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»

Выпуск 21

Об издании –1, 2 ,3

Кемерово
2020

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», посвящѐнной 45-летию Кемеровского государственного университета. [Электронный ресурс] / науч. ред. Н. В. Минникаева; Кемеровский государственный университет. – Электрон.дан. (объем 2,46 Мб).– Кемерово: КемГУ, 2020. – Вып. 21. –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 978-5-8353-2622-8

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 978-5-8353-2622-8

УДК 796/799:379.85
ББК 75(2Рос-4Кем)73я431
© Авторы научных статей, 2020
© Кемеровский государственный университет», 2020

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, 2020
© Кемеровский государственный университет», 2020

ОГЛАВЛЕНИЕ

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

ОБОСНОВАНИЕ МОДЕЛИ ФИЗИЧЕСКОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ЛИЦ 50-60 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИТНЕСОМ
Алексеева К.В. 9

МЕТОД КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ В ПРОЦЕССЕ ВОСПИТАНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
Бабенко М.Е. 12

ПРИМЕНЕНИЕ ТРЕНАЖЕРНЫХ УСТРОЙСТВ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ РУКОПАШНЫМ БОЕМ
Белый Э.А. 15

ИЗУЧЕНИЕ ВОСПИТАНИЯ СИЛЫ У ДЕВОЧЕК 8-9 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКОЙ
Богданова К.В. 17

ИССЛЕДОВАНИЕ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ЗАНИМАЮЩИХСЯ ДЕТЕЙ 11-12 ЛЕТ
Ваганова В.С. 19

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПАРАМЕТРОВ ХОККЕИСТОВ И ФУТБОЛИСТОВ I КУРСА ФГБОУ ВО «ПОВОЛЖСКАЯ ГАФКСИТ»
Васильева В.Ю., Миргазизова А.А. 20

СРЕДСТВА ВОСПИТАНИЯ ГИБКОСТИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ-ПРЫГУНОВ В ДЛИНУ 10-12 ЛЕТ
Волкова Д.П. 23

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНЫМ СКАЛОЛАЗАНИЕМ
Волосникова А.А. 26

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ВОСПИТАНИЯ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ БИАТЛОНИСТОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
Годованюк К.Н. 29

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ВОСПИТАНИЯ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ
Гукова В.А. 32

ДИСЦИПЛИНЫ ГОРНОЛЫЖНОГО СПОРТА В ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИХ ОРГАНИЗАЦИЯХ КЕМЕРОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Жукова А.В. 34

МЕТОДИКА ПОВЫШЕНИЯ БЫСТРОТЫ У ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ (СПРИНТ) ДЕВУШЕК 13-14 ЛЕТ
Кайгородова А.А. 36

ЗАНЯТИЯ АЭРОБИКОЙ КАК СРЕДСТВО КОРРЕКЦИИ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА
Капканцева О.В. 40

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТЕХНИКО - ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ФУТБОЛЬНЫХ КОМАНД ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ
Караев Н.Р. 42

ИССЛЕДОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА 5-6 ЛЕТ
Корженевская А.Е. 46

ВОСПИТАНИЕ ГИБКОСТИ У УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
Кругова Е.П. 48

ПАРАМЕТРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ, ГЕМОДИНАМИКИ И ФИЗИОМЕТРИИ У ЛИЦ ЖЕНСКОГО ПОЛА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЯПОНСКИМ ВОЛЕЙБОЛОМ
Кузнецова А.В. 50

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ПЛАВАНИЯ КРОЛЕМ НА ГРУДИ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
Леонова К.А. 52

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЕВУШЕК ВОЛЕЙБОЛИСТОК 19-20 ЛЕТ В ПЕРИОД СОРЕВНОВАНИЙ
Майорова К.В. 55

РОЛЬ ЗАКАЛИВАНИЯ В СИСТЕМЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ
Митьковская Д.А. 58

ОСОБЕННОСТИ ФИТНЕС ТРЕНИРОВКИ ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА
Мостепан А.С. 61

АНАЛИЗ ПРОХОЖДЕНИЯ ЭТАПОВ ПОЛОСЫ ПРЕПЯТСТВИЙ СПОРТСМЕНАМИ РАЗЛИЧНЫХ ВЕСОВЫХ КАТЕГОРИЙ СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В УНИВЕРСАЛЬНОМ БОЕ
Беспрозванны С.А., Беспрозванных М.А., Мышкин А.Е. 63

ИЗМЕНЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА БОКСЕРОВ – ЛЮБИТЕЛЕЙ В ПЕРИОД САМОИЗОЛЯЦИИ
Ночевко А.Н. 65

ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СРЕДСТВАМИ ПОДВИЖНЫХ ИГР
Позднухов А.Д. 66

ИССЛЕДОВАНИЕ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ШКОЛЬНИКОВ 9-10 ЛЕТ
Приезжева Я.С. 69

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ОСНОВЕ МОБИЛЬНЫХ ПРИЛОЖЕНИЙ
Прозверов А.В. 71

ВОСПИТАНИЕ СКОРОСТНЫХ И КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ
Сарычева Е.Г. 74

ЭФФЕКТИВНОСТЬ МОТИВАЦИИ К ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ЖЕНЩИН 25-35 ЛЕТ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СОМАТОТИПА
Смышляева А.Л. 77

КОМПОНЕНТНЫЙ СОСТАВ ТЕЛА, ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У ЖЕНЩИН 25-35 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИТНЕСОМ
Соколова А.Д. 80

МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ БИАТЛОНИСТОВ В ПЕРИОД БИОЛОГИЧЕСКОГО СОЗРЕВАНИЯ
Степанижов А.В. 81

ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЖЕНЩИН 60-65 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБОЙ
Татаринова Е.Д. 84

ИССЛЕДОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКОВ 13-15 В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ
Толстова В.Р. 87

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЛЕГКОАТЛЕТОВ
Унжакова Е.М. 90

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕВУШЕК 14-15 ЛЕТ В УСЛОВИЯХ СЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ
Чернова А.Н. 91

ПРИМЕНЕНИЕ ИГРОВОГО МЕТОДА В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ВОЛЕЙБОЛУ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОСНОВНОЙ ШКОЛЕ
Чудакова О. А. 95

ВЗАИМОСВЯЗЬ УРОВНЯ МОТИВАЦИИ И УСПЕШНОСТИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФУТБОЛИСТОВ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ
Шилин Д.С. 98

СЕКЦИЯ 2 - ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ – СОВРЕМЕННЫЙ ВЗГЛЯД

ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ КОНЬКОВОГО СТИЛЯ
Анферов А.А. 101

MVP МЕНЯЮТ ПРАВИЛА
Белов Я.Е 103

ДОПИНГ В ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ
Гальцова А.В. 104

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ СМЕШАННЫХ ЕДИНОБОРСТВ (ММА)
Ганичкин М.В. 106

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ИГРЫ БОЧЧА
Жеребцова Е.Д 108

ЛЕГЕНДЫ СОВЕТСКОГО СПОРТА 60-Х ГОДОВ
Печенина А.А. 109

ОСОБЕННОСТИ СТАНОВЛЕНИЯ ФЕХТОВАНИЯ НА КОЛЯСКАХ РЕАБИЛИТАЦИОННЫМ ВИДОМ СПОРТА
Рудяженко П.А. 111

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО БАСКЕТБОЛА В РОССИИ
Симбирцева С.С. 112

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ПАРАЛИМПИЙСКОГО СПОРТА
Чингин С.Ю. 113

СЕКЦИЯ 3 - ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ НАСЕЛЕНИЯ: РЕАЛИИ И ПЕРСПЕКТИВЫ

ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА
Адамович Д.А. 116

ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ПАУЭРЛИФТИНГЕ У ДЕТЕЙ
Бедарева Е.Е. 117

СПОРТ В ЖИЗНИ ПИСАТЕЛЕЙ
Бычкова В.Е, Дрыгина К.А, Курасова А.В 119

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ
Ванюкова Е.В. 122

ГИМНАСТИКА ЦИГУН, ОТЛИЧИЯ И ОБЩИЕ ЧЕРТЫ С СИСТЕМОЙ ЙОГИ
Гапонова А.А., Кожухова Д.М., Фатьянова А.К., Селиверстова Е.В. 123

НОВЫЕ ТЕНДЕНЦИИ В ДИЕТОЛОГИИ. КЕТО-ДИЕТА, ПАЛЕО-ДИЕТА И ИНТЕРВАЛЬНОЕ ГОЛОДАНИЕ
Гулевич К.А. 125

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА
Дарвозиева В.М. 128

ФОРМИРОВАНИЕ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТУДЕНТОВ
Зенкова А.А. 129

ФИТНЕС В РОССИИ И ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ
Ижбулдина Р.Р. 131

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
Исматова К.М. 133

ВОЗДЕЙСТВИЕ ПРИРОДНЫХ И СОЦИАЛЬНО-ЭКОЛОГИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ НА ОРГАНИЗМ И ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА
Клокова Е.Д. 135

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ НАСЕЛЕНИЯ. РЕАЛИИ И ПЕРСПЕКТИВЫ
Котельникова А.К. 137

ИСТОРИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ГТО, КАК ОСНОВЫ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
Кошелев И.М. 138

ОЧКИ ВИРТУАЛЬНОЙ РЕАЛЬНОСТИ: ПОЛЬЗА ИЛИ ВРЕД?
Красилинец А.Е, Сафронова О.Е., Чиркунова А.А. 141

ЙОГА: СПОРТ ИЛИ ДУХОВНАЯ ПРАКТИКА
Кутовая Д.А., Кемерова А.Э., Кривушина А.Д, Федотова А.А. 142

ВЛИЯНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ЗДОРОВЬЕ ИНВАЛИДОВ
Майоров Д.С. 145

ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕЖДУ ФИЗИЧЕСКИМИ НАГРУЗКАМИ, СПОРТОМ И ЗДОРОВЬЕМ ЧЕЛОВЕКА
Макарская Е.С. 146

ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В КУЗБАССЕ: ОТ ПРОШЛОГО К БУДУЩЕМУ
Макашова Е.Е. 148

ФАКУЛЬТАТИВНЫЕ ЗАНЯТИЯ ИСТОРИЧЕСКИМ ФЕХТОВАНИЕМ КАК СПОСОБ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ
Мельникова А.Р. 150

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ
Ничипурук Е.А. 152

НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ
Обманко Я.В. 154

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ
Павлова К.М. 156

ВОЛЕЙБОЛ
Павлова Е.В. 158

ПРОПОГАНДА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И МАССОВОГО СПОРТА СРЕДИ МОЛОДЕЖИ
Панова Д.В 161

ВЫЯВЛЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ КЕМГУ
Лазарева Д.А., Прыткина С.Е. 164

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
Романенко А.К. 165

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СТУДЕНТА В УСЛОВИЯХ САМОИЗОЛЯЦИИ
Ромашенкова А.В 168

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ НАСЕЛЕНИЯ: РЕАЛИИ И ПЕРЕСПЕКТИВЫ
Сидоркин Д.А. 169

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ БОЛЬШОГО ТЕННИСА В РОССИИ
Смирнов Я.О. 172

РАЗВИТИЕ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ В РОССИИ И НА ПРИМЕРЕ РАЗВИТИЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ В КУЗБАССЕ
Шубина А.В. 174

ИНТЕРЕС К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗЕ КАК ОДНО ИЗ УСЛОВИЙ ЭФФЕКТИВНОГО ОБУЧЕНИЯ
Юминова Д.Е. 175

УДК 796.01

ОБОСНОВАНИЕ МОДЕЛИ ФИЗИЧЕСКОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ЛИЦ 50-60 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИТНЕСОМ

Алексеева К.В.
ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет», Россия, Кемерово
tofk@kemsu.ru

В статье представлена модель физического совершенствования для лиц предпенсионного возраста, направленная на улучшение психического и физического здоровья путем корректировки образа жизни, прибегая к занятиям фитнесом.

Ключевые слова: фитнес, предпенсионный возраст, двигательная активность, работоспособность, здоровье.

Здоровье людей предпенсионного возраста снижается в связи с тем, что ослабевают жизнеобеспечивающие функции организма, ухудшается психологическая стойкость к стрессовым ситуациям. Параллельно с этим, депутаты Госдумы приняли законопроект об увеличении пенсионного возраста: 60 лет для женщин и 65 лет для мужчин. При этом имеется серьезная проблема - высокая смертность среди граждан трудоспособного возраста.

На здоровье населения влияют социально-экономические факторы, образ жизни, экология, доступность и качество медицинской помощи и прочие. Но несмотря на это, ученые утверждают, что здоровье человека в большей степени зависит от образа жизни. Поэтому регулярные физические нагрузки могут продлить здоровое функционирование организма на высоком уровне без снижения работоспособности. Но при условии, что физические нагрузки должны проводиться систематически, быть строго дозированными и индивидуальными.

Мы провели анкетирование среди мужчин и женщин 50-60 лет, которые занимаются фитнесом в спортивных клубахгор. Кемерово. В опросеучаствовали34 мужчины и 66 женщин.

По результатам проведенного анкетирования (рис. 1) мы установили, что основной целью посещения спортивного клуба является улучшение здоровья. Наибольший процент занимающихся – женщины 50-60 лет, а стаж занятий у большинства менее 3-х лет. Кроме того, в ходе опроса было установлено,что большинство из анкетируемых считают необходимым посещать спортивный зал не менее трех раз в неделю, и фитнес в их жизни занимает равное место с другими повседневными делами. Но такое же количество респондентов ответили, что пропускают занятия по уважительной причине.

Рисунок 1 - Процентное соотношение данных анкетирования

Проанализировав данные, полученные в ходе опроса, мы разработали модель физического совершенствования лиц 50-60 лет, занимающихся фитнесом (рис. 2).

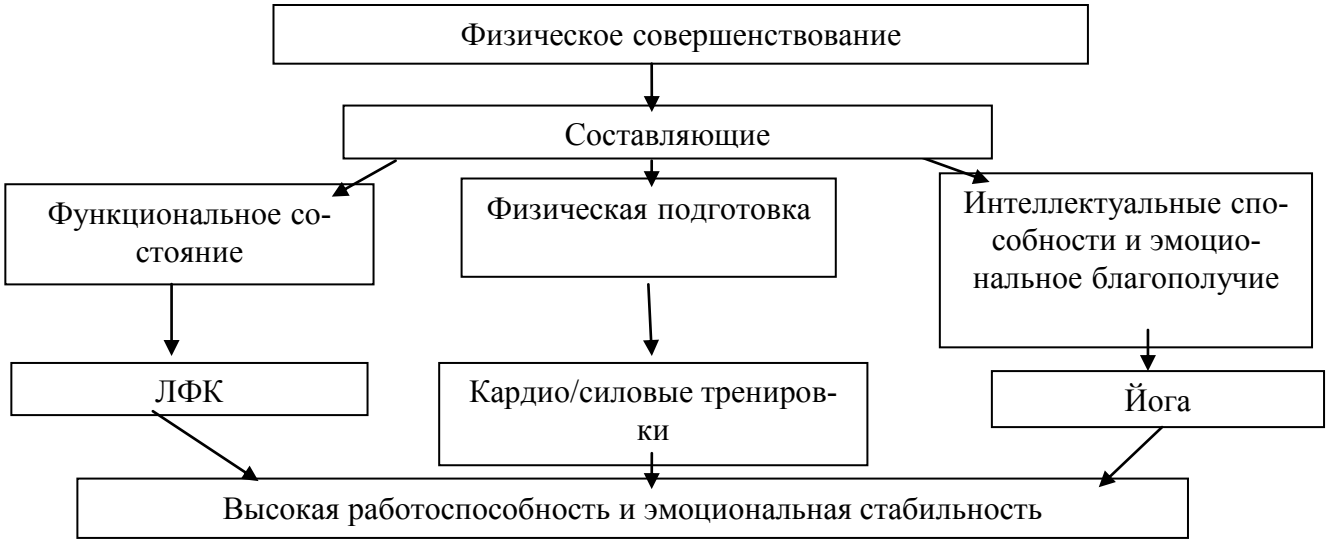


Рисунок 2 - Модель физического совершенствования лиц 50-60 лет, занимающихся фитнесом

Вместе с представленной моделью физического совершенствования нами были разработаны различные направлениями тренировок с учетом пожеланий респондентов. Методические указания и дозировка физических нагрузок представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Направленность тренировок у исследуемых мужчин и женщин 50-60 лет

Занятие/форма	Методические указания Продолжительность занятия/количество раз в неделю
ЛФК/ индивидуальное	- Постепенное увеличение числа повторений одного и того же упражнения (как указано в комплексах большинства упражнений). -Увеличение темпа выполнения упражнений, то есть ускорение во времени. Это необходимо делать с осторожностью, так как быстрые и резкие движения могут вызвать одышку, особенно в тех упражнениях, где участвуют одновременно несколько групп мышц. - Увеличение числа упражнений, включая в комплекс новых упражнения того же типа и того же физиологического воздействия. - Индивидуально с учетом отклонений по здоровью. По 60 минут, 1 раз в неделю.
Кардио-тренировки/ групповое	-Велосипед -Эллипс -Ходьба на беговой дорожке - Следить за ЧСС (не должен превышать 120-140 уд/мин) От 10 до 40 минут, 1 раз в неделю
Силовые тренировки/ групповое	- Низкий уровень силовой выносливости, тщательная дозировка - Быстрая утомляемость приводит к необходимости смены видов деятельности По 30-60 минут, 1раз в неделю.
Самостоятельная работа	- Скандинавская ходьба - Лыжные прогулки - Плавание В среднем, количество шагов в сутки в дни отдыха (без тренировок) должны равняться 6-8 тысячам, а средний пульс должен составлять120 уд./мин. По 1-3 раза в неделю.

Процессы старения человека необратим, и он начинает меняться не только физиологически, но и психологически. Самочувствие и настроение являются определяющей возможностью двигательной активности. А физическая активность позволяет не только замедлять процесс старения, но и способствует улучшению настроения человека за счет выделения в кровь эндорфинов. Самочувствие улучшается, человек чувствует прилив сил и бодрости.

Далее, в таблице 2 представлено как в недельном цикле выполнить оптимальный двигательный режим дня для лиц 50-60 лет.

Таблица 2 – Двигательный режим в недельном цикле для лиц 50-60 лет

ПОН.	ВТОР.	СРЕДА	ЧЕТВ.	ПЯТН.	СУББ.	ВОСК.
ЛФК	Скандинавская ходьба/ прогулка	Кардио-тренировка	Плавание	Силовая	Прогул-ка/йога	Отдых

В нашем исследовании участвовали 34 женщины и 11 мужчин. В течение недели они занимались по предложенному двигательному режиму в недельном цикле. На рисунке 3изображеноизменение ЧСС в течение недели в ходе занятий различной направленности.

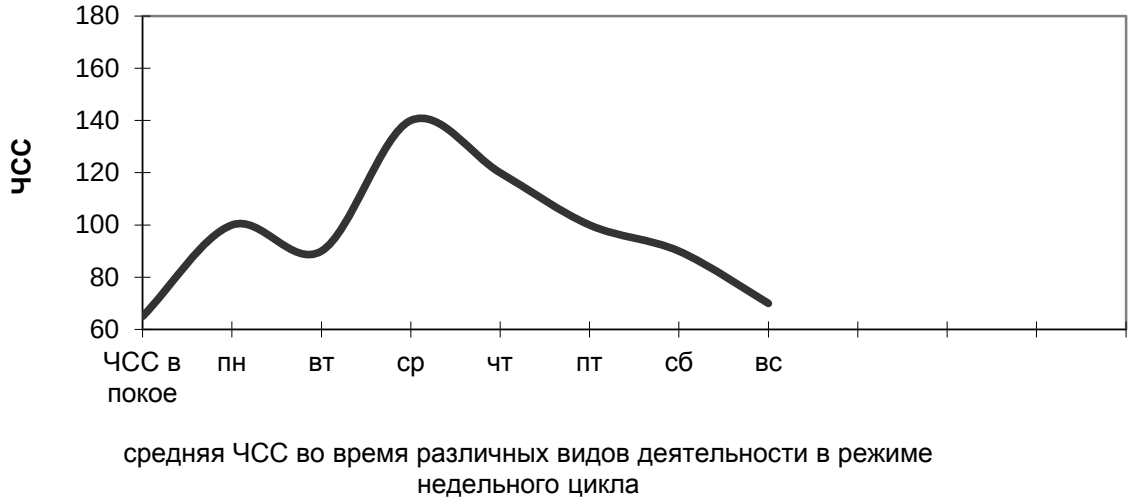


Рисунок 3 - Изменение ЧСС лиц 50-60 лет в недельном цикле

Из рисунка 3 видно, что в ходе недельного цикла был осуществлен принцип волнообразного распределения нагрузки. При этом происходит процесс адаптации к нагрузкам, поэтому для повышения функциональных возможностей необходимы систематические перепады нагрузки.

Из таблицы 3 видна динамика роста физической подготовленности занимающихся в возрасте 50-60 лет. Это позволило не только сохранить физическое состояние, но и улучшить его. Во всех показателях наблюдается прирост.

Возрастные изменения в 50-60 лет ведут к снижению практически всех функций организма. В первую очередь наблюдается ухудшение функционирования сердечно-сосудистой дыхательной систем, поэтому очень важно подбирать такие физические нагрузки, при которых все системы организма продолжали нормально функционировать как можно дольше. Двигательная активность в этом возрасте обусловлена сохранением творческого и трудового долголетия.

Таким образом, при подборе нагрузок в возрасте 50-60 лет необходимо учитывать следующие принципы:

- занятия должны проходить систематическими;
- физические нагрузки увеличиваются постепенно;
- индивидуальность фитнес-программы, учет особенностей и отклонений в здоровье.

Таблица 3- Результаты физической подготовленности исследуемого контингента

Тесты	Средние значения			Достоверность
	До эксперимента (ноябрь 2018) X ± m	Середина эксперимента (июнь 2019) X ± m	После эксперимента (декабрь 2019) X ± m	
	мужчины			
Подтягивание из виса на перекладине(раз)	4,2±1,5	6,4±3,1	10,2±2,1	p > 0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу(раз)	16,5±5,1	22,2±3,8	27,0±4,4	p > 0,05
Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см):	1,3±3,3	2,4±2,2	4,8±3,5	p > 0,05
Одномоментная проба (%)	56,3±4,7	46,7±5,8	33,1±6,3	p > 0,05
Ортостатическая проба (уд/мин)	22,7±2.1	19,5±5,2	13,2±3,6	p > 0,05
Проба Штанге (сек)	36,8±8,6	40,3±3,6	46,1±3,5	p > 0,05
	женщины			
Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине(раз)	5,2±3,9	8,4± 3,5	12,6±3,8	p > 0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу на коленях (раз)	5,8±1,6	8,1±2,9	11,5±1,8	p > 0,05
Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см):	6,5±2,1	7,2±1,5	8,0±1,6	p > 0,05
Одномоментная проба (%)	49,4±5,8	39,5±6,7	30,3±4,5	p > 0,05
Ортостатическая проба (уд/мин)	19,8±3,8	16,7±4,2	12,2±2,9	p > 0,05
Проба Штанге (сек)	38,1±7,7	44,2±6,6	49,2±5,3	p > 0,05

Подытоживая вышеизложенное, отметим, что двигательная активность в возрасте 50-60 лет является важнейшей потребностью организма, которая поддерживает физическое, функциональное и психическое здоровье людей.

