении рабочего места, неправильном питании, не выполнении рекомендаций по упражнению глаз, пере нагрузке при занятии спортом, а также при полном отказе от физических нагрузок. Физические упражнения и спорт – это основные средства укрепления здоровья и поддержания хорошей работоспособности в любом возрасте. Но важно помнить, что для людей страдающих заболеваниями глазного органа, необходимы специальные комплексы упражнений.

#### Литература и источники

1. Аветисов Э.С., Ливадо Е.И., Курпан Ю.И. Занятия физкультурой при близорукости. – М., 1983.
2. Аветисов Э.С. «Близорукость»- М.: Медицина, 1986.
3. Бахрах, И.И «Физическое воспитание детей школьного возраста с отклонениями в состоянии здоровья», М.:2006.
4. Епифанов В.А. «Медицинская реабилитация: Руководство для врачей» - М.: Медпресс-информ, 2008.
5. <https://www.ksa.ee/ru>
6. <http://ebooks.grsu.by/hramova/x-protivopokazaniya-pri-zanyatiyakh-sportom-i-fizicheskoy-kulturoj-dlya-lits-s-narusheniyami-raboty-organov-zreniya.htm>
7. <https://www.horosheezrenie.ru/uprazhneniya-pri-blizorukosti/>

*Научный руководитель – к. т. н., доцент Баканов М.В., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»*

УДК 796

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

*Бошкарева А. Д.*

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»  
[anastasiyaboshkareva@mail.ru](mailto:anastasiyaboshkareva@mail.ru)

В данной статье одним из ключевых вопросов является понятие о здоровье студентов, особенности здорового образа жизни студентов, роль средств физического воспитания в процессе формирования здорового образа жизни у студентов.

Студенчество - это особая социальная группа, которая всегда являлась объектом повышенного внимания. За последнее время здоровье молодых людей резко ухудшилось, а так же их физическое состояние. Это связано не только с изменениями в экономике, но и в экологии, условиями труда и быта, а так же с недооценкой воспитательной и оздоровительной деятельности в обществе. На сегодняшний день здоровье общества вызывает тревожность в связи с увеличением количеством потребителей алкоголя, табака, наркотиков, токсикомании, низким уровнем активной деятельности молодежи. Общий уровень здоровья студентов, во многом зависит от их здорового образа жизни.

Анализируя литературные источники, по теме исследования можно заметить, что актуальность физического воспитания студентов, как составной части общей проблемы ведения здорового образа жизни, усиливается. Это связано с тем, что в наше время здоровый образ жизни и состояние здоровья студенческой молодежи не соответствует установленным стандартным требованиям современного общества и потребностям его дальнейшего социально-экономического развития.

Вопрос о здоровом образе жизни студентов рассматривают такие ученые, как Н.П. Абаскалова, Н.А. Агаджанян, А.М. Гендин, О.П. Добромыслова, Г.А. Кураев, В.П. Лавренко, Л.А. Петровская, Д.И. Рыжаков и другие. В научных исследованиях В.Ф. Базарного, Л.А. Ждановой, Н.К. Ивановой, Т.В. Русовой показаны различные здоровьесберегающие технологии, которые направлены на улучшение и сохранения здоровья. А в области изучения уровня знаний студентов о здоровом образе жизни работают А.В. Белоконь, Г. Василевская, Ю.М. Политова, Ю.И. Ротанева, А.С. Свердлина, Г.С. Совенко, Л.Г. Шаталина.

Здоровье человека - это очень сложный феномен общечеловеческого и индивидуального бытия. В наше время нет сомнений, что оно комплексное, ибо зависит от взаимодействия многих сложных факторов физического и психического, социального и индивидуального порядка, и нередко философского качества. Физическое здоровье дает хорошее самочувствие, бодрость и силу. Психическое здоровье дарит спокойствие, хорошее настроение, доброту, веселость. Социальное здоровье обеспечивает успешность в обучении, социализации, развитии [1, С.12].

В основе здорового образа жизни лежит индивидуальная система поведения и привычек каждого отдельного человека, которая обеспечивает необходимый уровень жизнедеятельности и здоровое долголетие. Здоровый образ жизни предполагает соблюдение, определенных правил, обеспечивающих гармоничное развитие, высокую работоспособность, душевное равновесие и здоровье человека. Здоровый образ жизни – это практические действия, направленные на предотвращение заболеваний, укрепление организма и улучшение общего самочувствия человека [2, С.15].

Здоровый образ жизни студентов - это совокупность ценностных здоровьесберегающих установок, режима, привычек, ритма и темпа жизни, направленных на улучшение, сохранение, укрепление, формирования здоровья в процессе обучения и воспитания.

Всестороннее развитие личности, то есть развитие ее физических и духовных сил, творческих способностей является неотъемлемой задачей высшей школы. Перед вузами ставится важная задача приобщить студентов к систематическим занятиям физическими

упражнениями, повышение работоспособности, улучшение их подготовки к профессиональной деятельности, формирование двигательной активности и устойчивых привычек к занятиям физической культурой, воспитанию у них коллективизма, целеустремленности, патриотизма.[3, С.5].

Физическое воспитание в вузе - это сложный педагогический процесс, целью которого является формирование физической культуры личности, способной самостоятельно организовывать и вести здоровый образ жизни. Это единственная учебная дисциплина, которая учит студентов сохранять и укреплять свое здоровье, повышать уровень физической подготовленности, развивать физические жизненно важные качества.