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

УДК 37.016:796

МЕТОД КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ В ПРОЦЕССЕ ВОСПИТАНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Бабенко М.Е.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет», Россия, Кемерово

tofk@kemsu.ru

Регулярные занятия физическими упражнениями позволяют целенаправленно воздействовать на естественные изменения этих показателей и эффективно способствуют их росту [1]. Двигательные возможности детей и подростков обусловлены специфическими для каждого возраста морфофункциональными и психологическими особенностями. В процессе непрерывного развития организма, функции различных организмов и систем совершенствуются неравномерно. В отдельные периоды интенсивное развитие одних жизненно важных органов и систем сопровождается явным отставанием в развитии других органов и функций.

По возможности нивелировать отрицательные явления неравномерности развития организма в целом помогают регулярные и разнообразные физические упражнения. Такие упражнения, как: бег, прыжки, силовые, в силу своей естественности и доступности, должны органически входить в процесс возрастного формирования учащихся. Однако они могут принести пользу только при условии их применения с учетом анатомических и психологических особенностей детей [2].

Знание возрастных особенностей детей является основной для развития физических качеств, в частности скоростно-силовых, и повышения уровня физической подготовленности, поэтому для подтверждения этого необходимо провести исследования среди учащихся среднего школьного возраста [3].

Цель исследования: совершенствование методических подходов применения круговой тренировки в процессе воспитания скоростно-силовых качеств детей среднего школьного возраста на уроках физической культуры.

Задачи исследования: на основе анализа и обобщения научно-методической литературы рассмотреть теоретические основы воспитания скоростно-силовых качеств детей среднего школьного возраста на уроках физической культуры; разработать комплексы круговой тренировки для развития скоростно-силовых качеств детей среднего школьного возраста на уроках физической культуры; оценить эффективность применения комплексов круговой тренировки для развития скоростно-силовых качеств детей среднего школьного возраста на уроках физической культуры.

Гипотеза исследования заключается в предложении о том, что рациональное планирование применения метода круговой тренировки в процессе развития скоростно-силовых качеств на уроках физической культуры может значительно повысить уровень физической подготовленности детей среднего школьного возраста.

Методы исследования: анализ и обобщение данных научно-методической литературы; педагогические контрольные испытания (тестирования); педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Исследование проводилось в сентябре-декабре 2019 года на базе МБОУ СОШ №12, г. Кемерово. В исследовании приняли участие дети среднего школьного возраста – учащиеся 8 «А» и 8 «Б» классов. Количество испытуемых 50 человек, в том числе: контрольная группа - 25 человек, в т. ч. 15 девочек и 10 мальчиков; экспериментальная группа - 25 человек, в т. ч. 17 девочек и 8 мальчиков.

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

Для физической подготовки детей контрольной группы использовалась Базовая программа «Физическая культура» 5-9 классы В.И. Ляха.

Особенностью программы занятий экспериментальной группы являлось то, что в ней большинство упражнений в динамических и статических упорах и висах требуют координированных силовых и волевых проявлений. Например, подбирая упражнения для развития мышц брюшного пресса, мы сочетали их с положениями висов и упоров, а упражнения для плечевого пояса, связанные с упорами и висами, с применением отягощений или сопротивлением корпуса.

В ходе занятий с экспериментальной группой нами применялись комплексы «круговой тренировки» на уроках физической культуры в зале и на улице, а именно в процессе игры в баскетбол и во время лыжной тренировки.

На протяжении сентября-декабря 2019 учебного года было проведено тестирование уровня развития скоростно-силовых качеств на уроках физической культуры учащихся 8 класса.

Средний показатель по прыжкам в длину с места для мальчиков в экспериментальной группе по сравнению с контрольной группой выше на 6,5%, для девочек в экспериментальной группе выше на 1,3% по сравнению с контрольной группой.

Средний показатель высоты подскока (по Абалакову) для мальчиков в экспериментальной группе по сравнению с контрольной группой выше на 6,2%, для девочек в экспериментальной группе выше на 0,8% по сравнению с контрольной группой.

Средний показатель времени пробегания 15 метров для мальчиков в экспериментальной группе по сравнению с контрольной группой меньше на 18,7%, для девочек в экспериментальной группе меньше на 10,3% по сравнению с контрольной группой.

Результаты бега в течение 40 секунд для мальчиков в экспериментальной группе по сравнению с контрольной группой меньше на 16,7%, для девочек в экспериментальной группе меньше на 10% по сравнению с контрольной группой.

Средний показатель по метанию малого мяча для мальчиков в экспериментальной группе по сравнению с контрольной группой выше на 10,3%, для девочек в экспериментальной группе выше на 17,6% по сравнению с контрольной группой.

Средний показатель по метанию набивного мяча для мальчиков в экспериментальной группе по сравнению с контрольной группой выше на 3,7%, для девочек в экспериментальной группе выше на 3,2% по сравнению с контрольной группой.

Рассмотрим результаты II этапа тестирования учащихся.

Средний показатель по прыжкам в длину с места для мальчиков в экспериментальной группе по сравнению с контрольной группой выше на 4,5%, для девочек в экспериментальной группе выше на 11,5% по сравнению с контрольной группой.

Средний показатель высоты подскока (по Абалакову) для мальчиков в экспериментальной группе по сравнению с контрольной группой выше на 9,3%, для девочек в экспериментальной группе выше на 5,7% по сравнению с контрольной группой.

Средний показатель времени пробегания 15 метров для мальчиков в экспериментальной группе по сравнению с контрольной группой меньше на 23,1%, для девочек в экспериментальной группе меньше на 7,4% по сравнению с контрольной группой.

Результаты бега в течение 40 секунд для мальчиков в экспериментальной группе по сравнению с контрольной группой больше на 33,3%, для девочек в экспериментальной группе больше на 25% по сравнению с контрольной группой.

Средний показатель по метанию малого мяча для мальчиков в экспериментальной группе по сравнению с контрольной группой выше на 253 %, для девочек в экспериментальной группе выше на 19% по сравнению с контрольной группой.

Средний показатель по метанию набивного мяча для мальчиков в экспериментальной группе по сравнению с контрольной группой выше на 24,6 %, для девочек в экспериментальной группе выше на 10,7 % по сравнению с контрольной группой.

Посмотрим динамику показателей экспериментальной и контрольной групп. Средний показатель по прыжкам в длину с места для мальчиков в экспериментальной группе стал больше на 12,7 %, для девочек в экспериментальной группе стал больше на 15,1 % .

Средний показатель по прыжкам в длину с места для мальчиков в контрольной группе стал больше на 13,5 %, для девочек в контрольной группе больше на 4,7 % .

Средний показатель высоты подскока для мальчиков в экспериментальной группе стал больше на 11,8 %, для девочек в экспериментальной группе стал больше на 9,1 % .

Средний показатель высоты подскока для мальчиков в контрольной группе стал больше на 8,6 %, для девочек в контрольной группе больше на 4,4 %.

Средний показатель времени пробегания 15 метров для мальчиков в экспериментальной группе стал меньше на 7,4 %, для девочек в экспериментальной группе стал меньше на 9,1 %.

Средний показатель времени пробегания 15 метров для мальчиков в контрольной группе стал меньше на 18,6 %, для девочек в контрольной группе меньше на 10,3 %.

Средний показатель бега в течение 40 секунд для мальчиков в экспериментальной группе стал больше на 66,7 %, для девочек в экспериментальной группе стал больше на 15 % .

Средний показатель бега в течение 40 секунд для мальчиков в контрольной группе стал больше на 7,1 %, для девочек в контрольной группе больше на 9 %.

Средний показатель метания малого мяча для мальчиков в экспериментальной группе стал больше на 25 %, для девочек в экспериментальной группе стал больше на 25 %.

Средний показатель метания малого мяча для мальчиков в контрольной группе стал больше на 10,3%, для девочек в контрольной группе больше на 23,5 %.

Средний показатель метания малого мяча для мальчиков в экспериментальной группе стал больше на 24,6 %, для девочек в экспериментальной группе стал больше на 13,6 %.

Средний показатель метания малого мяча для мальчиков в контрольной группе стал больше на 3,7 %, для девочек в контрольной группе больше на 6 %.

Сравнив полученные данные контрольной и экспериментальной групп, мы наблюдаем, что наибольший прирост результатов произошел в экспериментальной группе.

В результате проведенного исследования мы можем утверждать, что при использовании в учебно-тренировочном процессе комплексов упражнений, направленных на формирование скоростно-силовых качеств методом круговой тренировки можно существенно улучшить показатели скоростно-силовой подготовленности. Таким образом, гипотеза исследования о том, что рациональное планирование применения метода круговой тренировки в процессе развития скоростно-силовых качеств на уроках физической культуры может значительно повысить уровень физической подготовленности детей среднего школьного возраста, доказана результатами исследования.

При развитии физических качеств с использованием круговой тренировки следует учитывать уровень физических качеств, состояние здоровья, индивидуальные особенности занимающихся. С целью оценки уровня физического развития учащихся рекомендуется в конце каждого месяца проводить итоговый контроль. Грамотно спланированная и организованная круговая тренировка дает большой эффект для развития всех физических и морфофункциональных способностей занимающихся.

Количество повторений упражнений, направленных на развитие скоростных способностей в процессе круговой тренировки подбирается с таким расчетом, чтобы не происходило снижение скорости в последних подходах или упражнениях. Целесообразно уделять развитию скоростных способностей непродолжительное время на тренировочном занятии, но при этом не реже трех раз в недельном микроцикле. При выполнении вышеперечисленных упражнений следует применять нестандартные исходные положения. Можно выполнять стартовые ускорения после жонглирования мячом или после бега трусцой. Для повышения эффективности скоростных упражнений целесообразно использовать соревновательный метод. Это реализуется посредством выполнения упражнений в парах или группах с четкой установкой – выиграть забег.

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

УДК 796.8

ПРИМЕНЕНИЕ ТРЕНАЖЕРНЫХ УСТРОЙСТВ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ РУКОПАШНЫМ БОЕМ

Белый Э.А.
ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет», Россия, Кемерово
edward.com954@gmail.com

В современном глобализирующемся мире развитие техники определяет появление все большего количества видов спортивных тренажеров, которые обеспечивают широчайший спектр занятий физической культурой и спортом, что делает учебно-тренировочные занятия физической культурой и спортом более интересными и увлекательными для занимающихся.

Одной из наиболее актуальных тем спорта в настоящее время является подготовка резерва. Тренер должен знать правильный подбор тренировочных средств и методов, соответствующих подготовленности воспитанников на тренажерах, рациональное построение занятия по физической культуре с включением занятий на тренажерах, знание особенностей в подготовке.

Конкуренция, которая присутствует в настоящее время на международной арене, требует постоянного совершенствование подготовки спортсменов, в том числе занимающихся рукопашным боем. Для этого необходимо разрабатывать новые методики обучения спортсменов, искать новые формы обучения, которые будут являться эффективными [1, 3]. В настоящее время наблюдается повышение требований в отношении научно-методических аспектов различных сторон подготовительной деятельности спортсменов, следовательно, необходимо изучать целесообразные способы и формы обучения спортсменов. Неуклонный рост спортивных результатов требует постоянного поиска новых, наиболее эффективных путей подготовки спортсменов, пристального внимания к возможности повышения физических способностей спортсменов с помощью тренажеров и технических средств.

Использование тренажеров и технических устройств в подготовки спортсменов позволяют создать недостижимые в естественных условиях режимы выполнения упражнений или их отдельных элементов [2].

Цель исследования: изучение показателей физической подготовленности у спортсменов, занимающихся рукопашным боем в условиях тренажерного зала.

Для решения поставленных задач нами применялись следующие методы исследования: педагогический эксперимент, метод оценки показателей физической подготовленности, метод математической обработки данных.

Мы выбрали тренажерный зал, так как он идеально подходит для тренировки профессиональных спортсменов практически всех видов спорта, а также позволяет обрести здоровье и физическую форму. Весь тренировочный процесс проходил на базе спортивной школы «Юность» в городе Анжеро-Судженск. Спортсмены были выбраны в возрасте от 15 до 18 лет, 18 человек, разделены на 2 группы (контрольная и экспериментальная). Для проверки эффективности тренажерных устройств в тренировочном процессе нами был протестирован и измерен ряд показателей физической подготовленности юношей, занимающихся рукопашным боем по общепринятой методике и с использованием разработанного нами комплекса упражнений.

Подчеркнем, что физические упражнения выполнялись в серийно-повторным способом различных режимах: в медленном темпе с большими отягощениями; в быстром темпе с легкими отягощениями или с весом собственного тела; в среднем темпе с удлиненным периодом выполнения движения и т.п., в соответствии с теорией адаптации физических способностей к работе в разных зонах мощности.

Особый интерес представляет достоверность различий показателей физической подготовленности экспериментальных групп. Из значений таблицы 1 видно, что использование экспериментально-педагогического фактора не способствует развитию физической способности бегать с максимальной скоростью на 30 м, также характеризуется способностью к длительному бегу в течение 6 минут.

Таблица 1 - Сравнительный анализ результативности показателей физической подготовленности у единоборцев в конце эксперимента (контрольная и экспериментальная группа)

№	Тесты	Экспериментальная группа $M_э \pm m_э$	Контрольная Группа $M_к \pm m_к$	P
1	Бег 30 м, с	4,50 ±0,06	4,70 ±0,05	> 0,05
2	Челночный бег 3 х 10 м, с	7,70 ±0,06	8,00 ±0,06	< 0,05
3	Прыжки в длину с места, см	220,00 ±1,38	212,00 ±1,60	< 0,05
4	6-ти минутный бег, м	1450,00 ±35,75	1500,00 ±33,38	> 0,05
5	Наклон вперед, см	11,50 ±0,07	12,00 ±0,06	< 0,05
6	Подтягивание, кол-во раз	10,00 ±0,07	8,00 ±0,06	< 0,05

В контрольной группе было выявлено более высокое значение гибкости (наклон вперед из положения сидя).

По остальным параметрам преимущество физической подготовленности бойцов экспериментальной группы, использующих в тренировочном процессе средства атлетики и гимнастики.

Проведение натурного педагогического эксперимента, сбор фактического материала, его обработка и анализ дают основание для выводов об эффективности использования тренажеров и нестандартного оборудования в экспериментальной группе юношей.

По результатам тестов, отражающих степень развития силовых и скоростно-силовых способностей, экспериментальная группа мастеров боевых искусств имеет значительное преимущество.

Однако в контрольной группе наблюдается преобладание такой физической способности, как гибкость.

Таким образом, в физической подготовке борцов рукопашного боя целесообразно использовать тренажеры и средства тренировки из техники атлетической и спортивной гимнастики, однако при этом особое внимание следует уделять развитию подвижности суставов, воспитанию гибкости спортсменов.

Литература и источники

1. Бочаров, С.С. Тренажеры и тренировочные устройства в физическом воспитании и спорте /С.С. Бочаров //Агропромышленный комплекс: состояние, проблемы, перспективы. Материалы XIII Международной научно-практической конференции, 2017.-С.267.

2. Гулидин, П.К. Тренажеры и тренировочные устройства в физической подготовке спортсменов. Курс лекций. /П.К Гулидин.- Витебск: Издательство «ВГУ им. П.М.Машерова»,2019.-178 с.

3. Мартынова, В.А. Тренажеры в спорте: легкая атлетика . Уч .пособие /В.А. Мартынова .-Кубанский государственный университет физической культуры и спрта.2018.-63 с.

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

УДК 376.1

ИЗУЧЕНИЕ ВОСПИТАНИЯ СИЛЫ У ДЕВОЧЕК 8-9 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКОЙ

Богданова К.В.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет», Россия, Кемерово

ksenia-20101998@mail.ru

Аннотация. В данной статье рассматривается влияние занятий спортивной гимнастикой на развитие силовых способностей девочек 8-9 лет, занимающихся в течение 2-3 лет, с помощью тестов ОФП.

Объект: учебно-тренировочный процесс девочек 8-9 лет, занимающихся спортивной гимнастикой.

Предмет: силовая подготовка девочек 8-9 лет в спортивной гимнастике.

Ключевые слова: силовые способности, ОФП, силовая тренировка

Актуальность. Для только формирующего организма важна правильно организованная силовая тренировка, которая будет способствовать гармоничному и всестороннему развитию ребенка. Силовая тренировка выполняет различные задачи, начиная с улучшения осанки, укрепления здоровья, поднятия уровня физических качеств, сокращение избытка жировой ткани, заканчивая положительным влиянием на системы организма, укрепление опорно-двигательного аппарата. Силовая тренировка - составная часть всех видов физической культуры и спорта и спортивная гимнастика не исключение[1].

Физическая подготовка гимнасток многогранна и на каждом определенном этапе учебно-тренировочного процесса различно и её содержание. На данный момент силовая подго-

товка является одним из основных компонентов успешности в данном виде спорта, так как возрастает трудность гимнастических элементов. А в особенности возраст от 8-9 лет является значимым для формирования силы в спортивной гимнастике. Процесс обучения гимнастическим упражнениям протекает успешнее при условии развития силовых качеств, адекватных специфике разучиваемых двигательных действий[2]. Поэтому исследование вопросов силовой подготовки гимнастов актуально.

И тут возникает проблема воспитания силовой подготовленности, так как в гимнастических упражнениях мышцы осуществляют работу разного характера и в различных режимах, должны применяться методы развития силы, которые непосредственно отражают двигательную деятельность гимнастов. В спортивной гимнастике двигательная деятельность гимнастов состоит из статических и динамических упражнений, следовательно для развития силовой подготовленности используют метод статической и динамической тренировки, в соответствии с режимами работы мышц [2].

Организация и методика исследования. Нами было проведено тестирование физической подготовленности - для раскрытия силовых способностей было проведено тестирование ОФП у гимнасток в возрасте 8-9лет. Результаты сравнивались с нормативами по спортивной гимнастике по Ю.К. Гавердовский и с нормативами школьной программы по В.И. Лях, А.А. Зданевич 2010. В комплекс ОФП входили следующие контрольные испытания:

1. Пресс за 1 мин - Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)
2. Прыжок в длину с места (см)
3. Приседы, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз).

Результаты исследования и их обсуждение. В таблице 1 представлены полученные нами результаты.

Таблица 1 - Оценка результатов ОФП гимнасток 8-9 лет

Категории	Пресс за 1 мин	Прыжок в длину с места (см)	Пистолеты (кол-во раз)
Среднее значение гимнасток	32	162 см	8
Нормативы по спортивной гимнастике по Ю.К. Гавердовский	Отлично: 30+ Хорошо: 30-28 Плохо: 28-26	Отлично: 200-166 Хорошо: 165 -140 Плохо: 140-105	Отлично: 10+ Хорошо: 9-5 Плохо:4-1
Нормативы школьной программы по В.И. Лях, А.А. Зданевич 2010	Отлично: 30+ Хорошо: 30-28 Плохо: 28-26	Отлично: 160+ Хорошо: 159-135 Плохо: 134-110	Отлично:6+ Хорошо: 3-5 Плохо:1-3

При изучении результатов общей физической подготовки можно заметить, что девочки превосходят нормы обычных школьников. Средние показатели ОФП заметно отличаются это мы можем увидеть в результатах поднимание туловища 30 сек- 32 раза, прыжок в длину с места -162 см, пистолеты- 8 раз.

Вывод: Спортивная гимнастика-вид спорта, где требуется отличная физическая подготовка, чтобы достичь наивысших результатов. И для выполнения сложных технических элементов, нужно повышать уровень физической подготовки. Гимнастика развивает специфические, технические навыки, а также вырабатывает у спортсменов силу, гибкость и выносливость, плюс чувство равновесия и координацию движений; содействует воспитанию морально – волевых качеств.

Литература и источники

1. Аркаев Л. Я., Сучилин Н. Г. Как готовить чемпионов – М. : Физкультура и спорт, 2004.
2. Загревский Олег Иннокентьевич Загревский Вячеслав Олегович-Текст научной статьи по специальности «Физическая культура и спорт» МЕТОДЫ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ГИМНАСТОВ, 2013 https://cyberleninka.ru/article/n/metody-silovoy-podgotovki-gimnastov
3.Менхин, Ю. В. Физическая подготовка в гимнастике. – М. : Физкультура и спорт, 1989.

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

УДК 376.1

ИССЛЕДОВАНИЕ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ЗАНИМАЮЩИХСЯ ДЕТЕЙ 11-12 ЛЕТ

Ваганова В.С.
ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет», Россия, Кемерово
Vaganova_Viktoriya@mail.ru

В данной статье мы рассматриваем влияние спорта на гибкость девочек 11-12 лет, занимающихся с 4-5 лет и не занимающихся, с помощью тестов на определение уровня гибкости.

Формирование двигательных навыков связано с необходимостью развития большого количества физических качеств, таких как сила, гибкость, координация, выносливость, ловкость и т.д. Одним из ведущих физических качеств у гимнасток является гибкость. При правильном подборе упражнений развитие гибкости в процессе тренировок гимнасток окажет положительное влияние на развитие физической подготовленности к соревнованиям. Подготовка спортсмена (физическая)является основной стороной содержания тренировки. Воспитание выносливости, силовых и скоростно-силовых способностей и гибкости составляет своеобразное содержание физической подготовки [1].

Одним из основных физических качеств человека является гибкость. Она характеризуется эластичности связок и мышц, степенью подвижности суставов, способностью выполнять движения с большой амплитудой. Это физическое качество необходимо развивать с самого детства, так как суставы и связки эластичнее и легче растягиваются.

При переходе из класса в класс в период учебного года двигательная активность школьников все более уменьшается. Поэтому очень важно обеспечить им достаточный объем суточной двигательной деятельности в соответствии с их состоянием здоровья и возрастом [2].

Юным гимнасткам следует поддерживать достигнутый уровень гибкости повторным и постоянным повторением необходимых упражнений на гибкость и растяжку, постепенно совершенствовать их. На занятиях с гимнастками младших групп нужно включать упражнения на поддержание и развитие гибкости в большом объеме и постепенно увеличивать амплитуду. Такие упражнения также можно включать в домашние задания и выполнять проверку на занятиях. [3]

Организация и методика исследования: Нами было проведено исследование в котором приняли участие дети 11-12 лет, которые с 4-5 лет занимались гимнастикой и детьми, не занимающимися спортом.

В программу тренировок у занимающихся девочек входит:

- Разминка(ОФП) -1 час, повторение упражнения -2 часа;
- Занятие проходит 5 раз в неделю;
- В занятия входят: подготовительная часть (разминка на полу/стоя, акробатика), основная часть (совершенствование ранние разученных упражнений под музыку и без), заключительная часть (заминка, подкачка)

В исследовании приняло участие 4 девочки. Использовался метод педагогического тестирования.

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

Таблица 1 - Результаты тестирования развития гибкости у детей 11-12 лет

Нормативы	Результаты занимающихся	Результаты не занимающихся
Наклон вперед из положения стоя на возвышенности (см)	15±5	13±3
Мост из положения лежа (расстояние между ногами и руками) (см)	23±3	48±2
Равновесие на одной ноге с закрытыми глазами (сек)	54±3	42±2

По таблице мы видим, что результаты детей, занимающихся гимнастикой лучше, чем у не тренирующихся. Из таблицы видно, что гибкость спины и эластичность связочного аппарата и мышц ног намного лучше у гимнасток, так как они тренируются регулярно. Так же у тренирующихся лучше развито статическое равновесие. Например, по тесту "Равновесие на одной ноге с закрытыми глазами" мы видим, что вестибулярный аппарат хорошо развит, координация в пространстве лучше по сравнению с не занимающимися.