Физическая культура является необходимым компонентом, чтобы обеспечить здоровый образ жизни студентов. Физкультурно-спортивная деятельность - это одна из эффективных механизмов объединения личных интересов и общественных, формирования общественно важных индивидуальных потребностей.

Физическая культура является сферой массовой самодеятельности, а так же она служит важным фактором становление активной жизненной позиции, так как социальная активность, развивается на ее основе и переходит на другие сферы жизнедеятельности, такие как учебную, трудовую и социально-политическую. Входя в физкультурно-спортивную деятельность, студент накапливает социальный опыт, что приводит к повышению его социальной активности. Физические упражнения влияют не только непосредственно на тот или иной орган; но и на весь организм в целом через нервную систему как основной пусковой механизм жизнедеятельности. Поэтому, даже при небольших физических нагрузках, таких как ходьба, приседания и т.д., замечается улучшение функций многих органов и систем организма. Ускоряется и углубляется дыхание, повышается частота сердечных сокращений, изменяется артериальное давление, улучшается функция желудочно-кишечного тракта, почек, печени, а так же других органов и систем человека.

Под влиянием систематических занятий физическими упражнениями возникают заметные изменения в обмене веществ, повышается функция внутренней секреции. У человека улучшается аппетит и секреторная, моторная, и химическая функция желудочно-кишечного тракта, психологический настрой студентов улучшается. В процессе занятий физическими упражнениями студенты воспитывают в себе выдержку, стойкость, способность управлять своим эмоциональным состоянием и действиями, что является характерным для здорового человека.

Предполагается, что перспективным, доступным и более эффективным направлением максимального достижения успешного результата в вопросах здорового образа жизни студентов является всесторонним использованием средств физического воспитания, как основного фактора ликвидации недостатков в физическом развитии студенческой молодежи. Оно является наиболее доступным, эффективным и перспективным направлением для улучшения и укрепления физического состояния студентов, ведущим компонентом здорового образа жизни.

#### **Литература и источники:**

1. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб.пособие. – М.: КНОРУС, 2012. 158 с.
2. Визитей Н. Теория физической культуры: к коррективке базовых представлений. – М.: Советский спорт, 2009. 189 с.
3. Чесебиева С. Т. Физическая культура как фактор утверждения здорового образа жизни студентов. Вестник Адыгейского государственного университета. 2011. №2 С.8-12

*Научный руководитель: ст.пр. Ильичев А. П ФГБОУ ВО. «Кемеровский государственный университет».*

УДК 796.035

## БАДМИНТОН - ПОПУЛЯРНАЯ И ПОЛЕЗНАЯ ДЛЯ ВСЕСТОРОННЕГО РАЗВИТИЯ СПОРТИВНАЯ ИГРА

*Егоров Д.А., Тулаева А.А.*

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»  
[egorov.d25@yandex.ru](mailto:egorov.d25@yandex.ru)

Бадминтон является одной из самых популярных игр в мире. За десятилетия он прошел путь от простого развлечения до профессионального вида спорта.

По мере возрастания популярности бадминтона, в 1992 году он был включен в программу летних Олимпийских игр и остается в ней по сей день. Ежегодно по бадминтону проводятся крупные турниры, с миллионными призовыми, где профессиональные игроки соревнуются между собой.

В настоящее время на планете доминируют азиатские спортсмены (Китай, Республика Корея, Индонезия), которые завоёвывают до 90 % медалей на мировых первенствах. Вслед за азиатскими странами идут европейские страны: Дания, Великобритания, Россия, Германия, Нидерланды и т.д. [1].

23 ноября 2008 года в бадминтон впервые играли в рамках VII Спартакиады студентов вузов города Кемерово, а 9 декабря 2008 года первенство по бадминтону проводилось в зачет VII Универсиады студентов вузов Кузбасса [2].

В Кемерово сейчас существуют секции бадминтона для студентов, обучающихся в ВУЗах: КемГУ, КузГТУ, КемГМУ, КемГСХИ. Благодаря этому каждый год десятки первокурсников начинают заниматься бадминтоном на уровне, выше любительского. А студенты старших курсов уже обладают навыками для борьбы на самом высоком уровне.

Так как бадминтон является динамичной, высокоатлетичной и зрелищной игрой, то от спортсмена требуются такие качества, как общая и скоростная выносливость, отличная координация, реакция и сила. Совокупность этих качеств должна быть гармоничной.

Достоинствами и одновременно причинами заняться бадминтона являются следующие положения [3]:

- 1) Удивительная доступность (можно играть в свое удовольствие в любом месте)
- 2) Улучшение координации и скорости принятия решений (постоянное и невероятно быстрое изменение вектора и скорости снаряда, в котором бадминтону нет равных, развивает крайне высокую скорость принятия решений, именно по этой причине бадминтон попал в программу подготовки космонавтов NASA и российских космонавтов)
- 3) Повышение физической формы
- 4) Укрепление сердечно-сосудистой системы
- 5) Снижение веса (за одну тренировку игрок пробегает около 5 км с различным темпом)
- 6) Укрепление нервной системы

Кроме того, начать заниматься бадминтоном никогда не поздно. Причем, можно начать тренироваться, например, в 30, 40 или даже 50 лет. Конечно, при этом серьезных успехов в профессиональном спорте не добиться, но вот значительно поднять уровень игры можно.

Исходя из выше изложенного, можно сделать следующий вывод, что бадминтон – это полезная для всестороннего развития спортивная игра, простая в обучении, с минимальными материальными затратами и огромной пользой для здоровья. Именно поэтому бадминтон является очень массовым видом спорта.