Вывод: Опираясь на результаты исследования, мы рекомендуем тренерам спортивных секций и учителям физической культуры использовать упражнения на развитие гибкости с постепенным увеличиванием амплитуды и нагрузки для улучшения результатов детей, повышения эластичности мышц, связок и для развития подвижности суставов.

Литература и источники

1. Полунин А.Н. Индивидуализация спортивной тренировки на основе учета возрастных различий: лекция. – М.: ФКиС, 2010. – 38 с
2. Фомин Н.А. Возрастные особенности физического воспитания: Учебное пособие /Н.А.Фомин, Филин В.П. - М.: Академия, 1983.- 75с
3. Качашкин, В.М Методика физического воспитания [Текст] / В.М.Качашкин. - М.: Просвещение, 1980.- 304 с

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

УДК 796.01

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПАРАМЕТРОВ ХОККЕИСТОВ И ФУТБОЛИСТОВ I КУРСА ФГБОУ ВО «ПОВОЛЖСКАЯ ГАФКСИТ»

Васильева В.Ю., Миргазизова А.А.
ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма», Россия
viktoriya190920vasileva@gmail.com, Mirgazizovad@gmail.com

Введение: Командные виды спорта, такие как футбол и хоккей являются одними из самых зрелищных и любимых, пожалуй, во всех странах мира.

Как в хоккее, так и в футболе важны такие характеристики как выносливость, скорость и сила. Но для каждого конкретного вида спорта существует определенные соотношения данных компонентов, при которых достигается оптимальный баланс.

Найти «золотое сечение» данных параметров для командных видов спорта достаточно сложно, в виду того, что в команде присутствуют игроки с различным игровым амплуа.

Сила, скорость, выносливость, гибкость, работоспособность, адаптация организма к различным условиям внешней среды, скорость восстановления после физических и психических напряжений все это, зависит от физического развития индивидуума.

В понятие «физическое развитие» входит и морфофункциональная характеристика человека. Физическое развитие отражает общие закономерности роста и развития организма и зависит от большого количества факторов, как наследственных, так и всех факторов внешней среды [1]. Известно, что наибольшую генетическую обусловленность имеют продольные размеры тела, а также его вес. Правда, после 18 лет влияние наследственности на вес уменьшается. Меньшее влияние наследственность оказывает на поперечные размеры тела (диаметры), хотя достоверно известно, что поперечные диаметры эпифизов бедра, голени, плеча и таза обусловлены наследственностью. Такие размеры, как ширина плеч, поперечный диаметр груди и поперечный диаметр нижнего эпифиза предплечья, в большей мере находятся под влиянием внешних (средовых) факторов. Обхватные размеры (периметры) лишь на 50% зависят от влияния наследственности. Она не влияет на обхват плеча, предплечья и голени и лишь в какой-то мере - на обхватные размеры туловища [2].

В данной работе проведена попытка выявить некоторые морфофункциональные особенности, характерные для футболистов и хоккеистов. Для определения типа телосложения был использован метод У. Шелдона, усовершенствованный Б. Хитом и Л. Картером, который широко используется в США.

Изучение морфофенотипов в хоккее и футболе не теряет своей актуальности, поскольку внутри данных видов спорта с каждым годом возрастает конкуренция и, как следствие, начинается поиск новых моделей игры, новых распределений ролей и функций у игроков, а это значит, что и антропометрические характеристики исполнителей требуют постоянной сверки в связи с особенностями новых тактических построений [3].

Цель исследования: провести сравнительный анализ морфофункциональных параметров хоккеистов и футболистов.

Материалы и методы: В исследовании приняли участие студенты 1 курса ФГБОУ ВО "Поволжская ГАФКСиТ" специализации футбол - 10 человек и хоккей - 10 человек. Средний возраст исследуемых составил: футбол – 18,1±0,5; хоккей – 18,4±0,7 лет.

Среди студентов специализации футбол, у одного студента был первый взрослый разряд, и один студент был кандидатом в мастера спорта. Среди студентов специализации хоккей трое имели первый взрослый разряд. Со всех участников было получено информированное соглашение о добровольном участии в исследовании.

Комплексное антропометрическое исследование осуществлялось по методу В.В.Бунака, с использованием стандартного антропометрического инструментария: весов, толстотного циркуля, калипера, мерной ленты. Программа исследования включала измерение следующих показателей: длина тела, бедра, голени, ноги; масса тела, обхват грудной клетки, 2 диаметра грудной клетки, 2 обхватных размера конечностей, толщина 4 кожно-жировых складок (кжс).

Тип телосложения оценивали по методике Б. Х. Хит и Дж. Е. Л. Картера (1969), основанную на балльной оценке (от 1 до 7) трех компонентов тела: эндоморфного, мезоморфного и эктоморфного.

Эндоморфия характеризуется сильным развитием внутренних органов. Этот компонент предполагает избыточное отложение жировой клетчатки. Мезоморфия предполагает хорошее развитие мускулатуры и скелета, которые развиваются из мезодермы. Этот компонент формирует крепкое стройное тело.

Эктоморфия отличается хрупкостью тела и его вытянутостью в длину. Из эктодермы развиваются кожа и элементы нервной системы [4].

Результаты и их обсуждение: В результате антропометрического исследования было установлено, что хоккеисты и футболисты имеют ряд отличий по антропометрическим параметрам. Так, длина тела футболистов оказалась выше, чем у хоккеистов. Кроме того, у футболистов более длинные нижние конечности, чем у хоккеистов, что коррелирует с литературными данными [3]. Ранее утверждалось, что у высокорослых футболистов ограниченные возможности в технической, физической и функциональной подготовленности. Поэтому практика футбола, в частности в СССР, шла по пути поиска относительно невысоких игроков [5]. В современном футболе высокий рост является нормой и одним из ключевых составляющих. Имеются небольшие различия в обхвате грудной клетки и плеча.

При приблизительно одинаковом весе, средняя толщина 4 кжс у хоккеистов больше, чем у футболистов, что свидетельствует о преобладании жирового компонента у спортсменов специализации хоккей, при этом значения ИМТ также имеют небольшие различия.

Изучение телосложения по соматосрезу Хита-Картера позволило распределить обследуемых юношей на следующие соматотипы.

Среди спортсменов специализации футбол было выявлено, что 30% относятся к эктоэндоморфному соматотипу, 20% эндомезоморфному типу, 10% мезоэндоморфному типу, 20% - это чистые мезоморфы, 10% эктомезоморфному типу, 10% эндоэктоморфному типу.

Из данных очевидно, что среди футболистов нет какой-либо однородности по соматотипам. Известно, что с увеличением мастерства и уровня спортивных достижений варианты

соматотипов сужаются, и они становятся более однородными. Так, в некоторых видах спорта обнаруживаются сходные распределения соматотипов [2].

Таблица 1 - Средние арифметические значения антропометрических параметров хоккеистов и футболистов

Антропометрический параметр	Хоккей (10)	Футбол (10)
Длина тела (см)	178 ±7	181,3 ±5,7
Масса тела (кг)	71,06 ±7	70 ±4,1
Длина бедра, см	44,6 ±2,6	45 ±2,9
Длина голени, см	42,7± 2,8	45,15± 1,7
Длина ноги. см	91,6 ±5,9	95,25± 4,1
Сагиттальный диаметр груди, см	21,07 ±1,78	20,92 ±1,77
Поперечный диаметр груди, см	31,3 ±2,38	30,98 ±1,26
Обхват грудной клетки, см	92,05 ±3,2	89,7 ±5,03
Обхват плеча, см	32,85± 2,16	29,33± 2,03
Обхват голени, см	37 ±2,3	36,5 ±1,08
Средняя толщина кжс (мм)	17,2 ±7	14,3 ±4,5
Индекс массы тела	22,264± 1,3	21,2 ±1,5

Возможно, что такое многообразие соматотипов среди футболистов можно связать с наличием разнообразных амплуа в этом виде спорта.

Оказалось, что 40% спортсменов специализации хоккей относятся к эндомезоморфному типу, еще 40% хоккеистов относятся к мезоэндоморфному типу, и небольшая часть спортсменов относились к эктоэндоморфному типу - 10%, и столько же 10% к мезоэктоморфному типу.

Таким образом, у хоккеистов наблюдается более или менее равномерное распределение по соматотипам, с преобладанием мышечного и жирового компонентов.

Таблица 2 - Распределение соматотипов по специализации хоккей

Варианты соматотипа	%
эндомезоморфный	40
мезоэндоморфный	40
эктоэндоморфный	10
мезоэктоморфный	10

Таблица 3 - Распределение соматотипов по специализации футбол

Варианты соматотипа	%
эндомезоморфный	20
эктоэндоморфный	30
мезоэндоморфный	10
мезоморфный сбалансированный	20
эктомезоморфный	10
эндоэктоморфный	10

Выводы: Сравнительный анализ антропометрических параметров хоккеистов и футболистов 1 курса ФГБОУ ВО «ПОВОЛЖСКАЯ ГАФКСИТ» выявил, что у футболистов более длинные нижние конечности по сравнению с хоккеистами, также у футболистов наблюдается более высокий рост. Измерения кожно-жировых складок, позволило выявить, что у хоккеистов по сравнению с футболистами преобладает жировой компонент. На основании данных, полученных при помощи использования соматосреза Хит-Картера было выявлено, что среди спортсменов специализации хоккей преобладает два выраженных соматотипа. Среди футболистов было выявлено целых шесть типов телосложения, такой разброс возможно связан с тем, что в футболе игровых амплуа больше, чем в хоккее.

Литература и источники

1. Пашкова И.Г.,Соматотип и компонентный состав тела взрослого человека /И.Г. Пашкова, И.В. Гайворонский, Д.Б. Никитюк.- Санкт-Петербург : СпецЛит, 2019- 159с. - ISBN 978-5-299-00985-9, С. 9

2. Федоров В.П. Спортивная морфология: учебно-методическое пособие [Текст] : / В.П. Федоров, И.Е. Попова, Н.Н. Попова. – Воронеж: ВГИФК- 2018. – С. 49-52

3. Ширяев Н. В., Основные антропометрические параметры игроков современных европейских футбольных команд / Ширяев Н. В., Ширяев В. В., Максимяк М. П., Лузин А. В. Ученые записки Таврического национального университета им. В. И. Вернадского, Серия «Биология, химия». Том 21 (60). 2008. № 3. С. 212219.

4) Капилевич Л.В. Возрастная и спортивная морфология: практикум: Метод. рекоменд. / Капилевич Л.В., Кабачкова А.В. – Томск: Изд-во Том. ун-та, 2009. – С. 42

5) В. Н. Банкин Особенности подготовленности квалифицированных спортсменов (на примере футболистов Хорватии)/ Теоретическая и экспериментальная медицина.

Научный руководитель – к.б.н. старший преподаватель Тараканова О.И. ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма»

УДК 796.431.22

СРЕДСТВА ВОСПИТАНИЯ ГИБКОСТИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ-ПРЫГУНОВ В ДЛИНУ 10-12 ЛЕТ

Волкова Д.П.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет», Россия, Кемерово

tofk@kemsu.ru

Чтобы легкоатлет-прыгун в длину смог выполнить качественный по технике и достаточно дальний прыжок, ему необходимо совершенствовать свои физические качества – выполнять движения достаточно в быстром темпе, проявлять скоростно-силовые качества, взрывную силу для отталкивания, достаточную амплитуду движений [1]. Таким образом, развитие гибкости остается одной из актуальных проблем физической подготовки легкоатлетов-прыгунов в длину 10-12 лет.

Целью нашей работы является обоснование эффективности комплексов упражнений, которые обеспечат наиболее рациональное решение задачи воспитания гибкости легкоатлетов-прыгунов в длину. Задачи исследования: подобрать, разработать комплексы упражнений, обеспечивающих развитие гибкости легкоатлетов-прыгунов в длину; определить эффективность разработанных комплексов по развитию гибкости легкоатлетов-прыгунов в длину.

В основу нашей работы вошли основные методы исследования: социологические методы (опрос спортсменов-прыгунов в длину); тестирование (физическая подготовка); функциональные пробы: ЧСС (уд/мин), Проба Штанге (с)

Исследование проводилось в легкоатлетическом манеже г. Новокузнецка исследуемые - легкоатлеты, прыгуны в длину 10-12 лет. В ходе работы были сформированы группы (группа 1 девочек) и (группа 2 мальчиков). В исследовании принимали участие 10 легкоатлетов – мальчиков и девочек в возрасте 10-12 лет, с уровнем подготовленности III юношеского разряда.

В группах мы решили проверить эффективность первого комплекса статических упражнений и сравнивали при повторном тестировании результаты этих же спортсменов. А так же как вспомогательные, комплексы основаны на растягивании (стретч – комплексы) для воспитания гибкости. 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 [2]. Так как для прыгунов необходима гибкость позвоночного столба, лабильность в тазобедренном, коленном суставах [4].

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 [3].

Сравнение средних показателей гибкости групп указывает на отсутствие достоверных различий между ними по всем трём тестам (таблица 1). Это означает, что группы были подобраны с одинаковым уровнем развития гибкости.

Таблица 1 - Уровень развития гибкости в начале педагогического исследования

Наименование теста	Гр девочек (n = 5) X ± σ	Гр мальчиков (n = 5) X ± σ	Критерий Стьюдента, t	Уровень значимости, P
Тест 1	9,8± 4,35	7,2± 3,90	1,8	0,05
Тест 2	37,2± 4,77	23,8± 2,51	6,24	0,05
Тест 3	26,4± 5,26	28,6± 5,59	2,1	0,05

Это подтвердило гипотезу о необходимости акцентированного внимания к развитию гибкости у легкоатлетов прыгунов на тренировочных занятий.

Для выявления эффективности развития гибкости в группах после 4-х недельного периода проводилось повторное контрольное тестирование, совпадающее по содержанию с первоначальным этапом, с помощью которого предполагалось выявить уровень развития гибкости.

Регулярные занятия по развитию гибкости при помощи предложенной методики нашли отражение в изменении показателей гибкости у легкоатлетов двух групп, которые представлены в таблицах 2 и 3. Произошли изменения и у спортсменов (по результатам тестов 1 и 2). Снизилось количество с низким уровнем развития.

По проведенному нами исследованию можно проследить динамику эффективности применения комплексного развития гибкости.

Расчет средних показателей развития гибкости, позволяет заключить, что в двух группах за счёт использования нашей методики (дозированного развития гибкости) удалось увеличить количество спортсменов, отнесённых к легкоатлетам с высоким уровнем гибкости. По итогам нашей работы спортсмены-легкоатлеты улучшили свои результаты на промежуточный этап исследования и уровень развития гибкости су простом показателей, это стало следствием использования методики и побранных упражнений.

По тесту «Наклон вперед в седе» в группе девочек гибкость улучшилась с 8,6 см до 15,2 см. В группе мальчиков – с 13,9 см до 20,8 см (20 – высокий уровень развития гибкости). По тесту «Мост» в группе девочек гибкость улучшилась с 42,5 до 56,26 см. в группе мальчиков гибкость улучшилась с 43,8 до 56,4 см; «Шпагат» в группе мальчиков гибкость улучшилась с 27,7см до 26,9 см. Занимающиеся сели на шпагат. В группе девочек средний показатель тоже улучшился расстояние от пола до средины ног уменьшился, а значит шпагат в среднем стал ниже (ближе к полу) 25,6 до 19,2 см.

Таблица 2 - Уровень развития гибкости у легкоатлетов-прыгунов

Наименование теста	Группа $девочек_1$ (n = 5) X ± σ	Группа $девочек_2$ (n = 5) X ± σ	Группа $мальч_1$ (n = 5) X ± σ	Группа $мальч_2$ (n = 5) X ± σ	Критерий Стьюдента,t_s	Критические значения Стьюдента $t_{кр}$	Уровень значимости, P
Тест 1	8,6± 4,35	15,2± 4,32	13,9± 3,90	20,8±1,48	4,00	2, 36	0,05
Тест 2	42,5± 4,77	56,26± 3,00	43,8± 2,51	56,4±4,58	6,71	2, 38	0,05
Тест 3	25,6± 5,11	19,2± 5,26	27,7± 3,49	26,9± 3,49	7,44	2, 35	0,05

Все расчёты проводились на 5% уровне значимости ($\rho \leq 0,05$). Анализ полученных данных показал, что после проведения второго тестирования в каждой из групп выявлено улучшение гибкости. В группе, девочек результаты тестирования показывают, что развитие гибкости ниже по всем показателям, нежели в мальчиков группе. В группе мальчиков улучшение гибкости по всем показателям было более значительным.

Поскольку возрастной и половой состав в обеих исследованных группах является идентичным, различия в динамике развития гибкости объясняется особой методикой и генетическим уровнем, которые положительно сказывается на развитие качества - гибкость.

По результатам тестирования физиологических показателей прыгунов частота сердечных сокращений в покое (ЧСС уд/мин) в группах составляла 66 уд/мин (таблица 3).

Таблица 3 - Физическая подготовленность и физиологические показатели групп до исследования

Физиологические показатели, показатели гибкости	Группа девочекX_1 (ср.)	Группа девочекX_2 (ср.)	Группа мальчиков X1 (ср.)	Группа мальчиков X2 (ср.)	P
ЧСС (уд/мин)	62+2	66+2	76+2	86+2	>0,05
Проба Штанге (с)	26,8+2	27,8+2	26,9+2	22,9+1	>0,05
Лодочка (см)	27,16+1	37,16+1	20+1	21+1	>0,05

Проба Штанге. В группе мы получили результат - 26,8 сек. В другой группе - 26,9 сек.

Тест «Лодочка». В одной группе - 27,2 см. В другой группе - 27 см.

Таким образом, можно констатировать, что по уровню подготовленности группы были идентичными, но после недлительной работы, мы получили эффект с незначительными показателями.

Сравнив исходные и промежуточные результаты группы с нормативами программы для СШ по легкой атлетике, полученные после применения стретч-упражнений, мы получили следующие результаты: низкий уровень развития гибкости легкоатлетов - 28 %; средний - 63 % и соответственно высокий - 9 %. В результате полученных данных мы можем сказать, что прирост в промежуточном тестировании несущественный, но параметры гибкости несколько увеличились.

Таблица 4 - Результаты прыгунов и интерпретация по ходу исследования

Специализированные тесты	Группа девочекX1 (ср.)	Группа девочекX2 (ср.)	Группа мальчиков X1 (ср.)	Группа мальчиков X2 (ср.)	P
Прыжок в длину с места	1.86	2.06	2.13	2.25	>0,05
Прыжок в высоту	110	140	125	140	>0,05
Тройной прыжок	4.00	4.40	4.05	5.00	>0,05
Прыжок в длину с разбега	2.43	3.50	4.20	5.54	

В процессе проведения очередных этапов исследования предполагаем обосновать эффективность комплексов упражнений, которые обеспечат наиболее рациональное решение задачи воспитания гибкости легкоатлетов-прыгунов в длину. Упражнения на воспитание гибкости, помимо увеличения подвижности в суставах и эластичности мышечных волокон, позволяют более эффективно усваивать мышцами кислород и выводить из организма вредные вещества, накопившиеся в процесс тренировки. Выполнение упражнений на повышение подвижности суставов, обеспечивает увеличение притока крови и питательных веществ, что является важным условием для питания хрящевой ткани сустава и поддержания её здорового состояния.

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»

УДК 796.9-053.5(045)

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНЫМ СКАЛОЛАЗАНИЕМ

Волосникова А.А.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет», Россия, Кемерово

tofk@kemsu.ru

Известно, что младший школьный возраст является наиболее благоприятным периодом для развития многих физических качеств. Актуальность темы работы обусловлена важностью грамотного физического воспитания младших школьников, для чего необходимо применять различные методы, направленные на поддержание спортивной формы учащихся.

Скалолазание для взрослых и детей как вид спорта и активного отдыха очень популярно в европейских странах. В некоторых из них скалолазание даже входит в программу общего физического развития средних школ и активно пропагандируется среди детей младшего и среднего возраста. В России популярность скалолазания тоже постепенно растет. За последние несколько лет открылся ряд скалодромов при фитнес клубах, а также в качестве самостоятельных специализированных центров.

Цель работы – изучение особенностей развития физических качеств детей младшего школьного возраста в процессе занятий спортивным скалолазанием. В связи с целью работы необходимо решить следующие задачи: изучить теоретические аспекты особенностей развития физических качеств младших школьников; осуществить первичную диагностику и проанализировать уровень развития физических качеств младших школьников; разработать методические рекомендации по развитию физических качеств детей младшего школьного возраста в процессе занятий спортивным скалолазанием.

Исследование проводилось в период с сентября по декабрь 2018. В сентябре 2018 года проводилось исследование контрольных нормативов у младших школьников. База исследования – Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Центр детского и юношеского туризма и экскурсий (юных туристов) им. Ю. Двужильного».

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. В связи с тем, что все дети только начали заниматься в спортивной секции, были измерены их начальные нормативы, в дальнейшем планируется проверить их показатели и проследить их тенденцию развития.

Для оценки результатов исследования уровня развития физических качеств младших школьников использовались нормативные испытания (тесты) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) I ступень (6-8 лет). Условно было принято что золотой знак отличия это высокий показатель и мы его принимаем за отлично, серебряный знак отличия это нормальный показатель выполнения норматива, бронзовый знак отличия это плохой показатель выполнения упражнения.

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.

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.

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.

Методические рекомендации по развитию физических качеств детей младшего школьного возраста в процессе обучения технике спортивного скалолазания

Для того, чтобы добиться разностороннего и гармоничного развития двигательных способностей, необходимо развивать скоростную, силовую и координационно-двигательную выносливость.

Средствами развития общей выносливости являются упражнения, вызывающие максимальную производительность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Общее требование состоит в том, что все упражнения должны увеличивать ЧСС не менее чем до 130-140 уд/мин. Суммарная длительность выполнения упражнений составляет от нескольких до десятков минут.

Основными средствами развития общей выносливости являются следующие:

Продолжительный бег: по команде тренера менять скорость бега (быстрее/медленно)

Челночный бег 4 100 м; 10 х 10 м.

Средствами развития силы являются физические упражнения с отягощением (сопротивлением), которые направленно стимулируют увеличение степени напряжения мышц. Такие упражнения называются силовыми.

Упражнения с отягощением весом собственного тела - упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет веса собственного тела (подтягивание в висе, отжимания в упоре, удержание равновесия в упоре, в висе);

Силовые упражнения могут занимать всю основную часть занятия, если воспитание силы - его главная задача. В других случаях силовые упражнения выполняются в конце основной части занятия, но не после упражнений на выносливость. Силовые упражнения хорошо сочетаются с упражнениями на растягивание и на расслабление.

Занятия должны быть разнообразными по содержанию и направленности, однако включать в одно занятие более 12 силовых упражнений нецелесообразно. Каждое упражнение следует выполнять с полной амплитудой.

В связи с тем, что к однообразным физическим нагрузкам организм приспосабливается (адаптируется), целесообразно систематически менять упражнения (примерно раз в полтора-два месяца) и варьировать нагрузку ее объем и интенсивность по дням недели (малая, средняя, большая).

На каждую основную группу мышц подбирается 2-3 различных упражнения.

Основными средствами воспитания координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новиз-

ны. Сложность физических упражнений можно увеличить изменением пространственных, временных и динамических параметров, изменяя высоту; изменяя площадь опоры или увеличивая ее подвижность в упражнениях на равновесие и т. п.; комбинируя двигательные навыки; сочетая ходьбу с прыжками, бег и ловлю предметов; выполняя упражнения по сигналу или за ограниченный промежуток времени.

Упражнения, направленные на развитие координационных способностей, эффективны до тех пор, пока они не будут выполняться автоматически. Затем они теряют свою ценность, т. е. любое, освоенное до навыка и выполняемое в одних и тех же постоянных условиях двигательное действие не стимулирует дальнейшего развития координационных способностей.

Выполнение координационных упражнений следует планировать на первую половину основной части занятия, поскольку они быстро ведут к утомлению.

У большинства младших школьников выявлен средний уровень развития физических качеств. Тренировочный процесс необходимо осуществлять с соблюдением основных методических принципов: принцип комплексности; принцип преемственности; принцип вариативности.

Также необходимо учитывать методические особенности тренировочных занятий. Для развития физических качеств детей большое внимание необходимо уделять разминке.

В результате работы были рассмотрены теоретические аспекты особенностей развития физических качеств младших школьников.

К числу основных физических качеств, обеспечивающих всё многообразие решения двигательных задач, относят физическую силу, физическую выносливость, физическую быстроту и физическую ловкость. Младшим школьным возрастом считается возраст с 6 – 7 до 10 – 11 лет. В младшем школьном возрасте имеются благоприятные предпосылки для развития быстроты движений. В возрасте 9-10 лет наблюдаются высокие темпы развития ловкости, что обусловлено высокой пластичностью ЦНС, совершенствованием пространственно-временных характеристик движения и пространственной точности движений. У младших школьников имеются все предпосылки для развития гибкости.

Спортивное скалолазание - вид спорта, который помогает детям младшего школьного возраста развивать свои физические качества. Спортивное скалолазание развивает: координацию движений; укрепляется тонус мышц; развивается реакция; гибкость; выносливость; цепкость; логическое мышление; решительность; целеустремленность. Само по себе скалолазание как спорт невозможно без общей физической подготовки, на тренировке большое внимание уделяется ОФП.

Была проведена и проанализирована первичная диагностика уровня развития физических качеств младших школьников.

С целью диагностики уровня развития физических качеств у младших школьников нами были проведены следующие контрольные упражнения: Отжимания; Подтягивания; Гибкость(наклон); Приседания(пистолетик); Челночный бег 3*10; Прыжок в длину с места. По итогам диагностики мы сделали 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. Таким образом, у большинства младших школьников выявлен средний уровень развития физических качеств. Гипотеза, поставленная нами в начале исследования, подтверждается.

Разработаны методические рекомендации по развитию физических качеств детей младшего школьного возраста в процессе обучения технике спортивного скалолазания. Тренировочный процесс необходимо осуществлять с соблюдением основных методических принципов: принцип комплексности; принцип преемственности; принцип вариативности. Для развития физических качеств детей большое внимание необходимо уделять разминке. Так же в дальнейшем планируется, провести повторное измерение нормативов с целью определить тенденцию развития занимающихся, проанализировать как сказываются занятия скалолазанием на физическое развитие младших школьников.

Литература и источники

1. Пензулаева Л.И. Анатомо-физиологические особенности детей. - М.: Просвещение, 2014 – 352 с.
2. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. - М.: Издательский центр «Академия», 2011. -368 с.
3. Столяренко Л.Д. Основы психологии. - Ростов н/Д.: Феникс, 2014. -672 с.
4. Фомин А.Н., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. - М.: Физкультура и спорт, 2013. – 277 с.

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

УДК 796.922.093.642:796.012.124

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ВОСПИТАНИЯ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ БИАТЛОНИСТОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Годованюк К.Н.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет», Россия, Кемерово

tofk@kemsu.ru

В мировом спорте наблюдается неуклонный рост спортивных достижений. Успешное выступление спортсменов на соревнованиях высших рангов может быть обеспечено двумя факторами: талантом спортсмена и рациональной системой многолетней подготовки. Отсюда вытекает необходимость целенаправленной, в том числе селекционной работы с юными спортсменами и необходимость постоянного поиска новых, всё более эффективных средств и методов организации подготовки спортивного резерва [1]. В этих условиях приобретает актуальность проблема научного обоснования подготовки юных биатлонистов на летне-осеннем этапе, так как успешность в данном виде зависит от ряда факторов: высокой скорости на дистанции, меткости стрельбы и экономии времени пребывания на огневом рубеже [2]. И всё это в системе подготовки биатлонистов должно строиться с учётом возраста, квалификации, специфических зачастую противоречивых требований вида спорта, индивидуальной подготовленности [3]

Проблема исследования. Построение тренировочного процесса биатлонистов в различных периодах большого цикла подготовки. Цель исследования: анализ применяемых средств и методов воспитания скоростных качеств биатлонистов в соревновательном периоде на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Для достижения поставленной цели необходимо решение следующих задач: на основе анализа и обобщений данных научно-методической литературы рассмотреть: общую характеристику тренировочного процесса биатлонистов; изучить периодизацию тренировочного процесса в биатлоне; определить средства и методы тренировки биатлонистов; рассмотреть специфику построения тренировки биатлонистов в различных периодах большого цикла подготовки; изучить особенности построения тренировки биатлонистов в подготовительном этапе; определить специфику построения тренировки биатлонистов в соревновательном этапе; на основе опроса тренеров по биатлону определить средства и методы воспитания скоростных качеств биатлонистов на этапе совершенствования спортивного мастерства, используемые в практике спортивной тренировки соревновательного периода; оценить уровень общей физической подготовленности биатлонистов в соревновательном периоде на этапе совершенствования спортивного мастерства.

В нашей работе были использованы следующие методы: анализ доступной научно-методической литературы; анализ дневников спортсменов и планов подготовки тренеров; опрос (беседы с тренерами и спортсменами, анкетный опрос); педагогические контрольные испытания; методы статистической обработки данных.

Исследования были проведены в несколько этапов. I этап исследования – поисково-подготовительный. Он проводился в период с середины сентября по октябрь 2019 года. Кроме того, на базе Муниципального бюджетного физкультурно-спортивного учреждения "Спортивная школа олимпийского резерва" (СШОР) Анжеро-Судженского городского округа были проведены первичные тестирования уровня физической подготовленности спортсменов биатлонистов на подготовительном этапе. Испытуемые являлись спортсменами из отделения биатлон. Возраст занимающихся 14-18 лет. Количество участников - 8 человек.

II этап исследования проводился с середины октября по декабрь 2019 года. В течение этого периода был проведен опрос среди тренеров на тему «Воспитание скоростных качеств биатлонистов», также на этом этапе были проведены повторные тестирования уровня развития физических качеств (на соревновательном этапе). В опросе приняло участие 10 тренеров Сибирского федерального округа, воспитывающих спортсменов-биатлонистов в возрасте от 14 до 18 лет.

В результате исследования было выявлено, что при воспитании скоростных качеств биатлонистов, тренировки с короткими высокоинтенсивными повторениями нагрузок предлагают использовать Фомин А.И., Дементьев О.В. Эти специалисты рекомендуют пользоваться периодами восстановления 3-4 минуты. Пузыренко К.С. и Осипов Р.Г. считают, что при воспитании скоростных качеств биатлонистов необходимы интервалы отдыха 2-3 минуты, до ЧСС 120-140 уд/мин.

При воспитании скоростных качеств биатлонистов необходимо заниматься скоростно-силовой подготовкой 4 раза в неделю, так считает 50% опрошенных тренеров. Другие, же тренеры выбрали другие варианты ответов.

По результатам исследований стало очевидно, что соревновательный период обычно планируется в январе с нагрузками высокой интенсивности. Тренеры чаще используют по три тренировки высокой интенсивности за месяц, один тренер - четыре тренировки и два тренера используют по две тренировки в месяц.

Для воспитания скоростных качеств биатлонистов применяются методы: повторный, интервальный, переменный, контрольный, соревновательный. Основным средством воспитания скоростных качеств биатлонистов в соревновательном периоде является передвижение на лыжах с предельной скоростью. Очевидно преимущественное использование повторного метода в процессе воспитания скоростных качеств биатлонистов. Также используются и дополнительные средства: упражнения для постановки рационального дыхания; бег и прыжки в условиях глубокого снега. По данным исследования средний объем тренировок за месяц достигает до 500 км

При воспитании скоростных качеств биатлонистов основным средством является передвижение на лыжах с предельной скоростью; также все тренеры используют факторы внешней среды (применение горных условий). Лишь один тренер применяет такое средство как, постановка рационального дыхания и один тренер работает с дыхательными упражнениями. Дыхательные упражнения являются средством повышения эффективности разворачивающихся аэробных процессов в организме. Можно сказать, что они являются средством совершенствования общей и специальной выносливости.

Бег и прыжки в условиях глубокого снега тренеры, в своей работе, применяют как средство воспитания скоростных качеств биатлонистов в соревновательном периоде, так как эти упражнения являются более эффективными для совершенствования силовой выносливости

С помощью опроса мы так же выяснили, какой объем скоростной работы применяют тренеры в соревновательном периоде за последнюю неделю до соревнований. Большее число тренеров склонилось к 2 скоростным тренировкам, но один тренер использует 3 скоростных тренировки для поддержания максимальной скорости спортсмена.

Анализ результатов в контрольных упражнениях биатлонистов на подготовительном и соревновательном этапах свидетельствует, что спортсмены группы в соревновательном периоде имели более высокие результаты во всех упражнениях по сравнению с тестируемыми результатами подготовительного периода (табл. 1, 2).

Таблица 1- Показатели общей физической подготовленности биатлонистов

№ п/п	Контрольные испытания	Группа биатлонистов (n=8)	
		Начальное тестирование	Повторное тестирование
1	Прыжок в длину с места, см	266,4±3,4	276,6±3,1
2	Подтягивание из виса, раз	18,6±0,4	23,0±0,3
3	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, раз	74,3±1,1	82,3±0,8

Таблица 2 - Показатели скоростных качеств биатлонистов

№ п/п	Контрольные испытания	Группа биатлонистов (n=8)	
		Начальное тестирование	Повторное тестирование
1	Бег 30 м, сек	4,9±3,4	4,6±3,1
2	Челночный бег 3х10 м, с	9,6±0,4	8,0±0,3
3	Прыжки на скакалке за 45 с, раз	34,3±1,1	52,3±0,8
4	Быстрота реакции, мс	244,6±0,4	224 ±0,3

По результатам проведенных тестирований, было выявлено, что уровень физической подготовленности биатлонистов на подготовительном этапе находится на уровне выше среднего (табл. 1). В соревновательном этапе все исследуемые показатели улучшились.

Если произвести анализ такого теста, как бег на 30 метров, то можно заметить, что при нормативе от 5,0 секунд, в подготовительном периоде спортсмены пробежали в среднем за 4,9 секунд, это говорит нам о том, что при существующем нормативе тестирования скоростных качеств, уровень подготовленности спортсменов был средним. В соревновательном же периоде средний результат существенно улучшился и составил 4,6 с, что существенно выше среднего уровня.

Следующим нормативом для анализа физической подготовки спортсменов выступает челночный бег 3 по 10 м. Норма для данного теста в данном возрасте составляет 8,5 с, в подготовительном периоде ребята выполнили данный тест в среднем за 9,6 с, что ниже среднего уровня, а позже, в соревновательном периоде, средний результат улучшился до 8,0 с, что говорит о том, что их уровень в данном нормативе соответствует высокому уровню подготовленности.

Прыжки через скакалку за 45 секунд. Этот тест использовался для выявления уровня скоростных качеств биатлонистов. Результаты спортсменов выросли на треть с 34,4 раз (подготовительный период) до 52,3 раз (соревновательный период), что говорит о росте скоростных возможностей спортсменов и правильно применяемых методах и средствах на тренировке. Следующий проведенный тест был направлен на выявление быстроты реакции. Спортсменам биатлонистам давалось 3 попытки фиксировалась лучшая. В соревновательном периоде показатели быстроты реакции оказались существенно выше.

На основании анализа практики спортивной тренировки можно сказать, что методики воспитания скоростных качеств биатлонистов и средний объем в изложенные в научно-методической литературе и методики, существующие в тренерской практике, имеют много общего, однако существует разница в применении методов спортивной тренировки и некоторых средств скоростной подготовки. В ходе изучения уровня физической подготовленности биатлонистов на подготовительном и соревновательном этапах, во всех тестах наблюдались более высокие результаты на соревновательном этапе. Данный факт подтверждает, что общая и специальная физическая подготовка должна быть на высоком уровне, для успешной соревновательной деятельности спортсменов-биатлонистов на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Литература и источники

1. Романова Я.С. Изучение индивидуальной сбалансированности подготовленности биатлонистов посредством нормирования спортивного результата, гоночного и стрелкового компонентов подготовленности /Я. С. Романова, Н. В. Астафьев. //Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. - 2015. - № 2 (5). - С. 3-10.
2. Современные аспекты спортивной подготовки лыжников и биатлонистов за рубежом: науч.-метод. пособие/сост.: Ю. В. Корягина, В. А. Аикин; Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта. - Омск: Изд-во СибГУФК, 2015. - 68 с.
3. Фарбей, В. В. Структура соревновательной деятельности и специальной физической подготовленности зимних биатлонистов различной спортивной квалификации / В.В. Фарбей // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2011. - №75. - С. 119-124.

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

УДК 796.922

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ВОСПИТАНИЯ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

Гукова В.А.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет», Россия, Кемерово

tofk@kemsu.ru

Лыжные гонки, как известно, являются типичным видом спорта на выносливость. Они относятся к работе умеренной интенсивности [1]. Специфика лыжных гонок предъявляет высокие требования также и к двигательному аппарату спортсменов [2]. Для быстрого преодоления лыжных дистанций в условиях пересеченной местности спортсмен должен обладать достаточной выносливостью [3]. Поэтому, одним из важнейших факторов при достижении высоких результатов в лыжном спорте являются высокие показатели общей выносливости [4; 5].

Цель исследования – выявление уровня общей выносливости юных лыжников-гонщиков 13 – 14 лет. В ходе исследования перед нами стояли следующие задачи: на основе анализа и обобщения данных научно-методической литературы дать общую характеристику процесса спортивной тренировки в лыжных гонках на этапе начальной подготовки; выявить уровень общей выносливости юных лыжников – гонщиков на этапе начальной подготовки 2 года обучения.

Гипотеза исследования – предполагаем, что показатели уровня выносливости будут находиться в пределах нормы. Поставленные в работе задачи решались с помощью следующих методов: анализ научной и методической литературы; педагогическое тестирование; методы математической статистики.

Исследования проводились в течение 2018 учебного года на базе муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования « Детско – юношеская спортивная школа по зимним видам спорта» города Топки. В исследованиях принимали участие 18 мальчиков в возрасте 13 – 14 лет, занимающиеся лыжными гонками в группе начальной подготовки 2 года обучения.

Для определения уровня выносливости и физической подготовленности были использованы следующие тесты и упражнения:

1. Тест Купера. В данном испытании принимала участие вся группа. Перед самим тестом производилась разминка детей продолжительностью 15 минут, которая включается в себя медленный бег, ОРУ и упражнения на растяжку. Далее спортсмены стартовали с общего старта с дальнейшим преодолением дистанции в течении 12 минут. Время окончания дистанции фиксировалось по окончании 12 минутного времени.

2. В испытании «Многоскок» спортсмен должен из определенного исходного положения выпрыгнуть с двух ног и с дальнейшем продолжением вперед выполнить 9 шагов и на 10 приземлится. Результат засчитывается по последней точке касания. Каждому испытуемому давалось на выполнение 3 попытки и лучший результат фиксировался в протокол.

3. В контрольном тестирование «подтягивании из виса на высокой перекладине» спортсмен из сходного положения подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины и опускается в вис, зафиксировав исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

4. В упражнении «сгибание разгибание рук в упоре лежа» спортсмен должен из положения «упор лежа» сгибать и разгибать руки под углом 90°. Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

5. В испытании «поднимание туловища» спортсмен из исходного положения: лежа на спине, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу, выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей). Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

При тестировании мы руководствовались контрольными нормативами, которая выдвигает МБОУ «Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва «Юность» и комплексной программой физического воспитания В.И. Ляха и А.А. Зданевич.

Результаты в контрольном упражнении сгибание разгибание рук в упоре лежа: 83 % испытуемых (15 чел.) выполнили данное контрольное испытание на отлично, и 17 % на хорошо (3 чел).

Результаты в контрольном упражнении подтягивание на перекладине: 22,25% испытуемых (4 человека) показали удовлетворительный результат, и также 22,25 % испытуемых (4 человека) имеют хороший показатель, и 55,5% имеют (10 испытуемых) отличный результат.

Результаты в контрольном упражнении поднимание туловища за 1 мин: 39 % испытуемых (7 человека) имеют хороший показатель, и 61% имеют (11 испытуемых) отличный результат.

Результаты в контрольном упражнении многоскок десятерной: 28 % испытуемых (5 человека) имеют хороший показатель, и 72 % имеют (13 испытуемых) отличный результат.

Результаты контрольного испытания – Тест Купера: отличный уровень выносливости имеют 2 спортсмена, что составляет 11% ,хороший уровень выносливости показали 8 человек – 45% , удовлетворительный – 6 человек и это 33 % , плохой уровень выносливости имеют 2 человека, что составляет 11%.

Анализ результатов тестирования подростков показал, что для занятий лыжными гонками значимы все физические качества. Данные результатов тестирования показывают, что дети в целом находятся на одном уровне развития физических качеств. Все спортсмены уложились в требования, предъявляемые программой В.И. Ляха и МБОУ «Специализированной детской – юношеской спортивной школой олимпийского резерва «Юность». Лишь у 2 испытуемых показатели значительно ниже других.

При определении уровня выносливости из группы выделились 5 человек: 3 спортсмена показали отличный уровень выносливости, а у 2 он является плохим, остальные дети показали средний и удовлетворительные уровень. В нашем практическом исследовании мы исходили из гипотетического предположения о том, что уровень общей выносливости среди подростков 13-14 лет будет находиться в пределах нормы. Данная гипотеза подтверждена как, теоретическим, так и практическим исследованием представленной работы.

Разработаны методические рекомендации по развитию физических качеств детей младшего школьного возраста в процессе обучения технике спортивного скалолазания. Тренировочный процесс необходимо осуществлять с соблюдением основных методических принципов: принцип комплексности; принцип преемственности; принцип вариативности. Для развития физических качеств детей большое внимание необходимо уделять разминке. Так же в дальнейшем планируется, провести повторное измерение нормативов с целью определить тенденцию развития занимающихся, проанализировать как сказываются занятия скалолазанием на физическое развитие младших школьников.

Литература и источники

1. Раменская, Т. Н. Использование закономерностей развития организма в подготовке лыжников – гонщиков / Т. Н. Раменская // Теория и практика физической культуры. 2012. - 12 – 14 с.
2. Сотскова , И. Г. Структура многолетней подготовки юных лыжников-гонщиков / И. Г. Сотскова, Г. В. Кващук. М. : 2013. – 142 с.
3. Степанов, Е. И. Начальная подготовка юных лыжников-гонщиков // Лыжный спорт. Периодический сб. статей. Вып. 1-й. Сост.: Огольцов И. Г., Ремизов Л. П. М., Физкультура и спорт, 2012. - 12 – 15 с.
4. Шапошникова, В. И. Многолетняя подготовка юных лыжников-гонщиков. М. : Физкультура и спорт, 2011.- 136с.
5. Эголинский, Я. А. Физическая выносливость человека и пути ее развития. / В. И. Пахомов, Н. Н. Кокина, Г. И. Чернакова. М. : Воениздат, 2013. – 116 с.

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

УДК 796.926

ДИСЦИПЛИНЫ ГОРНОЛЫЖНОГО СПОРТА В ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИХ ОРГАНИЗАЦИЯХ КЕМЕРОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Жукова А.В.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет», Россия, Кемерово

itsmealina77@gmail.com

Актуальность данной темы связана с тем, что значительная часть детей и подростков имеет интерес к занятиям горнолыжным спортом, тем не менее, не у каждого из них прослеживается склонность к какой-либо определенной дисциплине. Так, когда дети впервые приходят в горнолыжную секцию, то в основном их обучают в равной степени и слалому, и слалому-гиганту. При этом очень важно при обучении выявить склонности и физические характеристики подопечных, так как от этого будет зависеть их дальнейшие достижения и перспективы отбора в сборную команду России по горнолыжному спорту. Для того, чтобы максимально точно определить склонности спортсменов, необходимо знать теоретические основы как методики преподавания горнолыжного спорта, так и физиологии.

Объектом исследования являются дисциплины горнолыжного спорта в детско-юношеских организациях Кемеровской области.

Предметом исследования являются особенности выявления склонностей к дисциплинам горнолыжного спорта с учетом особенностей материально-спортивной базы Кемеровской области.

Цель исследования: определить, какие дисциплины горнолыжного спорта присутствуют в тренировочном процессе спортсменов Кемеровской области.

В горнолыжном спорте на данный момент существует 4 дисциплины: скоростной спуск, супер-гигант, слалом-гигант, слалом.

К скоростным дисциплинам относится скоростной спуск и супер-гигант.

В скоростном спуске при прохождении трассы скорость спортсмена может достигать 140-160 км/ч. Также, на трассе присутствуют прыжки, и полет с них составляет 40-50 метров. Для тренировок этой дисциплины требуется длинная гора, так как расстояние от одних ворот до других должно быть в пределах 40-60 метров [2].

Во время прохождения трассы супер-гиганта развивается скорость 110-120 км/ч. Также, присутствуют небольшие трамплины. Для тренировок этой дисциплины требуется длинная гора [2].

К техническим дисциплинам относятся слалом-гигант и слалом. Слалом-гигант входит в подготовительные дисциплины для всех возрастов.

В слаломе длинна трассы в пределах 400-500 метров. Слалом является самой технически сложной дисциплиной в горнолыжном спорте. Данная дисциплина, также, как и слалом-

гигант, входит в начальную подготовку юных спортсменов-горнолыжников [2]. В настоящее время горнолыжники обычно имеют узкую специализацию, например, выступают только в технических видах, либо только в скоростных. Спортсмены, которые могут показывать хорошие результаты во всех дисциплинах, встречаются очень редко [1].

Одной из проблем развития горнолыжного спорта в Кемеровской области является отсутствие горнолыжных баз, на которых возможно обучение всем дисциплинам горнолыжного спорта. В основном спортсменов подготавливают к дисциплинам слалом и слалом-гигант, поскольку для тренировок других дисциплин не хватает длины и ширины горы.

В Кемеровской области присутствуют горные массивы и климат, которые подходят для развития горнолыжных курортов. Самые знаменитые горнолыжные комплексы Кузбасса это: "Шерегеш", "Танай", "Югус" и "Горная Саланга" [3].

Нами было проведено исследование по выявлению склонностей учащихся детско-юношеских организаций Кемеровской области к дисциплинам горнолыжного спорта. Так, был проведен опрос спортсменов СДЮСШОР по горнолыжному спорту г. Таштагол. Всего было опрошено 20 учащихся и было задано четыре вопроса.