### Литература и источники

1 Галицкий, А.В. Доступный, как бег трусцой: Игра в бадминтон / А.В. Галицкий, В.Я. Лифшиц. – М.: Знание, 1987

2 <https://vbadminton.ru/25-prichin-igrat-v-badminton>

3 Историческая справка // Общественная организация "Федерация бадминтона города Кемерово" URL: <http://www.badm42.ru/docs/history/index.htm> (дата обращения: 20.03.2019).

*Научный руководитель – к. т. н., доцент Баканов М.В., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».*

**796.032 (091)**

## **ЛЕТНИЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ**

*Рожков И.Д.*

ФГБОУ ВО «Кемеровский Государственный Университет»

[mempron@outlook.com](mailto:mempron@outlook.com)

Так как относительно недавно отгремели Зимние Олимпийские игры в Южной Корее, то мне захотелось рассказать вам о предстоящих Летних Олимпийских играх в Японии, да и в целом о них.

Для тех, кто подзабыл, напомню, что Летние Олимпийские игры – это летние соревнования по летним и всесезонным видам спорта, проводящиеся один раз в 4 года под руководством Международного олимпийского комитета. Как говорилось ранее, следующие Летние Олимпийские игры пройдут в Японии, а именно в 2020 году.

Первые же игры современности прошли в 1896 году в Афинах, Греция. В тех соревнованиях принял участие 241 спортсмен из 14 стран, причём женщин не допускали. Всего было разыграно 43 комплекта медалей в 9 видах спорта.

Если проводить параллель между нынешними играми и самыми первыми нашей современности, то найдутся такие отличия, как отсутствие олимпийского огня и комплекта золотых медалей. Организаторы тех игр так же не следили за национальностями участников.

Так же было бы преступлением, если бы я забыл упомянуть о действительно самых первых играх, античных. Олимпийские игры, проводившийся примерно в период с 776 года до нашей эры до 393 года только уже нашей эры. Проводились они в Олимпии, отсюда они и получили такое название, при этом игры носили больше религиозный характер. В первый день игр участники, атлеты, приносили клятвы и жертвы богам, судьи лишь просто клялись, что будут честно судить. А в следующие три дня уже проходили сами игры.

Если же говорить про список дисциплин античных игр, то он будет значительно отличаться от нынешних Олимпийских игр:

- Бег. Это была самая важная часть пятиборья.
- Прыжки в длину
- Метания копья
- Метание диска
- Борьба, в которой для победы надо было повалить противника на землю три раза.
- Гонки на колесницах. Пожалуй, самая зрелищная и ожидаемая часть игр.

А вот в современных Олимпийских играх будет куда побольше дисциплин, я лишь перечислю небольшую часть для сравнения:

- Борьба
- Велоспорт: шоссейный велоспорт, трековый велоспорт и т. д.
- Водные виды спорта: водное поло, плавание, прыжки в воду и т. д.
- Волейбол
- Баскетбол
- Бокс
- Бадминтон



- Гандбол
- Гольф
- Карате
- Дзюдо
- Лёгкая атлетика

Есть такая практика, что с каждым играми добавляется по одному или нескольким видам спорта, в общей сложности на играх 2020 года будет около 36 дисциплин.

Так же хотелось бы рассказать, как проходит выбор места проведения игр. Страны подают заявки в МОК (международный олимпийский комитет), что готовы провести олимпиаду на территории своей страны, то есть фактически они берут на себя обязанности по строительству необходимой инфраструктуры для проведения игр (стадионы, бассейны, олимпийская деревня и т. п.), а следовательно, и все финансовые расходы.

На проведение игр в 20 году подавали заявки такие страны, как: Япония, Испания, Турция ещё в 2011 году, а в 2013 году уже была выбрана столица игр на съезде 125-й сессии МОК.

Так же были и другие заявки, отменённые или несостоявшиеся по ряду различных причин:

- Россия
- Южная Корея
- Италия
- Азербайджан
- Катар
- США
- Малайзия
- Чешская Республика
- ОАЭ
- ЮАР
- Марокко
- Венгрия
- Мексика
- Канада

Так же у Олимпийских игр есть собственный маскот, от игр к играм он меняется. Для талисмана Олимпийских игр в Токио было выбрано имя «Мирайтова». Оно основано на японских словах «мирай» (будущее) и «това» (вечность). Это существо в сине-белую клетку, повторяющую узор на эмблеме токийских игр. Символом Паралимпиады 2020 года станет похожее бело-розовое существо по имени «Сомэйти» — по названию популярного сорта сакуры, к тому же созвучное с английским «so mighty» (такой могучий).

Так же не стоит забывать, что по мимо Летних Олимпийских игр есть Зимние, а так же паралимпиады для людей с ограниченными возможностями.

#### Литература и источники

1. [https://ru.wikipedia.org/wiki/Летние\\_Олимпийские\\_игры\\_2020](https://ru.wikipedia.org/wiki/Летние_Олимпийские_игры_2020)

*Научный руководитель: Апарина М.В. Старший преподаватель. Кемеровский Государственный Университет*

УДК 796

#### **ВСЕКУЗБАССКИЕ СЕЛЬСКИЕ СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ КАК МЕТОД ПОПУЛЯРИЗАЦИИ РАЗВИТИЯ СПОРТА В СЕЛЬСКОЙ МЕСТНОСТИ**

*Шульжик Д.А.*

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

[daschaschulzik@mail.ru](mailto:daschaschulzik@mail.ru)

Сельские и городские условия жизнедеятельности существенно различаются своими социальными характеристиками. Ограниченность территорий, удаленность от города значительно снижают коммуникативные и информационные возможности в организации свободного времени сельских жителей- детей, подростков, молодежи.