Таблица 1 - Результаты опроса спортсменов СДЮСШОР по горнолыжному спорту г. Таштагол

	Слалом	Слалом-гигант	Супер-гигант	Скоростной спуск
Какие дисциплины вам наиболее интересны?	9	6	6	4
Какие дисциплины вы тренируете?	8	9	3	0
Какие дисциплины вам бы хотелось тренировать?	4	5	9	8
В каких дисциплинах вы бы могли показать наилучший результат?	6	4	4	6

Исходя из результатов социологического опроса, был сформулирован ряд выводов.

Во-первых, наиболее приемлемыми дисциплинами для тренировки спортсменов являются слалом и слалом-гигант, поскольку во всех базах есть условия для подготовки к данному виду горнолыжного спорта.

Во-вторых, многим спортсменам интересны скоростные виды, но для реализации подготовки в супер-гиганте и скоростном спуске в Кемеровской области не хватает тренировочных баз.

В-третьих, из-за того, что спортсмены никогда не тренировали ту или иную дисциплину, они считают, что могут показывать высокие результаты, но для этого нет необходимых условий.

Цель нашего исследования заключалась в том, чтобы выяснить: какие дисциплины горнолыжного спорта тренируют спортсмены Кемеровской области. Также полученные результаты опроса позволили нам посмотреть, как горнолыжники относятся к тем дисциплинам, которые они не тренируют, в связи с тем, что нет необходимых условий.

Таким образом, можно подытожить, что многие горнолыжники заинтересованы в подготовке к скоростным видам горнолыжного спорта, но для того, чтобы осуществить это, в Кемеровской области недостаточно тренировочных баз. Из этого следует, что, для того, чтобы спортсмены развивались во всех дисциплинах горнолыжного спорта, следует выезжать на другие базы, где для этого есть условия.

Литература и источники

1. Корреляционные зависимости результативности в дисциплинах горнолыжного спорта / Н. Д. Алексеева, Е.Н. Журавель, П.Б. Святченко, А.Н. Зиновьев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2018. - № 9 (163). - С. 24-27.

2. Программа спортивной подготовки по виду спорта "Горные лыжи". 2016. - С. 3-5.

3. Медведева, Е. А. Основные горнолыжные комплексы Кемеровской области / Е. А. Медведева, В. Г. Дорохов. – Электрон. текстовые дан. // Образование, наука, инновации - вклад молодых исследователей: материалы X (XLII) Международной научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых, КемГУ, г. Кемерово / Кемеровский гос. ун-т. – Кемерово, 2015. – Вып. 16. – С. 830–834.

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

УДК 796.012.2

МЕТОДИКА ПОВЫШЕНИЯ БЫСТРОТЫ У ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ (СПРИНТ) ДЕВУШЕК 13-14 ЛЕТ

Кайгородова А.А.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет», Россия, Кемерово

nastya19031996199630@mail.ru

Аннотация: в данной статье речь идёт о разработке собственной методики по повышению быстроты у лыжников-гонщиков (спринт) девушек 13-14 лет, на основе системы Ю. В. Бородавко. Кроме того, в данной работе можно познакомиться с тестами, которые помогают нам определить насколько наша методика эффективна (результаты наглядно можно увидеть в таблицах и диаграмме). Особое внимание уделяется разработке плана тренировок с декабря 2019 г. по март 2020 г.

Ключевые слова: тренировочный процесс, спринт, методика, быстрота.

Введение: на сегодняшний день существует большое количество различных методик по повышению такого качества, как быстрота у лыжников-гонщиков (спринт). Ключевой для нас стала методика Ю. В. Бородавко, которая нами и была взята за основу. Спринтерский бег является одним из ключевых видов в лыжных гонках в целом, и поэтому мы, как и Ю. В. Бородавко решили разработать методику по данному виду лыжных гонок.

В наши дни, спринт можно встретить всё чаще и чаще, наблюдая за соревнованиями, также на спортивных телеканалах и т. д. 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, например, упоминал в научном журнале в своей статье Андрей Кондрашов. Для того, чтобы усовершенствовать, повысить качество быстроты у лыжников-гонщиков, нам необходимо создать свою методику, вычленив все положительные моменты из систем Ю. В. Бородавко. Однако для того, чтобы понять насколько эффективна данная методика, мы рассмотрели и ряд других.

Организация и методика исследования: нами было проведено исследование, которое проходилона лыжной базе МБУ ДО "Детско – юношеская спортивная школа Яшкинского муниципального района». В эксперименте приняли участие 7 спортсменок в возрасте 13-14 лет, занимающихся лыжными гонками от 2,5 до 5 лет.

Исследование проходило в три этапа:

В первый этап входило сравнение тестов с сентября по ноябрь 2019 г. Методика О. Н. Антонова, В. С. Кузнецова, направленная на скоростно-силовую работу и технику данного вида спорта, включала в себя ряд основных тестов таких, как:

1.Теппинг-тест – методики Е. П. Ильиной «Дятел»;

2. Бег на 60 и 100 метров (сравнивались с разрядной таблицей «Таблица разрядов по лёгкой атлетике, нормативы по бегу».

Второй этап проходил с декабря 2019 г. по март 2020 г. Цель данного этапа – разработка собственной программы тренировок, опираясь на методику Ю. В. Бородавко [2] включала такие тесты, как:

1. Бег на месте 10 сек., в котором учитывались шаги, такой тест мы сравнивали с нормативами из рабочей программы лыжных гонок Ю. Д. Железняка, А. В. Чачина;

2. «Прыжки через скакалку»;

3. «Ловля линейки» (опирались на результаты по методике С. А. Думаниной)[3].

Третий этап заключается в анализе и обобщении результатов исследования.

Результаты исследования и их обсуждение: Рассматривая методику О. Н. Антонова, В. С. Кузнецова, мы пришли к следующим выводам:

1. Анализ теппинг-теста – методика Е. П. Ильиной «Дятел» [1] (динамика нервных процессов и нервной системы в целом) показал:

а. В экспериментальной группе под №1 с сентября 2019 г. принимали участие 3 спортсменки, стаж тренировок 5 лет, тренируясь 5 раз в неделю по 1,5-2 часа составило тип ровный (57%, что приводит к нестабильности нервных процессов у испытуемых); в ноябре 2019 г. были зафиксированы такие типы нервных процессов, как ровный тип (14%), вогнутый тип (14%), выпуклый тип (29%) – характеризует нервную систему средней силы, позволяя удерживать скорость почти на одном уровне в течении всего времени работы).

б. В ЭГ под №2 с сентября 2019 г. принимали участие 2 спортсменки, стаж 4 года, тренируясь 3-4 раза в неделю по 1,5-2 часа составило вогнутый тип (14%, что приводит к первоначальному снижению максимального темпа, затем кратковременно возрастает до исходного уровня, такой тип относятся к группе лиц со средне-слабой нервной системой), а в ноябре 2019 г., динамика нервных выявило нисходящего типа (29% это связано с тем, что испытуемые сначала взяли максимальный темп, но в течении уже первых 5 секунд их темп снизился, что привело к слабой нервной системе испытуемых);

в. В ЭГ №3 с сентября 2019 г. принимали участие 2 спортсменки, стаж 2,5 года, тренируясь 2-3 раза в неделю до 1,5 часов, обладая промежуточным типом (28%, что означает темп работы снижается после первых 10-15 секунд), в ноябре же 2019 г. их тип динамики оказался выпуклый (29%) [1].

Сравнив и проанализировав данные с разрядной таблицей «Таблица разрядов по легкой атлетике, нормативы по бегу», мы выявили разряды, которые показали значительное улучшение с сентября по ноябрь 2019 г. в результатах. Данные представлены в таблицы 1:

Подводя общий итог по методике О. Н. Антонова, В. С. Кузнецова, мы пришли к выводам о том, что данные тесты по вышеизложенной методике – теппинг-тест «Дятел» и бег на 60 и 100 м., сравнивая с разрядной таблицей «Таблица разрядов по легкой атлетике, нормативы по бегу» продемонстрировали, что теппинг-тест по методике Е. П. Ильиной[1] «Дятел» был проведен перед стартом по бегу на 60 и 100 метров, проводившиеся с сентября по ноябрь 2019 г. Данный тест, показал, что результаты особо не изменились.

Таблица 1

ЭГ	Сентябрь 2019 г.	Ноябрь 2019 г.
Бег на 60 метров		
1 группа (3 спортсменки)	I(юн), II(юн)	III(юн), III, I(юн)
2 группа (2 спортсменки)	III(юн)	III(юн), II(юн)
3 группа (2спортсменки)	без разряда	I(юн), без разряда
Бег на 100 метров		
1 группа (3 спортсменки)	III,I(юн)	II, II(юн), III
2 группу (2 спортсменки)	I(юн)	I(юн), III
3 группу (2 спортсменки)	III(юн)	III, без разряда

Опираясь на методику Ю. В. Бородавко [2], описанная выше, мы выявили собственную программу тренировок, в которой испытуемым предлагалось пользоваться нашей программой, созданную нами, в период с декабря 2019 г. по март 2020 г. Данная таблица представлена ниже:

Таблица 2 - План тренировок с декабря 2019 г. по март 2020 г.

День недели	Название метода тренировки	Описание тренировки
Понедельник	Метод повторной тренировки	Разминка 15 мин. Ускорение 100м/100м3-6 повторений, 2-3 серии
Вторник	Метод интервальной тренировки	Работа по дистанции интервально 5*5мин.через 3 мин. Заминка 20мин.
Среда	ВЫХОДНОЙ	
Четверг	Метод равномерной тренировки	Равномерно бег по рельефу 40мин. В конце ускорение 3*400/3м. отдыха.
Пятница	Метод переменный тренировки	Работа по дистанции 30мин. Из них 5мин./10сек. Ускорение.4-5 повторов.
Суббота	Метод контрольной тренировки	Делается срез по комплексу упражнений на сколько <или> результаты предлагаемых нами тестов: -бег на месте(10сек.) -прыжки через скакалку(30сек.)
Воскресение	ВЫХОДНОЙ	

Данная таблица рассчитана на неделю, но по данному плану тренировочный процесс протекал в течении 3-х месяцев на период нашего исследование.

В программу тренировок входили следующие тесты:

Таблица 3 - Оценка результатов тестов в период с декабря 2019 г. по март 2020 гг.

Название тестов	ЭГ	Период	Среднее значение (X±m)	Достоверность (P)
«Прыжки через скакалку» (30 сек.).	1 группа (3 спортсменки)	НПП	56±6	P > 0,05 н.д.
	2 группа (2 спортсменки)		49±2	
	3 группа(2 спортсменки)		43±10	
	1 группа (3 спортсменки)	КПП	71±12	P < 0,05
	2 группа (2 спортсменки)		55±8	
	3 группа (2 спортсменки)		84,5±33	
Бег на месте (10 сек.).	1 группа (3 спортсменки)	НПП	41±3	P > 0,05 н.д.
	2 группа (2 спортсменки)		40±4	
	3 группа (2 спортсменки)		36±7	
	1 группа (3 спортсменки)	КПП	45,3±1,2	P < 0,05
	2 группа (2 спортсменки)		45±5	
	3 группа (2 спортсменки)		49±2	
«Ловля линейки» (см).	1 группа (3 спортсменки)	НПП	22±7	P > 0,05 н.д.
	2 группа (2 спортсменки)		17±3	
	3 группа (2 спортсменки)		10±8	
	1 группа (3 спортсменки)	КПП	25±7	P < 0,05
	2 группа (2 спортсменки)		14,2±10	
	3 группа (2 спортсменки)		13±6	

Исходя из результатов данной таблицы, мы видим, что в тесте «Прыжки через скакалку» в период с декабря 2019 г. ЭГ (экспериментальная группа) показывает ниже уровень, чем в марте 2020 г., что говорит о высоком уровень от 66 и >. Тест «Бег на месте» характеризует следующие, что также с декабря 2019 г. по март 2020 г. ЭГ показывает высокие уровень от 45 и >. По тесту «Ловля линейки» можно выявить, что между декабрем 2019 г. и мартом 2020

г. особой разницы не наблюдается. Данные результаты показывают, что, чем меньше результат, тем лучше реакция на движение во время бега и реакция на какой-либо звук, предмет, движение (методика С. А. Думаниной) [3].

Более подробно мы решили наглядно показать на рисунке 1, как темп прироста увеличивается или снижается у спортсменок данного вида спорта по формуле С. Броуди.

На диаграмме видно, что в первом тесте «Бег на месте» (10сек.), темп прироста увеличился на 19% между декабрем 2019 г. (на диаграмме показано синим цветом), и мартом 2020 г.) на диаграмме выделено оранжевым цветом), что говорит нам о том, что эффективность декабря 2019 г.) спортсменок не показало лучший результат, а в марте 2020 г. по нашей программе лыжники-гонщики показали лучший результат, что привело к положительным итогам в рамках данного теста. Тест «Прыжки через скакалку» (30сек.) показал, что данные резко увеличились, и это говорит нам о повышении интенсивности тренировок (прирост был в 42%). Тест «Ловля линейки» (см.), демонстрирует нам, что данные с декабря 2019 г. по март 2020 г. разница всего между данными периодами составила 7%, что сказывается на уровне подготовки, который у всех групп практически одинаковый.

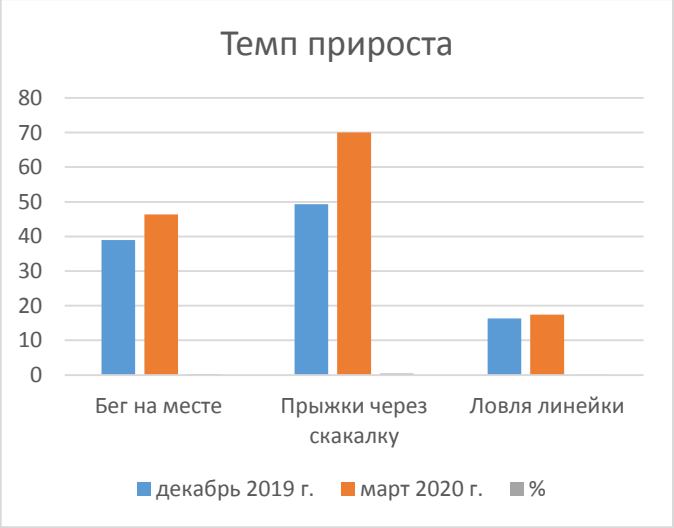


Рисунок 1 - Результаты темпа прироста.

Таким образом, подводя общий итог всему сказанному, мы видим, что срез, который мы делали в декабре 2019 г. и в марте 2020 г. показал нам изменения в результатах. В декабре 2019 г. мы видим, что показатели не совсем те, которые мы хотели бы видеть, именно поэтому мы внедрили данную методику и те тесты, которые были созданы на основе этой методики в рамках тренировочного процесса. Сделав еще один срез, который проходил в марте 2020 г., мы смогли добиться желаемых результатов. Эффективность данной методики подтвердилась, показав нам в большей степени прогрессируем результат, что также наглядно мы можем наблюдать на рисунке, представленном выше.

Литература и источники

1. Теппинг-тест «Дятел». (Методика Е. П. Ильиной.). Режим доступа. URL: https://studfiles.net/preview/4385576/page:4/ (Дата обращения: 7.11.2019).

2. Ю. Бородавко: правильная методика у того, кто выигрывает. Режим доступа. URL: https://www.ski.ru/az/blogs/post/yurii-borodavko-pravilnaya-metodika-u-togo-kto-vyigryvaet/ (Дата обращения: 17.03.2020).

3. «Ловля линейки» методика С. А. Думаниной. Режим доступа. URL: https://studopedia.org/2-82705.html (Дата обращения: 18.01.2020).

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

УДК 38.038

ЗАНЯТИЯ АЭРОБИКОЙ КАК СРЕДСТВО КОРРЕКЦИИ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА

Капканцева О.В.
ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет», Россия, Кемерово
tofk@kemsu.ru

В наш современный век прогресса и компьютеризации всё более популярной становится массовая физическая культура. Не последнее место в ней занимают оздоровительные направления, предпочитаемые женщинами среднего возраста: гидроаэробика, стэпаэробика, шейпинг, пилатес и др. [1].

У большого количества женщин в среднем возрасте всё больше наблюдается снижение и недостаток двигательной активности. В связи с этим происходит снижение общей двигательной активности, необходимой для поддержания физического развития и спортивной формы, а также психического напряжения [2].

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 [3].

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 [4].

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 [5].

В связи с этим наше исследование было посвящено изучению эффективности занятий аэробикой, направленных на коррекцию фигуры и оптимизацию физического развития и психоэмоциональное состояние женщин среднего возраста. В процессе исследования были изучены антропометрические данные женщин, занимающихся аэробикой. Участницы экспериментальной группы (ЭГ) применяли оздоровительную аэробную тренировку, построннную на основе комбинирования различных программ: классической аэробики, степ - и тай-бо аэробики. Женщины контрольной группы (КГ) в течение эксперимента применяли только классическую аэробику.

Результаты педагогического эксперимента показали, что у женщин ЭГ и КГ, занимающихся регулярно, на протяжении 24-х недель занятий, оздоровительной аэробикой, статистически значимо снизилась масса тела, общее количества жира.

В ЭГ у женщин при исходных показателях массы тела 67,7 кг к окончанию педагогического эксперимента результаты составили 63,6 кг. Количество жира в организме у женщин ЭГ также постепенно снижалось в процессе эксперимента от 34,1 % до 27,1 % от массы тела (p_o<0,05) (таблица 1).

Так, в КГ масса тела достоверно снизилась - с 65,6 кг до 61,8 кг. Количество жира в организме у женщин КГ снижалось в процессе эксперимента от 33,3 % до 26,6 % от массы тела (таблица 1).

Таблица 1 - Антропометрические показатели женщин 25-35 лет КГ и ЭГ в процессе проведения педагогического эксперимента

Морфологические показатели	КГ (10 человек)		ЭГ (10 человек)	
	До эксперимента	После эксперимента	До эксперимента	После эксперимента
Длина тела, см	165.7	165.7	166	166
Масса тела, кг	65.6	61.8	67,7	63,6
Количество жира в организме, %	33,3	26,6	34,1	27,1
Обхват талии, см	73,3	70,5	75,4	68,7
Обхват бедер, см	98,4	96,6	102	96,3

Через 24-недели систематических занятий женщины ЭГ и КГ групп выглядели более «подтянутыми», чем до начала исследования. Этот факт подтверждается уменьшением кожно-жировых складок во всех областях тела.

Педагогический эксперимент установил, что две разные программы оздоровительной аэробной тренировки, предложенные экспериментальной и контрольной группам, направленные на коррекцию телосложения, показали свою эффективность.

Существенно улучшились и результаты функциональных тестов у женщин ЭГ и КГ групп: ЧСС в покое снизилась на 10,2 % (на 7,9 уд/мин) (p_o<0,05), что свидетельствует о повышении экономизации деятельности сердечно-сосудистой системы.

В пробе Руфье индекс снизился с 11,4 до 8,1 (p_o<0,05), что указывает на хороший уровень физического состояния женщин ЭГ (повышении показателей кардиореспираторной системы женщин ЭГ на 29 %, а КГ на 24,6 %).

Функциональные изменения показателей сердечно-сосудистой системы женщин первого зрелого возраста по завершению эксперимента позволяют заключить, что занимающиеся в ЭГ и КГ успешно реализовали программы оздоровительной аэробной тренировки.

Уровень показателей по тесту «Гибкость» увеличился: в ЭГ – на 60,8 % (p_o< 0,05), в КГ – на 57,1 % (p_o< 0,05).

Полученные данные позволяют сделать вывод, что под воздействием программ в ЭГ – комплексной оздоровительной аэробики (классическая аэробика, степ - аэробики и тай-бо), и в КГ – только оздоровительной классической аэробики (силовая подготовка в сочетании с упражнениями на растягивание), произошло достоверное улучшение параметров физической подготовленности (гибкость) у всех участниц эксперимента.

Таким образом, оздоровительная аэробная тренировка в экспериментальной и контрольной группах строилась на основе ведущих мотивов, значимых для женщин первого зрелого возраста – «коррекция телосложения», «снижение массы тела» и «улучшение состояния здоровья». Педагогический эксперимент имел сравнительный характер: занятия по оздоровительной аэробике в ЭГ проводилось с комбинированием элементов различных направлений аэробики: оздоровительной классической аэробики, степ - аэробики и тай-бо, в КГ - классическая аэробика.

Полученные результаты показывают, что обе группы (ЭГ и КГ) женщин реагируют на разные варианты аэробных занятий согласованным и достаточно существенным сдвигом морфофизиологических и физических показателей. Это свидетельствует о том, что независимо от применения различных направлений аэробики (классической аэробики, степ – аэробики или тай-бо) женщины смогли существенно снизить массу тела, количество жировой ткани, уменьшилась ЧСС в состоянии относительного физиологического покоя, выявлен прирост результатов наклона вперед, произошли положительные изменения настроения, самочувствии и активности.

Полученные результаты подтверждают положение о том, что женщины предпочитают умеренные нагрузки со средней интенсивностью, большим количеством силовых упражнений и упражнений на растягивание. Оптимальной физической нагрузкой оздоровительной

направленности для женщин первого зрелого возраста обладают комплексы упражнений классической аэробики средней сложности, выполняемые с интенсивностью, соответствующей темпу музыки 131-135 акц/мин (в КГ), степ - аэробика и тай-бо-аэробики в темпе 126-130 акц/мин (в ЭГ). Отмечается положительная реакция организма женщин обеих групп на полученную физическую нагрузку, которая несет в себе и эмоциональное положительное настроение. Полученные результаты подтверждают положительные изменения у женщин как показателей физического, так и эмоционального состояния.

Литература и источники

1. Авдонина Л.Г., Летунова Н.В., Амшокова А.Е. Корреция фигуры женщин среднего возраста средствами аквааэробики // Актуальные вопросы образования в сфере физической культуры и спорта сборник научных трудов. Вологодский государственный университет; Ответственный редактор Н. Л. Елагина. - Вологда, 2017. - С. 102-106.
2. Жуков Р.С., Прокопкина А.Н. Гидроаэробика как средство коррекции фигуры и оптимизации показателей физического здоровья женщин среднего возраста с избыточной массой тела // Современные тенденции развития науки сборник тезисов национальной конференции. - Кемерово, 2018. - С. 9-12.
3. Ковязина Г.В., Шулакова Е.В., Чащина Е.В., Овсянникова Е.Ю. Адаптивная физическая реабилитация женщин второго зрелого возраста с избыточной массой тела // Современные научные исследования и разработки. - 2018. - Т. 1. -№ 5 (22). - С. 340-344.
4. Прядун Е.А., Свиягина Е.В. Влияние занятий гидроаэробикой на уровень физического состояния женщин среднего возраста // Труды Дальневосточного политехнического института им. В.В. Куйбышева. - 2001. - № 128. - С. 78-91.
5. Уэнберг Р.С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р.С. Уэнберг, Д. Гоулд. – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 229 с.

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

УДК 796.33:796-053.7

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ФУТБОЛЬНЫХ КОМАНД ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Караев Н.Р.
ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет», Россия, Кемерово
tofk@kemsu.ru

Детерминированность тактической подготовки возрастными закономерностями структуры соревновательной деятельности (СД) юных футболистов предусматривает необходимость дифференцировки и построения ее по принципу интегральной подготовки. Содержательная сторона, в частности технология планирования и методика тренировки на основе учета разносторонности техники и тактики игры юных футболистов, остается недостаточно разработанной, что обусловливает актуальность дипломного исследования [1].