В настоящее время в сельской местности отмечается ухудшение физического здоровья населения, увеличение количества людей, злоупотребляющих алкоголем, курением, особенно в молодежной среде. [1]

В селе недостаточны объемы и качество физкультурно-оздоровительных услуг, отсутствуют современные спортивные сооружения для развития массовых видов спорта.

Актуальность данной темы заключается в привлечении сельского населения к спортивно-оздоровительной работе, повышению роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек. [2]

Объектом данного исследования является массовые спортивные соревнования.

Предмет – Всекузбасские сельские спортивные игры.

Цель исследовательской работы: показать важность проведения сельских спортивных игр в развитии массовой физкультуры и спорта.

История сельских спортивных игр началась ещё в довоенное время. Так, в 1935-1936г прошла первая российская совхозная спартакиада, которой предшествовали различные другие спартакиады в совхозах. Однако с принятием в 1987 году решения об упразднении всех ДСО профсоюзов было прекращено проведение сельских спортивных игр. В 1994 году было принято решение проведения таких игр два раза в год. [3]

Традиционно и в нашей области проходят Всекузбасские летние сельские спортивные игры. С 2019 года также проводятся и зимние. В программу включены соревнования по мини-футболу, волейболу, легкой атлетике, шахматам, настольному теннису, гиревому спорту, перетягиванию каната, а также соревнования спортивных семей. Кроме того, проходят конкурсы косарей, дояров и механизаторов.[4] Зачастую на такое мероприятие приезжают известные личности. Так, на торжественной церемонии третьих сельских игр в п. Зеленогорский Крапивинского района можно было увидеть выдающуюся российскую фигуристку, двукратную чемпионку мира, бронзового призера олимпийских игр в Турине Ирину Слуцкую. В качестве приза победителю и призёрам обычно вручаются кубки и денежные гранты. К примеру, на IX всекузбасских сельских спортивных играх победитель, а это сборная команда Прокопьевского района, выиграл переходящий кубок и денежный грант в размере 500 тыс. рублей.. Кроме того, районы, занявшие второе и третье места, получили сертификаты на 300 и 200 тыс. рублей соответственно. Эти средства идут на укрепление материально-технической базы и развитие спорта в муниципалитете. [5]

Однако во многих сельских территориях большая часть людей не знает о таких играх, либо не принимает участие в соревнованиях по каким-либо причинам. Мною был проведён опрос среди жителей п. Ленинский Яшкинского района. Среди 58 опрошенных только два человека (или 3,4%) знали о существовании данного вида состязаний.

Таким образом возникает вопрос об информировании граждан о проведении такого мероприятия. Это является важным ещё и потому, что участвовать могут все желающие, люди разных возрастов, что несомненно повышает мотивацию населения к занятиям физической культурой и спортом. Для решения этой проблемы нужно подключать СМИ, расклеивать объявления, мотивационные плакаты, проводить мероприятия в школах.

На кузбасском телевидении ежегодно проводятся отчёты о проведении игр. Телевидение, гранты, возможность участия в больших соревнованиях становятся мотивацией для сельских жителей. Непосредственные модернизированные спортивных площадки, новое оборудования также становятся привлекательными, для сельской молодежи прежде всего.

Подводя итог работы, можно сделать вывод, что проведение Всероссийских и, в частности, Всекузбасских сельских спортивных игр становится в нашей стране уже традицией. Кроме потенциальной возможности участия в соревнованиях, победители и призёры имеют возможность получения денежной премии, что в совокупности с другими факторами становится неотъемлемой частью развития спорта в сельской местности.

#### Литература и источники

1. Бальсевич В.К., Физическая культура: молодежь и современность/В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теор. и практ. физ. культ. -2005. -№4. –с. 12-17.
2. Лубышева Л.И., Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности/ Л.И. Лубышева //Физкультура и спорт. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. - №3. – с. 237-242.
3. <http://www.kremlin.ru/supplement/2841>
4. <http://kemerovo.bezformata.com/listnews/zimnie-selskie-sportivnie-igri/72414947/>
5. <http://ctc-kuzbass.ru/video/drugie/49537>

*Научный руководитель – старший преподаватель Курганова Е. В., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»*

**УДК 796.062**

### **АКТУАЛЬНОСТЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СФЕРЕ**

*Ишутин Н.В.*

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»  
[ishutin-nickita2016@yandex.ru](mailto:ishutin-nickita2016@yandex.ru), [syivanova@yandex.ru](mailto:syivanova@yandex.ru)

Молодым людям в большинстве своем присуще самоопределение в жизни, формирование установки на сознательное построение собственной жизни, ее планирование, включения в разнообразные практические виды жизнедеятельности. Молодежь в студенческие годы по натуре своей является очень уязвимой частью общества. Связано все это, прежде всего с тем, что студенты, особенно на начальном этапе обучения, испытывают некоторые трудности и переживания по поводу отлучения от семьи, вхождение в новую общественную среду – студенчество. Большое количество обязанностей заставляет нервную психику работать на износ. Если раньше, по любому непонятному поводу можно было спросить совета у родителей, то в студенческие годы - это не всегда является возможным. Резкая смена обстановки обучения, новые знакомства, в какой-то мере и большая свобода являются тем самым локомотивом, который и негативно сказывается на иммунитете, на общем самочувствии и бодрости духа студентов. В последние годы к ним прибавились интенсификация учебных процессов, в некоторых случаях это и необходимость в совмещении учебы и работы, так как некоторые просто не хотят обременять и излишне нагружать в финансовом плане своих родителей. Еще одни немаловажные компоненты – это ухудшение питания, распространение табакокурения, употребления алкоголя. Пугающе велика доля тех, кто считает, что самый действенный способ снять стресс и излишнюю напряженность – это курения (до 19%) и алкоголь (до 12%).