Цель исследования – сравнительный анализ эффективности технико-тактических действий футбольных команд высокой квалификации.

В соответствии с поставленной целью были поставлены следующие задачи исследования: проанализировать теоретические аспекты технико-тактической подготовки футболистов в научно-методической литературе; провести сравнительный анализ результатов наблюдений за индивидуальной и командной соревновательной деятельностью футболистов профессиональных клубов; выявить наиболее характерные технико-тактические приемы соревновательной деятельностью футболистов профессиональных клубов; определить количественные и качественные показатели соревновательной деятельности спортсменов-футболистов национальных команд на Чемпионате мира 2018 г.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования: анализ и обобщение данных научно-методической литературы; анализ видеозаписей матчей; методы статистической обработки данных.

По видеозаписям и анимационным диаграммам игровых эпизодов информационно-компьютерной программы фирмы Instat- Football были проанализированы матчи ведущих национальных чемпионатов Европейских стран (России, Испании, Германии и Англии). Регистрировались в количественном и процентном соотношении виды технико-тактических действий (ТТД). Полученные в процессе исследования показатели с помощью математических расчетов преобразовывались в количественные и качественные величины. Для сравнения брались средние показатели трех лучших футболистов на разных позициях.

В России топовые вратари пропустили значительно меньше всех - 20 голов. Также у них лучший процент отраженных ударов - 77%. Однако по количеству сейвов (17) они значительно уступают Германии (31) и Англии (30). Тем не менее, важно отметить первенство голкиперов РФПЛ по проценту удачной игры на выходах - 95% подобных попыток топовых представителей на этой позиции становятся успешными.

Левым защитникам в России приходится чаще всего вступать в отбор и борьбу. Если по качеству отборов они сильно уступают (62%) лидирующей здесь Англии (71%), то в плане единоборств делят с ней 1-ое место - по 61% удачных единоборств.

По количеству передач, как в случае с защитниками противоположного фланга, здесь впереди немцы с идентичным показателем в 70 передач за матч. Также они лидируют и по количеству ударов по воротам - 26 раз в сезоне. Необходимо отметить и лучшее качество дриблинга на этой позиции в Бундеслиге - 75% успешных обводок.

Правые защитники российской премьер-лиги нанесли больше всех ударов по воротам - 19 раз. Всего на 1 удар меньше в английской премьер-лиге. В Германии примечательна низкая вовлеченность правых защитников в единоборствах (12 за игру). Отсюда вытекает и очень низкое количество нарушений правил, как самими защитниками (14 раз), так и против них (14 раз). Для сравнения, у остальных стран эти показатели выше в 2-3 раза. Однако в Бундеслиге на этой позиции выполняется значительно больше передач в среднем за матч, чем в России: 70 против 53. Что касается игры в отборах, то здесь снова выделяются показатели немцев - в среднем 2,5 отбора за матч - это в 1,52 раза меньше, чем у остальных стран.

Немецкие центральные защитники - самые бьющие (31 удар по воротам), у игроков российской премьер-лиги здесь худший показатель - 15 ударов. Однако игроки российского чемпионата мало фолят (21 раз), меньше только англичане - 18. Во всех чемпионатах примерно одинаковая точность передач, однако в Германии этих передач совершается намного больше - 65 за игру. По количеству отборов первыми идут также немецкие центрбэки - 2,8 отбора за матч. По количеству единоборств центральные защитники РФПЛ уступают топовым лигам (11 за игру), однако превосходят их в проценте выигранных - 73%.

Очень активны топовые опорные полузащитники в Германии - соперники совершили на них 55 фолов, а они всего 33. Это абсолютно лучшие показатели среди всех стран. Зато немецкие оборонительные полузащитники редко забивают - всего 2 гола. Лидерами здесь являются англичане - 5 голов и 7 голевых передач. Российские отличаются огромным числом попыток отбора - 6 раз за матч. Причем эффективность отборов (52%) уступает только английской (57%). Нельзя не отметить и креативность опорных полузащитников РФПЛ - 2,4 обводки - лучший количественный показатель дриблинга на этой позиции. Правда, с качеством дела обстоят хуже всех - 64% успешных попыток.

В Германии на этой позиции ключевые игроки любят применять дриблинг - по 8 раз за матч. В России у левых полузащитников не принято идти в обводку столь часто - всего 3,5 раза за матч. Кроме того, они зарабатывают намного меньше штрафных (всего 32), чем их коллеги из Испании (69) или Англии (77). Также на их счету меньше всего голов - всего 5 за сезон.

В испанском чемпионате фланговые полузащитники любят смещаться в центр, как нигде в других первенствах. Именно поэтому они с большим отрывом лидируют по числу ударов 102 за сезон. Соответственно, они лидируют и по количеству забитых мячей - 19 раз. На

удивление мало голов забили ведущие правые полузащитники Англии - всего 2 за сезон. В России игроки этой позиции мало задействованы в игре по сравнению с другими первенствами - всего 42 передачи за матч. Для сравнения, в Англии у игроков этого амплуа - 53 паса за матч. Также правые полузащитники РФПЛ слабо действуют непосредственно в борьбе - только 38% выигранной.

Центральные атакующие полузащитники (плеймейкеры) в РФПЛ чаще, чем в топовых чемпионатах, берут игру на себя и идут в обводку. В среднем они совершают 6 обводок с эффективностью в 74%. Наименьший показатель здесь в испанской Примере, где больше плеймейкеры (в Испании их называют медиапунта) нацелены на передачу партнеру (центр-форварду), чем на собственные индивидуальные действия. По обводкам у них худший результат и по количеству и по качеству - 2,6 (62%). Зато в точности передач игрокам испанского чемпионата и близко нет равных - 86%. В российском чемпионате даже лучшие игроки на этих позициях приносят мало пользы в оборонительных действиях. В среднем они совершают только 2,6 попытки отбора за матч с ужасающим показателем эффективности отборов - 36% успешных. Что касается английского футбола, то здесь эти футболисты очень часто бьют по воротам - суммарно 90 раз (вторыми идут немцы с показателем в 68 ударов). Немцы отличаются быстротой действий - соперник часто попросту не успевает сфолить на атакующих полузащитниках - всего 36 фолов на них, зато сами игроки этого амплуа регулярно срывают атаки соперников - 45 фолов. В других странах ситуация с нарушениями правил прямо противоположная.

Испанские нападающие выделяются большим количеством индивидуальных действий. В частности, - дриблингом, совершая в среднем 4 попытки обводки. Самые слабые показатели дриблинга в РФПЛ: как по количеству - всего 2 попытки обводки, так и по качеству - 48%. Также в РФПЛ самая низкая точность передач среди топовой тройки нападающих - 72%. В России команды реже, чем в топовых чемпионатах, используют высокий прессинг. Всего 1 попытка отбора в среднем за матч (Германия и Испания - 1,4), Англия - 1,3 попытки отбора за матч. Однако нападающие РФПЛ чаще всех в среднем идут в борьбу - 26 раз за матч с эффективностью в 39%. Для сравнения, в Германии полузащитники чаще стараются доставлять мяч в свободные зоны. Как следствие - форварды в Бундеслиге в среднем проводят только 17 единоборств за игру, но делают это с большей эффективностью - 45%.

По большинству показателей топовых представителей на своих позициях российская премьер-лига уступает ведущим европейским чемпионатам. РФПЛ отстает в плане задействованности фланговых защитников в атакующих действиях. В России действия баланс разрушение/созидание больше склоняется в сторону разрушения. Действия защитников больше направлены на быстро расставание с мячом. По количеству контратак в среднем за игру Россия уверенно занимает 1 место (22 контратаки за матч).

Топовые фланговые полузащитники российской премьер-лиги реже задействованы в игре и индивидуальных действиях, чем коллеги по амплуа из европейских чемпионатов. Это компенсирует активные индивидуальные действия плеймейкеров (центральных атакующих полузащитников) и их малая задействованность в общих оборонительных действиях команды. В России успешность командных действий больше зависит от действий опорных полузащитников, которые выполняют значительно больший объем работы (как созидательной, так и разрушительной), чем их европейские коллеги. В РФПЛ выделяется зависимость форвардов от действий атакующих полузащитников. Они редко берут на себя игру как в виде дриблинга, так и участия в комбинационной атакующей игры команды.

Проведем анализ ТТД ЧМ-2018 г. Сборная Испании в поединке против португальцев не отказалась от своего стиля игры, уделяя большое значение владению мячом, количеству выполненных передач и методичному "раскачиванию" обороны соперника.

Показатели ТТД испанских футболистов на фоне аналогичных у португальцев кажутся просто космическими. Что и говорить, если лидер сборной Португалии по суммарному количеству ТТД Рафаэл Геррейру со своим показателем (82) обошел среди игроков стартового состава "красной фурии" лишь форварда Диего Косту (50), а остальным проиграл практически вчистую.

Помимо серьезного перевеса испанцев в количестве ТТД, обращает на себя внимание и качественный показатель этих действий. Большинство игроков сборной Испании добились хороших или приемлемых процентов брака, в то время как у большинства португальцев эти показатели буквально зашкаливали. Самый катастрофический процент брака был в действиях защитника Пепе (46%), а также полузащитников Бернарду Силвы (57%) и Бруну Фернандеша (61%). Неудивительно, что двоих последних коуч сборной Португалии Фернанду Сантуш предпочел заменить в середине второго тайма.

Также стоит выделить действия защитника сборной Испании Серхио Рамоса, который добился феноменальных 4 процентов брака в своих действиях, что стало лучшим показателем в игре. Хавбек же "красной фурии" Иско стал лидером поединка по суммарному числу выполненных им ТТД - полезность этого футболиста в отчетной встрече тяжело переоценить.

Для сравнения приведем и карту передач лидера по этому показателю в стане сборной Португалии - центрального полузащитника Виллиама Карвалью. Он добился показателя точности в 94%, однако существенно уступил Серхио Рамосу в количественной составляющей.

Статистика потерь мяча говорит о том, что часто и серьезно ошибались представители обеих команд. Лидерами по потерям (по 10) стали защитники сборной Португалии Седрик Соареш и Рафаэл Геррейру, а также их коллега по амплуа из Испании Хорди Альба и хавбеки "красной фурии" Давид Силва и Иско.

Всего же игроки обеих команд теряли мяч по 64 раза - очень высокий показатель, особенно если учесть, что и португальцы, и испанцы значительно хуже выглядели в перехватах.

А вот фолили чаще игроки сборной Португалии - 12 против 10. При этом, что интересно, из полевых игроков действующего чемпиона Европы без фолов в поединке остались только трое - Фонте, Геррейру и Андре Силва. У Испании же фолами отличались лишь пятеро игроков (Начо, Пике, Альба, Бускетс и Давид Силва), в то время как остальным удалось выйти "сухими из воды".

Цифры Роналду стали лучшими в стане португальской команды. Он единственный, кто среди партнеров добился стопроцентного показателя точности в передачах, а также единственный, у кого получилось успешно завершить более половины своих обводок (67%).

По числу обводок португальцы значительно уступили своим соперникам. Так, лидером матча по числу попыток стал Иско, набравший их 13 с 69% успешности. За ним расположился Иньеста (8 / 63%), а на третье место оказалось также за испанцем Давидом Силвой (6 / 83%).

В 2018 году была введена система видеопомощи арбитрам (VAR). Система видеопомощи арбитрам (англ. Video assistant referee), сокращённо VAR или видеопомощник арбитра [1] — технология в футболе, позволяющая главному арбитру принимать решения с помощью видеоповторов. Официально включена в Правила игры в футбол в 2018 году после серии испытаний на международных турнирах [2].

Большое количество футболистов и футбольных тренеров скептически или критически высказывались о системе. Так, тренер мадридского «Реала» Зинедин Зидан остался недоволен системой на Клубном чемпионате мира ФИФА 2016 года, заявив, что она может ввести кого-то в заблуждение. В феврале 2018 года в чемпионате Португалии разразился скандал в матче «Боавишта» — «Авеш» в связи с тем, что флаг фаната «Боавишты» закрыл обзор камере VAR и не позволил проверить факт положения вне игры в тот момент, когда «Авеш» забивал гол. Судья, не способный воспользоваться помощью VAR, вынужден был засчитать гол [2].

По данным журнала Kicker, около 47% болельщиков Бундеслиги не поддерживают использование VAR, поскольку это занимает много времени: об этом высказывался спортивный директор «Байера» Руди Фёллер. В апреле 2018 года матч между «Майнцем» и «Фрайбургом» пришлось возобновить раньше времени, поскольку после свистка на перерыв судья, воспользовавшись помощью VAR, объявил о назначении пенальти и призвал игроков вернуться на поле. Аналогично критически о системе высказался вратарь Джанлуиджи Буффон, заявив, что судьи, которые слишком часто пользуются системой, совершают ещё больше ошибок [3].

В суперфинале чемпионата Австралии 2018 года между «Ньюкасл Джетс» и «Мельбурн Виктори» система VAR не сработала из-за технической ошибки и не позволила отменить гол клуба «Мельбурн Виктори» из-за положения вне игры. Помощник судьи не смог увидеть повтор, и в итоге команда из Мельбурна победила 1:0. ФИФА провела в Москве на стадионе "Лужники" второй пресс-брифинг, посвященный вопросам судейства, где обсуждалась работа арбитров в 48 матчах группового турнира чемпионата мира.Таким образом можно сделать вывод, что система VAR имеет преимущества и недостатки системы VAR в современном футболе.

Система VAR (видеопомощник арбитра) впервые в России была применена на ЧМ-2018, а вот на внутренней арене впервые была использована в полуфинальном матче Кубка России Урал – Арсенал. Если говорить о современном футболе в целом, то система VAR уже становится неотъемлемой частью этого вида спорта.

Таким образом можно сделать вывод, что система VAR имеет преимущества и недостатки системы VAR в современном футболе. На сегодняшний день среди футболистов и тренеров уже есть много поклонников системы VAR, но также есть и те, кто предпочел бы играть без этого видеопомощника. В итоге проведенное исследование показало, что тройка лучших футболистов России разных амплуа существенно уступает ведущим футболистам Европы практически по всем показателям.

Литература и источники

1. Качалин Г. Д. Тактика футбола / Г. Д. Качалин. – М. : Физкультура и спорт, 2016. – 126 с.
2. Тюленьков С. Ю. Теоретико-методические подходы к системе управления подготовкой футболистов высокой квалификации: монография / С. Ю. Тюленьков. – М. : Физ. куль-тура, 2017. – 352 с.
3. Хеддерготт К.-Х. Новая футбольная школа: пер. с нем. / К.-Х. Хеддерготт; предисл. Л. Прибыловского. – М. : Физкультура и спорт, 2016. – 239 с.

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

УДК 796.012.2

ИССЛЕДОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА 5-6 ЛЕТ

Корженевская А.Е.
ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет», Россия, Кемерово
korzhiknastya@mail.ru

Аннотация: в данной статье рассматриваются физические качества детей старшего дошкольного возраста, с помощью тестирования

Цель: изучить физические качества детей старшего дошкольного возраста.
Ключевые слова: физические качества, старшие дошкольники.
Объект: тестирование детей старшего дошкольного возраста
Предмет: физические качества.

Актуальность нашего исследования заключается в том, что в настоящее время у детей в возрасте 5-6 лет наблюдается низкий уровень двигательной активности. Это напрямую зависит от современного образа жизни. Ведь именно дошкольный возраст является наиболее важным периодом в процессе формирования личности.

Решением данной проблемы является физическая культура, которая играет важную роль в укреплении и формировании здоровья дошкольников, развитие их физических, психофизиологических качеств и интеллектуальных способностей ребенка.

Теория физического воспитания постоянно обогащается новыми знаниями и опытами,

охватывая различные стороны воспитания ребенка. Исследованиями по проблеме физической подготовленности занимались такие педагогики- теоретики как Г.П Лескова, Н.А Ноткина, Е.Я Бондаревская.

Организация и методика исследования: Нами было проведено исследование в ходе, которого были протестированы 14 дошкольников (7 девочек и 7 мальчиков) в возрасте 5-6 лет, на базе МБДОУ ДСКВ № 42 «Огонек» города Юрги. В процессе исследования применялся метод тестирования и математической статистики.

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

Таблица 1 - Результаты тестирования физических качеств детей 5-6 лет

Испытания	Результаты мальчиков	Норматив	Результаты девочек	Норматив
Смешанные передвижения на 1000м(мин,с)	6,1 ± 2,0	6,1	8,35 ± 3,11	8,35
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(кол-во раз)	7 ± 6	7	4 ± 8	4
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье(см)	1 ± 0	+1	3 ± 0	+3
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами(см)	110 ± 15	110	105 ± 21	105
Поднимание туловища из положения лежа на спине(кол-во раз)	21 ±8	21	18 ± 10	18
Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км(мин, с)	9,00 ± 5,49	9,00	9,30 ±7,60	9,30
Бег 30 м(с)	6,9 ± 3,05	6,9	7,1 ± 4,36	7,1

По таблице мы видим, что у детей 5-6 лет низкий уровень развития физических качеств. Самыми трудными для детей оказались испытания «смешанные передвижения», «смешанные передвижения по пересеченной местности», мальчики и девочки не укладывались по времени в среднем на 4.3 с. Возможно это связано с недостатком внимания в ходе образовательного процесса развитию выносливости. «Бег 30 м» так же оказался достаточно сложным для детей. Потому как у дошкольников лишь старт сенситивного периода развития ловкости и начало формирования скоростных способностей. С тестом «сгибание и разгибание рук в упоре лежа» не справился ни один из дошкольников, с тестом «поднимания туловища из положения лежа на спине» справились 10% детей, что говорит о слабом развитии силы. Гибкость у дошкольников также находится на слабом уровне, лишь 1 девочка показала положительный результат. Это говорит о том, что дети отстают от сенситивного периода силы рук и гибкости.

Вывод: В результате тестирования было выявлено, что недостаточное внимание уделяется развитию всех физических качеств детей. Исходя из анализа литературных источников, можно сказать, что основным наиболее эффективным методом воспитания физических качеств является игра. Мы рекомендуем использовать сюжетные, подвижные игры в развитие физических качеств. Такой подход позволяет вовлечь ребенка и облегчить процесс обучения. Ведь через игру дети легче и быстрее осваивают окружающий мир.

Литература и источники

1. Яблонская С.В., Циклис С.А. Развитие физических качеств дошкольников. М.,2008.-156 с.

2. Шебеко В.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учеб.пособие. Минск.: Выш.шк., 2010.-228 с.

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

УДК 796.01

ВОСПИТАНИЕ ГИБКОСТИ У УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Кругова Е.П.
ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет» , Россия, Кемерово
krugovaliza99@mail.ru

Физическая культура в системе среднего общего образования является неотъемлемой частью формирования базовой культуры личности обучающегося. В современном мире специалисты рассматривают пути совершенствования физического воспитания детей младшего школьного возраста на основе включения в программу новых видов физических упражнений. К таким физическим нагрузкам можно отнести упражнения с элементами стретчинга. Упражнения выполняются самостоятельно, с помощью партнера, с использованием различного инвентаря и тренажеров [1]. Упражнения на растяжку применяют в подготовительной и в заключительной части урока. Уровень гибкости занимающихся должен позволять, свободно выполнять основные движения. Наиболее значимыми являются показатели подвижности позвоночного столба, тазобедренных и плечевых суставов. Отсюда следует, что внедрение физических упражнений с элементами стретчинга в содержание урока по физической культуре представляет собой одно из направлений совершенствования физического воспитания учащихся начальной школы [3].

Нами был проведен педагогический эксперимент, целью которого предполагалось повысить уровень гибкости у детей младшего школьного возраста, с помощью разработанного комплекса упражнений с элементами стретчинга.

Базой для исследования послужила МБОУ СОШ №48 г. Кемерово. В исследовании приняли участие 24 девочки возраста 9-10 лет. Из них 12 девочек составили экспериментальную группу (ЭГ) и 12 - контрольную (КГ). Девочки экспериментальной группы занимались по предложенной методике, разработанные комплексы упражнений выполнялись в подготовительной и в начале основной части урока. Занятия проходили на каждом уроке физической культуры. Также девочки ЭГ выполняли зарядку 4-5 раз в неделю по 15-20 минут, основой которой являлись упражнения с элементами стретчинга. Девочки контрольной группы занимались согласно содержанию учебной программы.

Для измерения и оценки развития гибкости использовались следующие тесты: “Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами”, ”Тест для определения подвижности в плечевых суставах”, “Тест для определения подвижности в тазобедренном суставе - продольный шпагат” [2].

В результате исследования было установлено, что до эксперимента исходные изучаемые данные не имели существенных различий, то есть испытуемые обеих групп имели одинаковый уровень физической подготовленности. По всем изучаемым показателям достоверных различий выявлено не было ($p>0,05$).

На рисунке 1 отражены результаты оценки показателя гибкости позвоночного столба у лиц экспериментальной и контрольной групп. Оценка параметра проводилась с помощью теста “наклон туловища вперед из положения стоя”.

Можно заметить, что среднее значение изучаемого показателя в начале эксперимента в обеих группах был примерно на одном уровне и составлял 7,4 ± 0,33 см у девочек экспериментальной группы и 7,1 ± 0,52 см у учениц контрольной группы. За период эксперимента произошел достоверный прирост показателей уровня гибкости до 8,1 ± 0,45 см в контрольной группе и до 9,6 ± 0,47 - в экспериментальной ($p<0,05$) Наибольший темп прироста показателей ЭГ обусловлен включением значительного количества упражнений, направленных на воспитание гибкости.

Анализ результатов в тесте на определение подвижности в плечевых суставах показал, что среднее значение рассматриваемого показателя в контрольной группе в начале исследования составило 52,3 ± 2,80 см, что незначительно лучше этого параметра у представителей экспериментальной группы (53,5 ± 3,24 см).

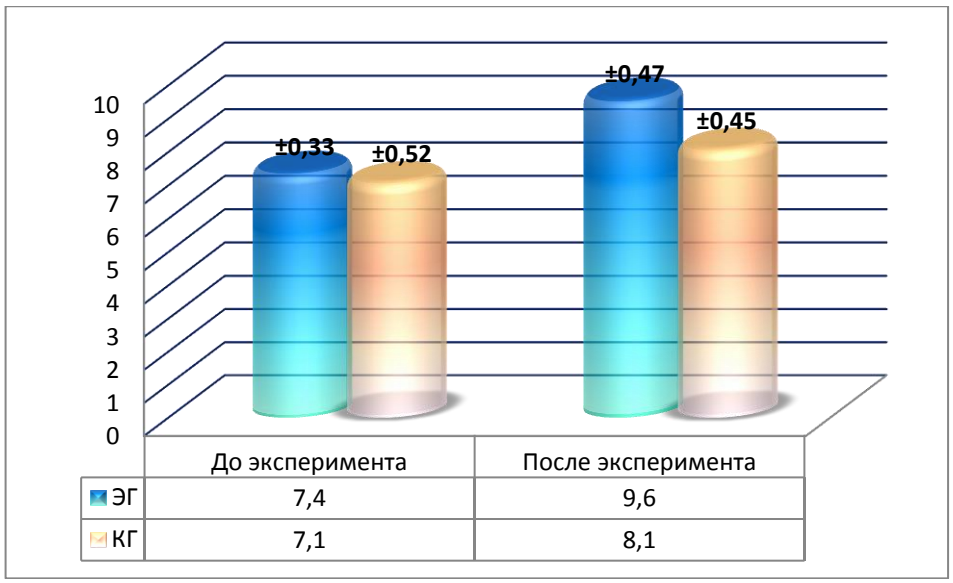


Рисунок 1 - Показатели глубины наклона вперед
из положения стоя с прямыми ногами, в см.