Сегодня кругом лишь звучат призывы быть здоровым, а реальная практика тем временем только лишь свидетельствует об быстрых темпах ухудшения здоровья молодежи. На этом фоне, начинают «разрастаться» многие болезни: увеличении веса, обострении сердечнососудистых заболеваний и другие не менее страшные и опасные хронические заболевания, которые вовремя просто не обнаруживаются и не подвергаются профилактике. Сегодняшний уровень урбанизации, расширение городского образа жизни, научно-технического прогресса, комфорта являются причиной всем давно известного «двигательного

голода» или недостатка активности. Многочисленные и неоднократные научные исследования показывают, что, к большому сожалению, физкультурно-спортивная жизнь населения сегодня очень и очень скудна. На данное время очень сократилось число студентов, которые являются полностью здоровыми. Безусловно – в этом и «заслуга» экологии, но не маловажной составляющей является то, что физическая культура у многих части населения стоит, увы, не на приоритетном месте во времени. Это подтверждается как медицинским обследованием, так и личным анкетированием студентов. В период с октября по ноябрь 2018-2019 учебного года нами было проведено массовое анкетирование студенческих групп, для того, чтобы узнать, как они оценивают состояние своего здоровья. В исследовании приняли участие 156 студентов, а именно: института экономики и управления - 23 юноши, 12 девушек; технологического института пищевой промышленности - 35 девушек, 16 юношей; института инженерных технологий - 44 девушки, 26 юношей.

Исследование выявило закономерность, что среди регулярно занимающихся физической культурой гораздо больше тех, кто оценивает свое здоровье лучше, чем просто «удовлетворительное». Среди пассивно относящихся к занятиям спортом гораздо больше тех, кто вообще усомнились в своем здоровье и не смогли его оценить, а каждый седьмой дал оценку своему здоровью как «неудовлетворительное» либо «плохое». В результате мы фиксируем преобладающий процент физически нездоровых и недовольных состоянием своего физического здоровья студентов и, к тому же, можно с уверенностью констатировать тот факт, что многие относятся с явным пренебрежением к своему здоровью, как результат «букет болезней».

По итогу анализа деятельности, которую студенты предпочитают во время досуга, выявлены разные предпочтения: общение с друзьями (26,1%), общение с любимым человеком (17,8%), желание поднять настроение (17,8%). Что связано с мотивацией, касающейся физического совершенствования, восстановления сил после учебного дня, то она крайне слабо выражена (6,5% - 7,5%). После обработки полученных данных выяснилось, что 79,4% студентов регулярно посещают занятия по физической культуре в рамках учебного процесса, однако, возводят занятия физической культурой в приоритет лишь 17,3%. При этом, 93% студентов абсолютно согласны с тем, что физическая активность положительно влияет на их здоровье, позволяет укреплять иммунитет и поднимать настроение после трудного учебного дня. Студенты достаточно осведомлены о влиянии физической культуры на работоспособность, 22,1% находят информацию на эту тему из специализированной литературы, 82,6% из спортивных программ, 61,1% от преподавателей и одногруппников. Большинство (58,9%) из студентов отмечают наличие косвенной связи между занятиями физической культурой и развитием интеллектуальных способностей.

Низкий уровень мотивации к занятиям физической культурой и несформированность потребностей к занятиям, в большинстве своем вызваны слабой подготовленностью ВУЗа к организации физкультурно-оздоровительных и спортивных занятий. В связи с этим, ключевое значение приобретает поиск новых организационных образовательных форм, средств и методов, позволяющих более эффективно реализовывать спортивную работу и спортивную деятельность на практике в ВУЗах. Когда респонденты говорят о том, что же нравится студентам и что их привлекает в любой деятельности, то они выделяют желание относиться к определенной корпоративной культуре, придерживаться правил своей собственной культуры. Молодёжь любит заниматься тем, что приносит для них эмоциональное удовлетворение, что позволяет студентам выделяться среди своих сверстников. Последнее вызвано тем, что студенты очень подвержены влиянию на них модных информационных тенденций. Социальные сети здесь преуспевают как никогда. Культ физического здоровья, культ тела в большинстве своем вызван влиянием опять же социальных сетей, таких актуальных среди молодежи, а далеко не привитым желанием заниматься спортом в школьные годы [1].

Задавая вопрос студентам: «Что вы думаете о физической культуре и спорте?», - получили череду ответов: ничего – 35,7%; движение и активность – 32,5%; положительные эмоции –

17,3%; переключение и разрядка – 6,9%; здоровье и бодрость – 7,6%. Таким же одним из немаловажных факторов является возрастной фактор опрошенных студентов и тех, кто занимается спортом. Таким образом, число тех, кто занимается спортом охотно и активно – это студенты первого и второго курсов. Отличителен даже тот факт, что физическая активность изменяется в зависимости от семестра обучения. Так, наблюдения и беседы показали, что в осенний семестр занимаются спортом активнее, чем в весеннем. Это можно связать с тем, что в конце года многие начинают активнее заниматься умственной деятельностью, так как приближается конец года и необходимо закрыть все долги перед другими предметами. К тому же весомым фактором снижения уровня физической нагрузки для молодежи в это время являются авитоминоз и разные субъективные причины каждого отдельного респондента. Примечателен тот факт, что студенты, которые хотят связать свою жизнь в дальнейшем с творчеством, посещают занятия по физической культуре заметно реже, чем те, кто своим призванием видят работу, где пригодится знание точных наук и предметов.

Практически каждый из опрошенных говорит о том, что он не задумывается, где и как можно применить полученные теоретические и практические знания по физической культуре вне занятий в ВУЗе. Мы считаем, что это показатель того, что в образовательном учреждении недостаточно полно и доступно реализуется программа физической культуры студентов. Образовательный процесс должен быть гибким, подстраивающимся под время. Многие студенты воспринимают занятия физической культурой только в качестве двигательной активности для своевременного получения зачета. Респонденты не принимают физическое воспитание как учебную дисциплину, которая имеет свое научно-практическое обоснование, свой понятийный аппарат; принципы и закономерности, правила деятельности, направленной на воспитание здорового крепкого духа.

Если ВУЗ заинтересован в том, чтобы его студенты были здоровы, то ему необходимо создать условия для того, чтобы желание заниматься спортом у студентов превалировало над желанием развлекаться вечерами в клубах и других ночных заведениях. Опрос показал, что построение учебного процесса в рамках нормативного подхода, где важны чисто внешние показатели, а не сами занимающиеся, вызывает нежелание заниматься физическим воспитанием и непонимание сущности занятий [4].

Девушки отметили, что в ВУЗе хотят видеть занятия, построенные по типу индивидуальных желаний. Многие хотят видеть в программе занятия по коррекции веса, укреплению мышц спины, брюшного пресса, работе с проблемными зонами в теле.

Также девушки желают, чтобы преподаватель выстраивал занятие не по средствам сдачи нормативов, а основываясь в приоритете на здоровье студентов. Юноши отдают предпочтения восточным единоборствам, спортивным и массовым играм, плаванию. Первой и самой основной причиной отказа студенток заниматься плаванием – это комплексы по поводу фигуры и лишнего веса, плюс ко всему отсутствие плавательных принадлежностей. Существует специфическая, убеждающая сторона знаний, которая обосновывает реальный личностный и социальный смысл занятий. Знания оказывают воздействие через такие компоненты мотивации, как убеждения и потребности, в совокупности с ними оно образует совместное когнитивно-мотивационное звено системы приобщения студенчества к занятиям физической культурой [5].

Исследователи, опираясь на задачу воспитания у студентов сознательного отношения к сохранению и укреплению здоровья, разработали новые эффективные формы обучения в сфере физической культуры. К таким формам относятся проблемный, характеризующийся привлечением произвольного и непроизвольного внимания, постановкой учебной проблемы и вовлечением занимающихся в самостоятельный поиск и овладение практическими умениями, и поисковый методы. Применение поискового метода помогает превращению знаний в практические умения, необходимые для формирования потребности в физическом самосовершенствовании, и способствует формированию тех структур, которые составляют ядро самовоспитания [3].

### Литература и источники

1. Асеев, В.Г. Мотивация поведения и формирование личности / В.Г. Асеев – М.: «Мысль», 1976. – 158 с.
2. Бальсевич, В.К. Физическая культура: молодежь и современность / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1995. - №5. – С. 5-12.
3. Барановская, Д.И. Роль физкультурных занятий в формировании мотивации к занятиям физической культурой студенческой молодежи / Д.И. Барановская, В.И. Врублевская // актуальные проблемы оздоровительной физической культуры и спорта для всех на современном этапе: матер. VIII междуна. науч. сессии по итогам НИР за 2004 г. – Минск: БГУФК, 2005. – С. 13-16.
4. Визитей, Н.Н. Физическая культура личности / Н.Н. Визитей. – Кишинев: Штинница, 1989. – 256 с.
5. <http://www.bestreferat.ru/referat-116366.html> Виноградов, П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни / П.А. Виноградов. – М.: Мысль, 1990. – С. 15-18.

*Научный руководитель: к.,п.,н., доцент Иванова С. Ю., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»*

**УДК 796.01**

## **РОЛЬ СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО СТУДЕНТА**

*Исмадова К.М.*

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

[ismatova.karina@mail.ru](mailto:ismatova.karina@mail.ru)

Спорт, как часть физической культуры, является неотъемлемой составляющей жизни не только современного студента, но и взрослого человека. Но в 21 веке постоянно развивающихся современных технологий люди научились упрощать себе жизнь, в том числе и в плане физической нагрузки. Например, многие добираются до места учебы или работы и обратно на транспорте, предпочитают пользоваться лифтом нежели лестницей. Даже в магазин уже можно не ходить – существуют различные службы доставки еды, одежды на дом.