К концу эксперимента показатель подвижности в плечевых суставах девочек контрольной группы улучшился и составил - 49,4 ± 4,07см, а у учащихся ЭГ было отмечено достоверное ($p<0,05$) изменение – 43,9 ± 4,56 см. Значительное изменение показателей испытуемых ЭГ также обусловлен тем, что упражнения с элементами стретчинга занимали основное место в физической подготовке, которые повлияли на развитие гибкости (рис.2).

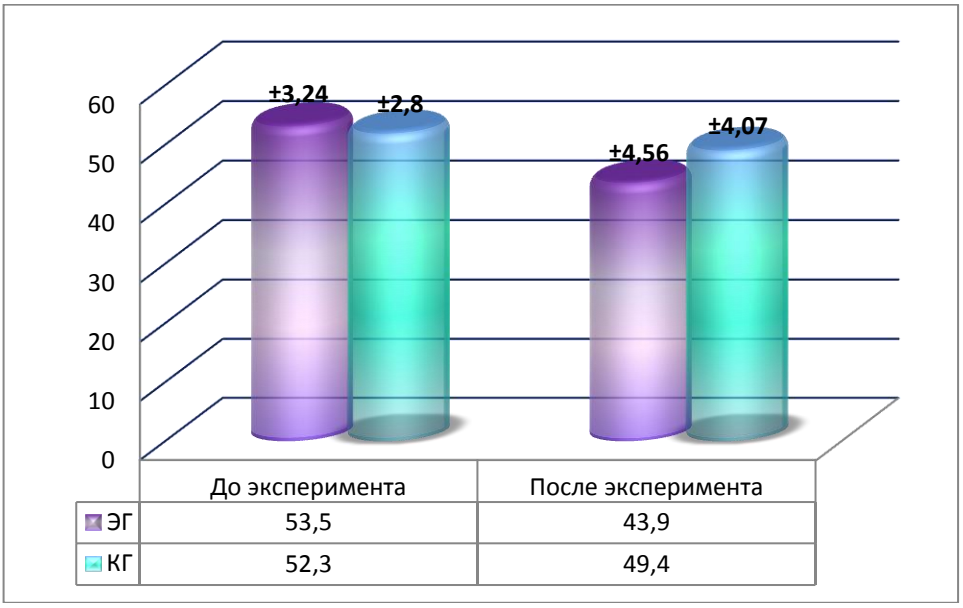


Рисунок 2 - Показатели теста подвижности в плечевых суставах, в см.

Среднее значение показателя в тесте “Продольный шпагат” (исследование гибкости в тазобедренном суставе) в обеих группах до начала эксперимента достоверно не отличалось (составило у девочек ЭГ- 11,8 ± 0,99 см, у девочек КГ- 12,2 ± 0,78 см). После проведенного эксперимента можно увидеть повышение уровня гибкости в тазобедренном суставе, на что указывают средние значения, которые достоверно уменьшаются (в экспериментальной группе - 7,3 ± 0,53 см, тогда как в контрольной группе - 9,8±0,74 см).

Таким образом, за период эксперимента произошло достоверное изменение показателей по всем предложенным тестам. Результаты исследования подтверждают эффективность составленных комплексов упражнений с элементами стретчинга для детей младшего школьного возраста.

Литература и источники

1. Шазадов Р.Б. Использование элементов стретчинга в качестве средства воспитания гибкости на уроках физической культуры: автореф.канд.пед.наук. Балашов, 2018 - 32 с.
2. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников [Текст] - Москва, 1998 г. - 272 с.
3. О.В. Шиленко, А.И. Пьянзин, Т.Н. Петрова. Применение средств художественной гимнастики в физическом воспитании младших школьников. /О.В. Шиленко, А.И. Пьянзин, Т.Н. Петрова. // Вестник ЧГПУ им. И.Я. Яковлева 2019 №2(102) - 7с.

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

УДК 796.2

ПАРАМЕТРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ, ГЕМОДИНАМИКИ И ФИЗИОМЕТРИИ У ЛИЦ ЖЕНСКОГО ПОЛА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЯПОНСКИМ ВОЛЕЙБОЛОМ

Кузнецова А.В.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет», Россия, Кемерово

Iika_obukhova@mail.ru

Занятия физкультурой имеют значение во всех периодах жизни человека - в детстве и юности они помогают правильному развитию организма, во взрослом возрасте позволяют поддержать здоровье организма и повысить работоспособность, а в пожилом возрасте помогают задерживать неблагоприятные возрастные изменения. При неблагоприятных условиях (болезни, неоптимальные производственные и бытовые условия, неполноценное физическое воспитание и т.д.) процесс возрастного увядания органов и систем ускоряется. Существенные изменения инволюционного характера обычно проявляются к 60 годам или позже. Однако степень этих изменений не находится в прямой связи с паспортным возрастом. Немало людей пожилого и даже старшего возраста обладает такой же работоспособностью, как и люди, которые значительно моложе их [3].

Физические упражнения можно рассматривать как важное средство сохранения высокой и продуктивной не только физической, но и психической активности человек на долгие годы. При этом вся система физической культуры с ее огромными возможностями в смысле активизации переключений в функции мозга представляется как необходимая часть общественной жизни человека.

Содержание физического воспитания людей старшего поколения определяется многими факторами. Преподаватель должен учитывать основную и общественно полезную деятельность занимающихся, дополнительные виды деятельности. Также необходимо учитывать степень нагрузки на организм, влияние ее на отдельные части тела и системы организма и с помощью соответствующих упражнений и правильной методики проведения занятий повышать работоспособность, улучшать состояние здоровья, совершенствовать двигательную подготовку занимающихся.

В занятиях физической культурой с людьми старшего поколения большое значение имеет теоретическая подготовка преподавателя, знание особенностей основ теории и методики физического воспитания этой категории населения, физиологических и анатомических изменений, происходящих в организме пожилого человека или человека старшего возраста, под влиянием физических упражнений [1,2].

Цель исследования - выявить показатели физической подготовленности, гемодинамики и параметры физиометрии у лиц женского пола, занимающихся японским волейболом.

Для решения поставленных задач нами применялись следующие методы исследования: педагогическое тестирование, функциональное и антропометрическое обследование, метод математической обработки данных.

В исследовании приняли участие 10 женщин пожилого возраста, занимающиеся японским волейболом в КСШ КМС на базе Верхотомской ООШ.

При опросе число респондентов, для которых физическая нагрузка, предъявляемая японским волейболом, адекватна уровню их физической подготовленности, достигает 9 человек. Большинство респондентов считают, что японский волейбол подходит им по уровню физической нагрузки и трудности.

На вопрос к респондентам: «Влияет ли мини-волейбол на взаимоотношения между людьми?» 8 опрашиваемых ответили утвердительно, при этом 7 отметили, что «количество друзей увеличилось».

Как отмечают исследователи, мини-волейбол объединяет людей, позволяет обретать новых друзей. Он очень эффективен в сфере межчеловеческих контактов, включая интернациональные связи. Игра способствует долголетию, саморазвитию, построению личности в соответствии с собственными представлениями о полноценной и интересной жизни. С каждым годом возрастает количество женщин и пожилых граждан, играющих в мини-волейбол, обеспечивая себя возможностью упражняться и обрести новых друзей.

Оценка результатов физической подготовленности женщин продемонстрировала, что у всех женщин упражнение поднимание туловища из положения лежа выполнено на «отлично». Показатель гибкости также у большинства лиц женского пола высокий, за исключением двух женщин, которые получили оценку «хорошо». Несколько хуже результаты тестирования гибкости: 2 человека имели оценку «удовлетворительно», 2 – «хорошо».

Почти у всех обследуемых прирост ЧСС является благоприятным. У двух женщин превысил норму, и одной – у которой оказался ниже нормы.

Весо-ростовой показатель почти у всех женщин превысил нормальное значение, что говорит о наличии избыточного веса. В свою очередь, жизненный индекс у большинства женщин ниже нормы, что свидетельствует о недостаточной жизненной емкости легких. Динамометрический индекс у всех испытуемых, за исключением одной женщины, находился в пределах ниже нормы.

Таблица 1 - Средние значения физометрических показателей у лиц женского пола, занимающихся японским волейболом

Весо-ростовой индекс (г/см)		Жизненный индекс (мл/кг)		Динамометрический индекс усл.ед.	
Показатель	Соответствие	Показатель	Соответствие	Показатель	Соответствие
455, 3± 60,27	Выше нормы	54,4±13,98	Ниже нормы	0,38±0,12	Ниже нормы

Японский волейбол оказывает положительное влияние на организм человека и способствует укреплению здоровья и долголетию, что проявляется в следующем: укреплении сердечно-сосудистой системы и дыхательной системы. Разнообразие движений и переменная интенсивность нагрузки при занятиях волейболом тренирует практически все группы мышц. Японский волейбол укрепляет опорно-двигательный аппарат, улучшает подвижность суставов, положительно влияет на нервную систему, улучшает настроение, помогает бороться со стрессами и депрессиями; тренирует ловкость, точность движений, подвижность и гибкость.

Литература и источники

1. Паршикова, Н.В. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс Готов к труду и обороне ГТО: Документы и методические материалы: сборник / под общей редакцией В.Л. Мутко. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Спорт-Человек, 2016. — 208 с.
2. Турманидзе, В.Г., Иванова, Л.М., Ковтун Г.С. Спортивные игры: волейбол, баскетбол, бадминтон: учебное пособие / В.Г. Турманидзе, Л.М. Иванова, Г.С. Ковтун [и др.]. — Омск: ОмГУ, 2018. — 216 с.

3. Шпагин С.В., Османов Э.М., Маньяков Р.Р. Функциональные характеристики женщин пожилого возраста в зависимости от возраста и состояния здоровья // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. Тамбов. 2018. Т. 23. № 175. С. 95-105.

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

УДК 796.015

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ПЛАВАНИЯ КРОЛЕМ НА ГРУДИ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Леонова К.А.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет», Россия, Кемерово

tofk@kemsu.ru

Проблема исследования заключается в наметившемся противоречии между имеющимися знаниями о возрастных особенностях формирования и совершенствования техники плавания у детей среднего школьного возраста и используемых методиках обучения технике плавания кролем на груди детей среднего школьного возраста [3].

Цель исследования – анализ эффективности методики обучения технике плавания кролем на груди детей среднего школьного возраста, построенной с учетом возрастных особенностей формирования техники плавания.

Гипотеза исследования заключалась в предположении о том, что выявление возрастных особенностей формирования и совершенствования техники плавания у детей среднего школьного возраста позволит обосновать эффективные пути построения методики обучения технике плавания кролем на груди детей среднего школьного возраста, что позволит добиться существенного снижения количества ошибок в технике плавания, а также будет способствовать формированию положительной мотивации учебной деятельности в процессе занятий плаванием.

Задачи исследования: выявить биомеханическую характеристику и возрастные особенности формирования техники плавания кролем на груди у детей среднего школьного возрастана основе анализа и обобщения научно-методической литературы; выявить динамику основных ошибок, допускаемых в технике плавания, оценить уровень мотивации учебной деятельности в процессе занятий плаванием в ходе экспериментальной апробации методики обучения технике кроля на груди детей среднего школьного возраста. В процессе исследования применялись следующие методы: анализ и обобщение научно-методической литературы; педагогический эксперимент; педагогические наблюдения; анкетный опрос; методы аналитической статистики.

На базе плавательного бассейна г. Топки был организован педагогический эксперимент. Сроки проведения сентябрь-октябрь 2019 г. В процессе проведения педагогического эксперимента школьники в течение 20 занятий обучались технике плавания способом кроль на груди по общепринятой методике, построенной с учетов возрастно-половых особенностей формирования техники плавания у школьников среднего возраста. В начале эксперимента был проведен анкетный опрос испытуемых, с целью определения отношения занимающихся к урокам по плаванию, а также выявлены типичные ошибки в технике плавания кролем на груди по результатам экспертной оценки. Повторное анкетирование и анализ ошибок в технике плавания были проведены по окончании педагогического эксперимента. Занятия, продолжительность которых составляла 40 минут, проводились 2 раза в неделю.

Результаты нашего исследования свидетельствуют о том, что возрастной период от 12 до 13 лет у мальчиков и 13-14 лет у девочек является наиболее благоприятным для овладения спортивными способами плавания в среднем школьном возрасте, ускоренные темпы роста показателей техники, выявленные рядом авторов и минимальное количество ошибок у школьников этой возрастной группы на момент окончания педагогического эксперимента

свидетельствуют о высокой эффективности использования средств обучения технике спортивных способов.

Результаты проведения педагогического эксперимента показали, что в возрастном периоде от 12 до 13 лет у школьников и от 13 до 14 лет у школьниц возрастают способности к овладению техникой спортивных способов плавания. Это проявляется в уменьшении практически всех видов ошибок.

Нами зарегистрировано уменьшение количества ошибок, связанных с неправильным положением головы и тела в воде. Дети этого возраста хорошо осваивают горизонтальное положение, что проявляется при плавании кролем на груди.

Уменьшается и количество ошибок при воспроизведении пространственных параметров движений. Школьники этого возраста выполняют движения близкие к оптимальным по траектории. В среднем школьном возрасте школьники лучше осваивают дыхание, так как количество ошибок здесь также уменьшается. Отмечается и значительное снижение ошибок в движениях ногами. Уменьшается количество случаев излишнего сгибания ног в коленных суставах. Хорошая подвижность в плечевых суставах, характерная для мальчиков данной возрастной группы, обеспечивает предпосылки для правильного выполнениярядa элементов техники. Так, при плавании кролем на груди зарегистрировано уменьшение случаев выполнения широкого входа рук в воду и гребка в стороне от туловища. Эти ошибки чаще всего проявляются из-за недостаточной подвижности в плечевом суставе. Фактором подвижности в плечевых суставах лимитирована и успешность выполнения проноса рук.

Таким образом, в возрастном периоде 12-14 лет происходит значительное уменьшение количества ошибок во всех способах плавания. В этом возрасте освоение техники плавания происходит более успешно.

Анализ данных по динамике ошибок в технике плавания показал тенденцию к снижению уровня ошибок в технике плавания после проведенной работы. Так, наибольшее снижение процента основных допускаемых ошибок техники зарегистрировано в показателе «Высоко поднятая голова», он уменьшился на 42,6%. Так же, процент ошибок техники существенно снизился в показателе «Нарушение согласования движений», он снизился на 32,7%.

И в остальных трех показателях основных ошибок техники плавания, таких как: «Короткий гребок руками», «Опускание таза и ног», «Работа ног от колена» процент ошибок снизился соответственно на 24,7%, 29,4% и 22,1% соответственно.

Результаты нашего исследования свидетельствуют о том, что возрастной период от 12 до 14 лет является благоприятным для овладения способом плавания кроль на груди, ускоренные темпы роста показателей техники, выявленные рядом авторов и минимальное количество ошибок у школьников этой возрастной группы на момент окончания педагогического эксперимента свидетельствуют о высокой эффективности использования средств обучения технике спортивных способов. Это связано с тем, что дети, достигшие среднего школьного возраста, находятся в самом благоприятном периоде для интенсивного развития способностей к анализу мышечных ощущений.

Возрастной интервал с 12 до 14 наиболее благоприятным для совершенствования различных параметров техники плавания. Поэтому уже в процессе обучения необходимо стремиться к постановке рациональной структуры движений, а если позволяют условия лет благоприятен для развития практически всех физических качеств и координационных способностей человека, мальчики в возрасте 12-13 лет обладают хорошей гибкостью. Поэтому, используя естественные предпосылки, необходимо обратить внимание на выполнение таких элементов техники, которые требуют максимальной подвижности в суставах. Следует добиваться устранения таких ошибок, как гребок в стороне от туловища, широкий вход рук в воду, пронос излишне согнутых рук.

Направленность упражнений должна соответствовать особенностям возрастного формирования техники плавания [1]. В связи с этим, для школьников 12-14 лет целесообразно применять средства, направленные на совершенствование длины шага, скорости плавания, темпа, коэффициента эффективности техники.

Эффективное освоение техники спортивных способов плавания является необходимой основой для дальнейшего совершенствования. Школьники, уверенно владеющие навыком плавания, могут использовать этот вид двигательной деятельности для повышения своих функциональных возможностей, развития двигательных качеств, а также в прикладных целях.

Анализ полученных данных анкетирования, которое проводилось до и после эксперимента, показал, что уровень положительного отношения к занятиям плаванием повысился почти в два раза. Высокий процент нейтрального отношения в начале исследования говорит о том, что ребята еще не сталкивались с подобным процессом и поэтому не могли четко ответить на поставленные вопросы. То есть, на момент начала педагогического эксперимента мы не выявили устойчивой положительной мотивации учебной деятельности на занятиях по плаванию, так как в ответах на вопросы разработанной нами анкеты, занимающиеся в основном выбирали варианты нейтрального и негативного отношения к занятиям плаванием. Но после эксперимента число таких ребят резко уменьшилось, что говорит о том, что испытуемые все-таки сделали свой выбор и с положительной стороны оценили занятия плаванием. Эту тенденцию подтверждает и последний параметр (отрицательное отношение), процент ребят с таким отношением уменьшился с 18,2 % до 15,7 %. Все это говорит о том, что проведенная работа положительно повлияла на отношение ребят к урокам по плаванию и на момент завершения педагогического эксперимента мы можем констатировать стабильно высокий уровень интереса к занятиям плаванием.

Таким образом, при работе с детьми данного возраста направленность упражнений должна соответствовать особенностям возрастного формирования техники плавания, применять средства, направленные на совершенствование длины шага, скорости плавания, развития гибкости, рациональности техники.

Психологические особенности и особенности эмоциональной сферы школьников и школьниц 12-14 лет, а также высокий эмоциональный фона занятий по плаванию, способствуют повышению интереса к занятиям плаванием, установлению дружеских отношений внутри коллектива.

Подводя итоги проделанной работе, необходимо отметить, что в возрастном развитии двигательной функции у школьников от 7 до 17 лет выделяется возраст 12-14 лет, в котором формируются благоприятные предпосылки для освоения техники спортивных способов плавания. В этом возрасте закладывается необходимая «база» двигательных умений, которая обеспечивает качественное владение техникой плавания в будущем. Это связано с тем, что дети, достигшие среднего школьного возраста, находятся в самом благоприятном периоде для интенсивного развития способностей к анализу мышечных ощущений.

Ускорение темпов прироста таких показателей техники плавания как: длина шага, абсолютная скорость плавания, коэффициент эффективности техники, коэффициент эффективности гребковых усилий, а также положительная динамика снижения количества основных ошибок при освоении техники плавания в процессе учебных занятий, свидетельствуют о повышенных адаптационных возможностях организма в этот период.

Возрастной интервал с 12 до 14 лет благоприятен для развития практически всех физических качеств и координационных способностей организма школьников. Дети этого возраста обладают хорошей гибкостью, поэтому, используя естественные предпосылки, необходимо обратить внимание на выполнение таких элементов техники, которые требуют максимальной подвижности в суставах [2].

При работе с детьми данного возраста следует добиваться устранение таких основных ошибок техники плавания как: высоко поднятая голова, нарушение согласованности движений, короткий гребок руками, чрезмерное опускание таза и ног, работа ногами от колена. Направленность упражнений должна соответствовать особенностям возрастного формирования техники плавания, применять средства, направленные на совершенствование длины шага, скорости плавания, развития гибкости, рациональности техники.

Литература и источники

1. Берестецкая, И.Ю. Возрастная дифференцировка средств технической и физической подготовки юных пловцов [Текст] / И. Ю. Берестецкая // Современный спорт и спорт для всех. – М.: СпортАкадемПресс, 2013. – Т.3. – С.88-89.

2. Викулов, А. Д. Плавание [Текст] :учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А. Д. Викулов. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2014. - 367 с.

3. Жуков, Р. С. Возрастные особенности обучения технике плавания мальчиков школьного возраста. Учебное пособие / Р. С. Жуков. - Кемерово: Кемеровский госуниверситет, 1999. - 56 с.

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

УДК 796.01

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЕВУШЕК ВОЛЕЙБОЛИСТОК 19-20 ЛЕТ В ПЕРИОД СОРЕВНОВАНИЙ

Майорова К.В.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет», Россия, Кемерово

kristina-mayorova-2016@mail. ru

В настоящее время конкуренция спортсменов и возрастающие требования к результатам в значительной степени возросли, поэтому более ощутимой стала роль психологической подготовки. Как писал Гилев Г.А: психологически быть готовым к определенным видам деятельности – это и есть результат психологической подготовки [1].

Волейбол сам по себе характеризуется достаточно большим физическим и эмоциональным напряжением. Очень важно эмоциям не брать вверх, не разрушать командные взаимодействия, а служить мобилизующим фактором [5].

Наиважнейшим элементом подготовки спортсменов является соревновательный опыт. Но как известно любое соревнование–это способ показать достигнутых результатов, выплеск накопленных эмоций и конечно же причина значительных физических и духовных травм. Поэтому чтобы реализовать свои умения и навыки, а также показать скрытые возможности организма, спортсмену необходимо быть психологически готовым к определенным условиям спортивной деятельности [3].

Проблема эмоциональной устойчивости актуальна сегодня в связи с нестабильностью спортсменов в соревновательный период. Поэтому методика с учетом эмоциональной устойчивости спортсмена, необходима для ее дальнейшего применения для того, чтобы предупреждать стрессовые состояния и психические напряжения, что будет содействовать повышению результатов в ходе соревновательной деятельности.

Цель исследования: выявить особенности психологической подготовки девушек волейболисток в период соревнований.

Объект исследования: психологическая подготовка спортсменок-волейболисток 19-20 лет.

Предмет исследования: методы психологической подготовки волейболисток.

Организация и методика исследования: Нами было проведено исследование волейбольной команды из г. Березовского, в котором приняли участие 10 девушек в возрасте от 19до 20лет. Для того, чтобы определить как они подготовлены к соревнованиям и каков у девушек уровень физической подготовки, нами были проведены двигательные тесты, предусмотренные нормативами ГТО для данного возраста.

Мы провели контрольные упражнения чтобы узнать какова же физическая подготовка у девушек. То есть выполняют ли они результаты прописанные в нормах ГТО. Таким образом:

Тест - челночный бег 3х10показал, что все волейболистки обладают достаточно хорошей координацией, что несомненно важно в этом виде спорта.

Проверяя силу мышц верхних конечностей тестом - отжимания от пола, можно увидеть, что спортсменки уложились в норматив для своего возраста, это доказывает, что девушки обладают умеренной силовой выносливостью.

Так результаты тестов подъем туловища из положения лежа и наклон вперед из положения стоя говорят о том, что девушки обладают отличной гибкостью и имеют хороший массив мышц пресса.

По тесту прыжок в длину с места было выявлено, что не все девушки уложились в норматив. Но на наш взгляд это может быть связано с тем, что девушкам не хватает работы с отягощением в тренажерном зале.