Студенты все реже занимаются спортом или другой любой физической активностью, ссылаясь на нехватку времени, большую занятость в учебном плане или внеурочной деятельности, также считая, что занятия спортом не приносят никакой пользы. Однако ошибочно полагать, что занятия физической активностью не оказывают положительного эффекта. Наоборот, спорт улучшает здоровье, поддерживает людей в хорошей физической форме, придаёт энергию и вызывает положительные эмоции. Спортивные занятия благоприятно влияют на умственную активность, а также укрепляют и иммунную систему. Но заниматься физической активностью нужно в меру, по своим собственным ощущениям, иначе это может привести к самым неприятным последствиям, к ускоренному старению, проблемам с опорно-двигательным аппаратом. А в жаркие дни усиленные тренировки могут привести к обезвоживанию. [1]

Двигательная активность очень важна для студентов, так как большую часть времени они проводят сидя за книгами, и продолжительные лекционные и семинарские занятия в аудиториях не позволяют насыщать мозг кислородом, что способствуют развитию различных заболеваний. По данным эпидемиологического исследования, проводимого в рамках программы «Здоровье студентов», было выявлено, что низкая физическая активность является одним из основных факторов риска заболеваний сердца среди студентов. Кроме того, по статистике более 70% населения России не занимается физической культурой; а уровень первокурсников, имеющих специальную медицинскую группу и освобождение от занятий

физической культуры ежегодно достигает 30%. Для поддержания высокого уровня физических качеств студенту просто необходимо комбинировать пассивный образ жизни с активным. [1],[3]

Учебный план в вузах предусматривает такую дисциплину как «Физическая культура», которая позволяет студентам воспитать физические качества, поддерживать здоровье и укрепить его. Так же физическая культура в вузе выполняет и некоторые социальные функции, такие как ценностно-ориентационная, коммуникативная, функции социализации и многие другие. Дисциплина «Физическая культура» предусматривает не только занятия по расписанию, но и дополнительные занятия, связанные с различными спортивными секциями (плавание, волейбол, баскетбол и многие другие), которые требуют определенного уровня физической подготовки. [1],[2]

Но для поддержания тонуса мышц, развития иммунной системы и в целом ведения здорового образа жизни, недостаточно только ходить на занятия по физической культуре 2 раза в неделю. Необходимо и самому заниматься дома либо в специальных тренажерных залах. Занятие физической активностью или спортом несколько раз в неделю, соблюдение сбалансированного рациона питания обеспечивает хорошее самочувствие, здоровье и привлекательный внешний вид.

В настоящее время все чаще можно заметить, как уделяется много внимания вещам, способствующим повышению уровня физической активности у подростков, студентов, людей. В частности, это новые безопасные спортивные площадки, которые можно встретить во всех районах города Кемерово, более того, сейчас существуют большое разнообразие мест, связанных с развитием физической подготовки, такие как: тренажерные и фитнес залы, танцевальные студии, батутные центры и многое другое. Благодаря социально-экономическим мероприятиям, которые были представлены Правительством РФ, было проведено масштабное строительство и реконструкция 196 новых современных спортивных объектов: физкультурно-оздоровительные комплексы (ФОКи), ледовые арены, бассейны, многофункциональные спортивные залы. [3]

В быстром ритме города достаточно сложно уделять должное внимание физической активности, но нужно уметь выделять время на занятия спортом, хотя бы 2-3 часа в неделю, соблюдать режим дня и питания. В противном случае, могут развиваться серьезные болезни, на лечение которых уходит много времени и средств.

#### Литература и источники

1. [https://otherreferats.allbest.ru/sport/00643334\\_0.html](https://otherreferats.allbest.ru/sport/00643334_0.html)
2. <https://weblake.ru/samorazvitie/znachenie-sporta-v-zhizni-ljudej>
3. <https://moluch.ru/conf/ped/archive/150/7906/>

*Научный руководитель – старший преподаватель Ковыляева Н. А., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»*

**УДК 796.011**

#### **АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ОБУЧЕНИЯ И ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ У СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ВУЗЕ**

*Куркина Л. В.*

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный сельскохозяйственный институт»

[kurkina71@mail.ru](mailto:kurkina71@mail.ru), [kurkina71@yandex.ru](mailto:kurkina71@yandex.ru)

В настоящее время государство затрачивает огромные финансовые средства на создание благоприятных условий для формирования культуры здоровья и понимания культуры здоровья у молодого поколения, а также на отношения его к индексу состояния окружающей среды.

Необходимо отметить, что по статистическим данным Здравоохранения РФ, из всей студенческой молодежи только 24,0-27,0 % считалось практически здоровыми. В связи с этим появляется необходимость обучения и формирования культуры здоровья среди них. Так как в последнее время имеются тревожные цифры, например, около 53,9 % детей, поступивших впервые классы средней школы, имеют значительные отклонения в индексе здоровья, а также низкую культуру здоровья у них.

**Индекс состояния (качество) окружающей человека среды** – экологическое и антропоцентрическое понятие, отражающее устойчивое взаимоотношение человека и окружающей среды, характеризующее специфику этой среды [2].

На этом основании формирования и обучении культуры здоровья и оптимальной работоспособности человека, разных контингентов населения РФ, в том числе студенческой молодежи вузов, должна строиться на формировании, развитии и совершенствовании физических качеств и двигательных способностей, «социально-психологических» факторов образа жизни (Ю. П. Лисицын) и индекс состояния окружающей среды.

Следует отметить, что физическая подготовленность, физические качества и культура здоровья у студенческой молодежи должны обучаться в Вузе, а далее развиваться, и использоваться в течение всей жизни.

Следует отметить, что на индекс здоровья человека, в частности формирования культуры студенческой молодежи, также оказывает влияние загрязнение окружающей среды. Так из-за загрязнения окружающей среды происходит снижение плодородия почв, деградация и опустынивание земель, гибель растительного и животного мира, ухудшение качества атмосферного воздуха, поверхностных и подземных вод, а также снижение индекса здоровья.

Агаджанян Н. А. и др. авторы, отмечали, что низкая физическая активность и культура здоровья, отмечается почти у 81,0 % студентов, а избыточную массу тела имеют 13,0-19,0 % студентов. Необходимо подчеркнуть, что в большинстве случаев (89,6%) имеются те или иные сочетания "общих Факторов риска". Несмотря на то, что 91,0 % считают личным долгом заботу о здоровье, реальное поведение студенческой молодежи не только не подкрепляется практическими действиями, а даже, напротив, они ведут подрывающий здоровье и образ жизни (22,8-26,9 %) [1].

Следует отметить, что молодое поколение вступает в активный трудоспособный возраст, у которого уже развивается показатель хронических заболеваний с малых лет.

В последнее время актуально проблема формирования индекса и культуры здоровья у студенческой молодежи и этим процессом необходимо управлять. Значительный вклад в неблагоприятное индекса и культуры здоровья студенческой молодежи вносит их нерациональное питание в течение дня. В то же время известно, что рациональное питание и физическая подготовленность является важнейшим условием здорового образа жизни студента. Проведено было анкетирование студентов 1-2-го курса Кемеровского ГСХИ в вопросах о знании принципов рационального питания и культуры здоровья получены следующие данные. Более 49,9% студентов Кемеровского ГСХИ не знают ни принципов рационального питания, и в частности лечебного питания, ни что такое «культура здоровья» вообще.

Результаты анкетирования студентов показали, что большинство студентов вуза, которое составило около 54,3%, имеют поверхностное представление о принципах рационального питания и культуре здоровья. Студенты Кемеровского ГСХИ придают большое значение количеству пищи, чем качеству и составу. Следует подчеркнуть, что имеется еще главная проблема студентов вуза, это является избыток потребления жиров, сахаров, хлеба, картофеля, макаронных изделий и катастрофически малое использование в меню фруктов, овощей, соков, чая из трав. В их рационе отмечается недостаточно рациональное использование молочных продуктов, рыбы и мяса. Исследования показали, что среди студентов популярен так называемый «западный» (американский) стиль питания, гиподинамия.



Следует сказать, что актуальность данной проблемы состоит в том, что индекс здоровья у студентов Кемеровского ГСХИ с каждым годом имеет тенденцию к снижению. Это находит подтверждение по индексу здоровья и медицинского обследования (обследование студенческой поликлинике № 10) (табл. 1).

Таблица 1

Распределение показателя заболеваемости среди студентов Кемеровского ГСХИ по структуре в процентах за период с 2013 по 2018 гг.

Наименование заболевания	Годы и %					
	2013	2014	2015	2016	2017	2018
Забол. органов дыхания	72,5	70,8	70,4	69,4	71,9	72,4
Травмы	6,75	4,3	3,21	3,71	4,1	4,79
Заболеваемости кожи и п/к	6,15	4,7	2,5	7,23	6,9	5,79
Забол. органов пищеварения	6,55	5,0	3,35	6,15	6,7	5,0
Инфекционные заболевания	2,7	9,2	5,15	4,15	4,8	4,15
Заболев.органов МПС	3,17	3,2	3,52	3,27	-	-
Болезни глаз	-	-	3,17	2,32	2,9	2,1
Прочие	5,23	5,2	4,21	3,18	4,1	3,19

В Кемеровском ГСХИ внедрена программа «Физическая культура – залог здоровья» для обучения культуре здоровья, которая помогла повысить культуру здоровья у студентов.

В программе были использованы здоровьесберегающие технологии, но она не оказала должного эффекта на тенденцию снижения индекса здоровья и формировании студенческой молодежи, пока сохраняется отрицательная тенденция. Поэтому требует отдельных доработок в организации учебных (практических) занятий для формирования культуры студентов специальной медицинской групп и распределения их по нозологическим заболеваниям (терапевтических, хирургических, неврологических и т.д.).

Следует отметить, что в настоящее время необходимо воспитывать и обучать культуре здоровья студенческую молодежь. Для улучшения обучения и формирования культуры здоровья студенческой молодежи в вузе были созданы учебные пособия «Лечебная физическая культура и рациональное питание», «Рациональное питание – основа культуры здоровья человека», и видеоролики «Профилактика остеохондроза», «Профилактика сколиоза».

Подводя итог можно сказать, что систематическое занятие физической культурой и рациональное питание оказывают положительное воздействие на все системы организма студенческой молодежи, а также формируют культуру здоровья среди них.

#### Литература и источники:

1. Агаджанян Н. А. Проблемы адаптации и учение о здоровье / Н. А. Агаджанян, Р. М. Баевский, А. П. Берсенева– М. : Российского университета дружбы народов, 2014. – с. 281

Интернет- ресурсы:

2. <https://ru-ecology.info/term/4397/>

»

# **Научное издание**

## **Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма**

Материалы симпозиума в рамках  
XIV (XLVI) Международной научной конференции  
студентов, аспирантов и молодых ученых  
«Образование, наука, инновации: вклад молодых  
исследователей», посвящённой 45-летию Кемеровского  
государственного университета.

Выпуск 20

16+

Материалы печатаются в авторской редакции

---

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Кемеровский государственный университет»  
(КемГУ).  
650000, г. Кемерово, ул. Красная, 6.

Объем 3,33 Мб