Таблица 1 - Результаты испытуемых по физической подготовке

Тесты	Результаты	Норматив
Прыжок в длину с места	197,3 ± 9,1	170-195
Отжимание от пола (кол-во раз)	21,2±2,7	10-17
Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз)	51,6±4,6	32-43
Наклон вперед из положения стоя (см)	20,4±2,5	8-16
Челночный бег 3х10 (с.)	8.0±0.3	9,0-8,2

Анализ выполнения отдельных нормативов комплекса свидетельствует о том, что некоторые результаты девушек превзошли установленную норму, и это значит, что они находятся в полной физической готовности к соревнованиям. Так же спортсменки отметили, что несмотря на их высокую физическую работоспособность, порой не все девушки способны выдержать стрессов соревновательный период, что негативно сказывается на дальнейший результат и исход соревнований.

В ходе эксперимента был проведён анкетный опрос. Мы использовали метод анкетирования «по методике Мильмана». Анкетирование проводилось накануне соревнований чтобы выявить соревновательную надежность каждого игрока испытуемой команды.

Изучаемые показатели:

1. **Соревновательная эмоциональная устойчивость.** Проявляется как способность спортсмена управлять своими эмоциями и поддерживать необходимый уровень работоспособности в период соревнований.

2. **Спортивная саморегуляция.** Это умение правильно оценивать и перестраивать свое состояние во время соревнований и в умении контролировать свои действия.

3. **Стабильность и помехоустойчивость**. Проявляется в стабильности функционального состояния организма в условиях конкурентной борьбы, которое характеризуется наличием помех различного происхождения.

4. **Спортивная мотивация.** Отражает состояние внутренних мотивирующих сил, которые способствуют полноценному выступлению спортсмена на соревнованиях.

5. **Другие факторы** Чувствительность спортсменов к стрессорам различного происхождения во время соревнований:

- внутренняя неопределенность (проявляется как неуверенность в себе),
- внешняя неопределенность (неуверенность в оценке внешних условий спортивной борьбы),
- внутренняя значимость (боязнь травмы, поражения),
- внешняя значимость (удовлетворение стремления к успеху, особенности взаимоотношений)[3]

В ходе анкетного опроса нами было выявлено следующее.Согласно результатам исследования, 50% респондентов (5человек)набрали самые высокие баллы по шкале стабильность-помехоустойчивость, что свидетельствует о том, что спортсменки хорошо абстрагируются от условий соревновательной деятельности и уделяют больше внимания технике исполнения. Средние баллы по шкале соревновательная эмоциональная устойчивость набрали 20% участников (2 человека),так же средний балл по шкале спортивная саморегуляция набрали

20% испытуемых (2 человека), полученные данные свидетельствуют о том, что спортсмены способны поддерживать оптимальное психологическое равновесие в ситуации стресса, соперничества и высокого напряжения, вызванного стремлением к достижению цели. Наименее выражен показатель внутренней значимости 10% (1 человек), что свидетельствует об отсутствии сильных страхов потерпеть поражение, подвести команду, потерять авторитет.

Результаты тестирования помогли определить как психологически готовы девушки к определенному виду деятельности и каков у них уровень психологической подготовки.

Процентное соотношение испытуемых в соответствии с выделенными показателями представлено следующим образом: стабильность и помехоустойчивость 50%, соревновательная эмоциональная устойчивость 20%,спортивная саморегуляция 20%, внутренняя значимость 10%

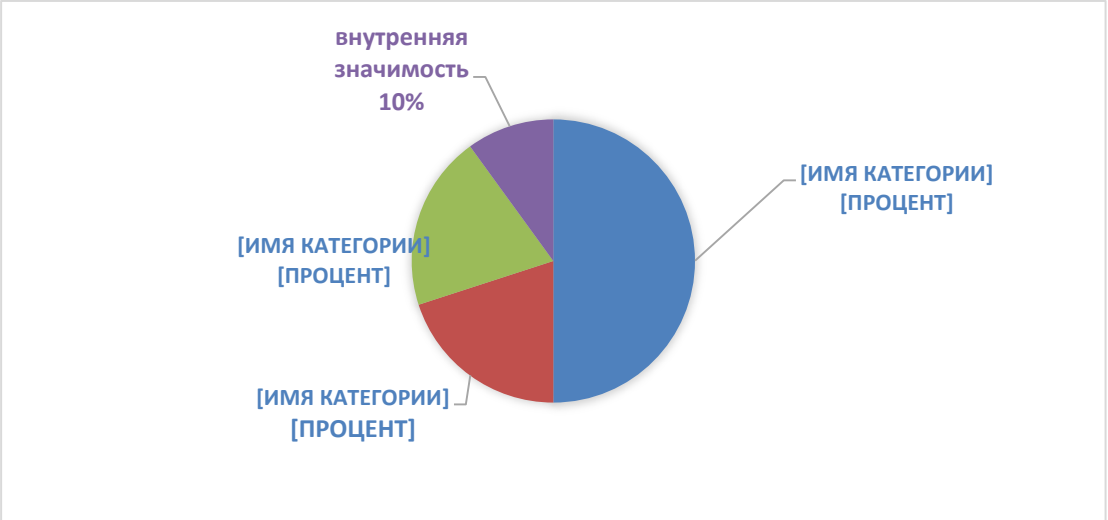


Рисунок 1 - Показатели устойчивости спортсменов к соревновательному стрессу

Полученные данные свидетельствуют о том, что исследуемые нами спортсменки обладают умеренно выраженной эмоциональной устойчивостью в предсоревновательный и соревновательный периоды, а также имеют высокий уровень физической и психологической подготовки.

Проведя исследование, мы получили данные, которые позволяют сделать вывод, что не только физическая подготовка помогает спортсменам добиваться высоких результатов, так же очень важен психологический настрой. Ведь управлять своими эмоциями и держать себя в руках вот чему должен учиться спортсмен в первую очередь.

Литература и источники

1. Григорьева, И. В. Психологическая подготовка спортсмена / И. В. Григорьева, Е. Г. Волкова, Е. Н. Петров, М. В. Парфёнов // Актуальные направления науч. исслед. XXI века: теория и практика. — 2014. — Т. 2, № 1 (6). —
2. Салькова, Н. А. Важность организации психологической подготовки спортсменов к соревнованиям / Н. А. Салькова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2018. — Т. 3, № 2. —
3. Яковлев Б. П., Бабушкин Г. Д., Науменко Е. А., Сальников В. А., Апокин В. В., Бабушкин Е. Г., Шумилин А. П.,Психология физической культуры /Учебник для высших учебных заведений физической культуры.-2016.
4. Силаков Ю.И. Волейбол /.Ю.И.Силаков.-М.: Физкультура и спорт,2001.

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

УДК 37.037

РОЛЬ ЗАКАЛИВАНИЯ В СИСТЕМЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

Митьковская Д.А.
ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет», Россия, Кемерово
tofk@kemsu.ru

Оценка эффективности простейших форм закаливания, которые могут быть использованы в домашних условиях и в дошкольных образовательных учреждениях без больших временных затрат у детей, их родителей, и воспитателей по-прежнему актуальна [1]. В условиях современной жизни взрослые и дети становятся заложниками малоподвижного образа жизни, ухудшение экологической обстановки снижает иммунитет человека и он легко поддается воздействию агрессивной окружающей среды, усиливается болезненность, развивается риск приобретения различных хронических заболеваний [2].

Проблема исследования заключается в необходимости дальнейшего изучения условий положительного влияния закаливания в ДОУ на профилактику простудных заболеваний детей дошкольного возраста, так как эти вопросы недостаточно отражены в современных литературных источниках, а в процессе практической деятельности педагогов ДОУ все еще не находят массового применения комплексов закаливающих процедур [3].

Цель исследования – выяснить роль закаливания в системе оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста в условиях дошкольных образовательных учреждений.

В процессе исследования были поставлены следующие задачи: на основе анализа и обобщения данных научно-теоретической литературы определить роль закаливания как средства оздоровления детей дошкольного возраста; на основе анкетного опроса родителей выявить их отношение к закаливанию детей, применяемые формы закаливания; провести исследование уровня закаленности детей старшего дошкольного возраста с помощью «холодовой пробы»; оценить исходный уровень физической подготовленности детей подготовительной группы для дальнейшей организации педагогического эксперимента.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы; анкетный опрос, педагогические контрольные испытания («Холодовая проба»); анализ нормативов дошкольников.

Исследование «Холодовая проба» проводилось на базе ДОУ №22 «Малыш» г. Междуреченск, с 1 апреля 2019 г. по 25 апреля 2019 г., под наблюдением находилось 6 дошкольников подготовительной группы , в возрасте 5-7 лет. По половому признаку группа смешанная (4 девочки, 2 мальчика).

Предварительный анкетный опрос родителей позволил выявить их отношение к закаливанию детей, применяемые формы закаливания, а также разработать практические рекомендации. На основании результатов анкетирования были разработаны рекомендации родителям.

Исследование уровня физической подготовленности детей подготовительной группы №7 в ДОУ №22 «Малыш» в нем участвовали 25 дошкольников, из них 16 девочек и 9 мальчиков.

Собеседования с воспитателями, родителями и медицинским работником были отобраны дети в экспериментальную группу. Излагалась суть экспериментального исследования, проводились инструкции об их соучастии эксперименту. Проверка санитарно-гигиенического состояния зала, игровых комнат, состояния окон (предупреждение сквозняков); проверка наличия и исправности секундомера для проведения оценки уровня адаптации организма ребенка к холодовому воздействию. Предварительный анкетный опрос родителей позволил выявить их отношение к закаливанию детей, применяемые формы закаливания, а также разработать практические рекомендации. На основании результатов анкетирования были разработаны рекомендации родителям.

Исследование «Холодовая проба» проводилось на базе ДОУ №22 «Малыш» г. Междуреченск с 1 апреля 2019 г. по 25 апреля 2019 г., под наблюдением находилось 6 дошкольников подготовительной группы , в возрасте 5-7 лет. По половому признаку группа смешанная (4

девочки, 2 мальчика). Исследование уровня физической подготовленности детей подготовительной группы №7 в ДОУ №22 «Малыш» в нем участвовали 25 дошкольников, из них 16 девочек и 9 мальчиков.

Тестирование использовалось с целью определения уровня закаленности (устойчивости к холодовым воздействиям). Тестирование проводилось по следующей методике: испытуемый ребенок разувался, снимал носки и оставался на 20 минут для адаптации к условиям микроклимата в зале. За это время измеряется температура воздуха в помещении (25 °С), данные заносятся в протокол.

Экспериментальные исследования проводились в ДОУ №22 «Малыш». В нем участвовало 6 дошкольников подготовительной группы, в возрасте 5-7 лет. По половому признаку группа смешанная (4 девочки, 2 мальчика). Сравнение результатов исследования по полу обнаружило отсутствие существенных различий в показателях закаленности мальчиков и девочек, поэтому группы были смешаны по половому признаку. Дети в экспериментальную группу были включены после медицинского обследования и согласия воспитателя и родителей на участие в эксперименте.

Измерение проводится на шее (каротидный пульс на сонной артерии) или на запястье (радиальный пульс). В одном из этих мест измеряется ЧСС и записывается в протокол. Затем ноги дошкольников погружаются в прохладную воду (22-24°С) (обливание ног до колен) на 20 секунд строго по секундомеру, после чего измеряется ЧСС, данные заносятся в протокол. Записываются значения ЧСС 30 секунд до полного восстановления ЧСС до исходного значения. Все полученные данные заносятся в протокол для наглядности изображаются на графике.

Для хорошей адаптации к холоду характерно возвращение к исходным значениям в течении 1,5-2 мин. Более выраженный сдвиг показателя 3-4 мин. - свидетельствует об удовлетворительной холодовой адаптации, более длительное восстановление температуры кожи (5 мин, и более) – неблагоприятная устойчивость к холодовому воздействию.

Результаты исследования показали, что только у одного мальчика ЧСС вернулось в исходное значение спустя 5 минут, что говорит о его неблагоприятной устойчивости к холодовому воздействию.

5 дошкольников из 6 показали хороший результат, их ЧСС вернулось в исходное значение спустя 3-4 минуты после погружения ног в прохладную воду, что свидетельствует об их удовлетворительном показателе.

Сравнение результатов исследования по полу обнаружило отсутствие существенных различий в показателях закаленности мальчиков и девочек, поэтому группы были смешаны по половому признаку.

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

Результаты исследования физической подготовленности детей.

Нормативы сдали 25 детей, 21 (84%) ребенок выполнил норматив, из них 13 девочек (52%), 8 мальчика (32%). 4 ребенка не справились с заданием, что составляет (16%) от всего количества детей (табл. 1).

Таблица 1 - Исследование уровня физической подготовленности детей подготовительной группы №7 в ДОУ №22 «Малыш»

№	Наименование показателя	Пол	Зачет	Незачет
1	Бег 30 м (с)	Маль.	9.0 (-)	10.2 (+)
		Дев.	9.5 (-)	11.0 (+)
2	Прыжок в длину с места (см)	Маль.	95 (+)	85 (-)
		Дев.	90 (+)	80 (-)
3	Метание мешочка с песком вдаль (м)	Маль.	5,5 (+)	4 (-)
		Дев.	4,5 (+)	3,5 (-)
4	Челночный бег 3*10 м (с)	Маль.	11,0 (-)	13,5 (+)
		Дев.	12,5 (-)	14,0 (+)

Бег 30 м - сдали 17 детей (68 %), из них 10 (40 %) девочек, 7 (28 %) мальчиков.

Челночный бег 3*10 м (с) - сдали 15 детей (60 %), из них 8 девочек (32 %), 7 мальчиков (28 %)

Прыжки в длину с места - сдали 13 детей (48 %), из них 9 девочек (32%), 4 мальчика (16 %).

Метание мешочка с песком вдаль. Сдали 17 детей (68%), из них 11 девочек (44%), 6 мальчиков (24%)

Из 16 девочек - сдали 13 (81 %), из 9 мальчиков, сдали 8 (89 %).

Бег 30 м - из 16 девочек, сдали 10 (63 %), из 9 мальчиков 7 (78 %).

Челночный бег 3*10 м (с). Из всех девочек сдали 8 (50 %), из всех мальчиков 7(78 %).

Прыжки в длину с места. Из 16 девочек 9 (56 %), из 9 мальчиков 4 (44 %).

Метание мешочка с песком вдаль. Из 16 девочек 11 (69 %), из 9 мальчиков сдали 6 (67 %).

Таким образом, проведенная нами оценка исходного уровня физической подготовленности детей подготовительной группы, будет учитываться нами в ходе дальнейшей организации педагогического эксперимента, нацеленного на изучения взаимосвязи уровня физической подготовленности, уровня закаленности и заболеваемости детей дошкольного возраста.

Литература и источники

1. Лаптев, А. П. Азбука закаливания / А. П. Лаптев. - М.: Физкультура и спорт, 2009. - 155 с.

2. 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.

3. 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 796.412

ОСОБЕННОСТИ ФИТНЕС ТРЕНИРОВКИ ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

Мостепан А.С.
ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет», Россия, Кемерово
tofk@kemsu.ru

Качество жизни человека и его благополучие, в первую очередь, зависят от способности вести полноценный, активный образ жизни, не ограниченный проблемами со здоровьем. Именно по этому, занятия фитнесом приобретают все большую популярность и набирают все большую известность, так как носят оздоровительный и общеукрепляющий характер. Проблема ухудшения здоровья людей, особенно актуальна в нынешнее время, по причине плохой экологии, неправильного питания, малоподвижного образа жизни, и пагубного влияния вредных привычек. Оздоровительно-профилактическая физкультура (фитнес) – это комплексное понятие, которое включает в себя не только целенаправленные физические занятия, но и правильное питание, психоэмоциональный баланс, стиль жизни и формирование активной жизненной позиции.

На сегодняшний день, существует большое количество фитнес программ: аэробика (аквaэробика, спортивная аэробика, степ-аэробика, Best fit, аэробика с элементами кикбоксинга (Cardio Strike), силовой фитнес (функциональный тренинг, Hot Iron, Iron Cross), стретчинг, йога, что ставит людей перед выбором.

Цель работы: анализ особенностей фитнес тренировки женщин зрелого возраста.

Объект исследования: научно-теоретические основы фитнес тренировок женщин зрелого возраста.

Предмет исследования: процесс фитнес тренировки женщин зрелого возраста.

Задачи исследования:

1. На основе анализа данных научно-методической литературы рассмотреть научно-теоретические основы фитнес тренировок женщин зрелого возраста;
2. Изучить исходные показатели функционального состояния кардиореспираторной системы, параметры силовой выносливости женщин зрелого возраста, приступающих к фитнес тренировкам.

Для достижения цели и решения поставленных задач в работе были использованы следующие методы:

1. Анализ научно-методической литературы по теме исследования
2. Метод определения функционального состояния организма (функциональных проб)
3. Метод тестирования
4. Методы математической статистики

Исследование проходило в 3 этапа:

1. Этап. Изучение научно-методической литературы (сентябрь 2018 г. - март 2019 г.)
2. Этап. Проведение тестирования (апрель 2019 г.)
3. Этап. Обработка и анализ полученных данных, описание результатов (май – июнь 2019 г.)

Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы осуществлялась с помощью пробы Руфье - измерения ЧСС в покое, после приседаний за 30 секунд и через 1 минуту после приседаний. Оценка значений показателей функционирования ССС показала, что среднее значение составило 11,5 ± 0,92, что указывает на удовлетворительное функционирование состояния большинства занимающихся.

Состояние дыхательной системы оценивалось по реакции на функциональные пробы с задержкой дыхания – Штанге и Генчи (табл. 1).

Результаты группы в пробе Штанге в норме наблюдалась у 20 % женщин, ниже нормы у 80%. Проба Генчи на должном уровне была выявлена у 10% женщин, у 90% - пониженные показатели. Состояние дыхательной системы свидетельствует о сниженной возможности утилизации кислорода у 90% женщин данной выборки.

Таблица 1 - Средние значения и процентное распределение показателей пробы Штанге и Генчи

Обследование	Среднее значение	Процентное распределение Норма	Процентное распределение Ниже нормы
Проба Генчи, с	14,8+1,8	10	90
Проба Штанге, с	32,7+1,7	20	80

Силовая выносливость мышц рук оценивалась количеством отжиманий от пола, опираясь на колени за 30 секунд (табл. 2).

Таблица 2 - Результаты оценки скоростно-силовой выносливости мышц рук

Показатель	Среднее значение	Процентное распределение норма	Процентное распределение ниже нормы
Отжимания от пола	12,7 ± 0,60	20%	80%

Оценка скоростно-силовых показателей мышц ног осуществлялась путем измерения количества приседаний, выводя, руки вперед за 30 секунд (табл. 3).

Таблица 3 - Средние значения и процентное распределение показателей скоростно-силовой выносливости мышц ног

Показатель	Среднее значение	Процентное распределение норма	Процентное распределение ниже нормы
Приседания	21 ± 0,75	0	100%

Согласно полученным данным, можно говорить о низком уровне показателей скоростно-силовой выносливости мышц рук и ног.

Итак, приведенные результаты характеризуют основную направленность планируемых в дальнейшем фитнес тренировок. Речь идет, прежде всего, о необходимости повышения функционального состояния сердечно-сосудистой, респираторной систем, силовой выносливости мышц рук и ног.

Литература и источники

1. Алфимов, М. Н. Изменение проявлений силовых возможностей мышц нижних конечностей с различной степенью функциональных нарушений. [Текст] / М. Н. Алфимов, Т. Ф. Абрамова, О. В. Кузнецов // Вестник спортивной науки. – № 4 – 2010. – С. 26 – 29.

2. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе. [Текст] / Учебное пособие. - М.: ООО «УИЦ «ВЕК», 2016. – 72 с.

3. Овчинникова М. М. Исследование силовой подготовленности женщин 25-30 лет, занимающихся функциональным тренингом. [Текст] / М. М. Овчинникова, О. А. Деминцева, Н. А. Поспелова // Физическая культура, спорт, здоровье, Виртуаль – 19: материалы Всероссийской научно-практической конференции. 1-20 апреля 2012 г. – Йошкар–Ола: Изд-во МарГУ, 2012. – С.167.

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

УДК 796.89

АНАЛИЗ ПРОХОЖДЕНИЯ ЭТАПОВ ПОЛОСЫ ПРЕПЯТСТВИЙ СПОРТСМЕНАМИ РАЗЛИЧНЫХ ВЕСОВЫХ КАТЕГОРИЙ СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В УНИВЕРСАЛЬНОМ БОЕ

Беспрозванны С.А., Беспрозванных М.А., Мышкин А.Е.

Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Россия, Омск

stepan.besprozvannykh@mail.ru, sholpan_satemirova@mail.ru, anubis.wow@mail.ru

Ключевые слова: спортсмены, универсальный бой, тренировка, полоса препятствий, соревновательная деятельность, весовые категории.

Аннотация. В статье представлен анализ научных данных, касающихся особенностей соревновательной деятельности спортсменов сборной команды России разных весовых категорий. Основной целью данного исследования было выявить значимость прохождения отдельных этапов полосы препятствий на общий результат поединка. В ходе исследования была установлена статистически достоверная разница между показателями времени прохождения полосы препятствий спортсменами на разных этапах.

Введение. Универсальный бой — это комплексный вид единоборств. Данный вид спорта включает в себя два этапа в соревновательной деятельности чем отличается от других видов единоборств, так как включает в себя полосу препятствий, она является первым этапом соревнований, состоит из 10 элементов, таких как стрельба из пневматического пистолета, метание ножа, преодоление различных барьеров и препятствий, где спортсмены проявляют различные физические качества, а также технические и тактические действия. Итоговый результат поединка зависит от обоих видов двоеборья.

В многолетних исследованиях соревновательной деятельности двоеборцев в универсальном бое выявлена прямая результатов прохождения полосы препятствий на общий результат поединка.

Формирование методики, позволяющей стабилизировать результаты первого этапа двоеборье, позволит повысить эффективность выступления спортсменов на втором этапе соревновательной деятельности.

Вопросом оптимизации учебно-тренировочной, соревновательной деятельности прохождения первого этапа двоеборье, в многолетние подготовки спортсменов в последние годы эти вопросы освещаются в литературных источниках: Бориков, Е.Н 2015, Богомолов Г.П. 2012,Полосин С.В. 2012, но тем не менее данная проблема пока решена не в полной мере. Совершенствование подготовки в теории, и особенно в практике требует уточнений дополнений и дальнейшего развития.

Таким образом, мы предположили, что анализ соревновательной деятельности первого этапа двоеборье, полосы препятствий, спортсменов сборной команды России, позволит выявить значимость первого этапа двоеборья в достижении итогового результата поединка, и поможет разработать практических рекомендации по совершенствованию учебно-тренировочного процесса универсальных бойцов на разных этапах подготовки.

Объектом исследования – соревновательная деятельность спортсменов сборной команды России по универсальному бою.

Предмет исследования – особенности прохождения отдельных этапов полосы препятствий в универсальном бое спортсменами различных весовых категорий.

Основной **целью** данного исследования было выявить различия в прохождении каждого из этапов полосы препятствий в универсальном бое спортсменами различных весовых категорий в составе сборной команды России.

Для достижения цели исследования перед нами были поставлены следующие задачи:

1. Дифференцировать время прохождения каждого из этапов полосы препятствий спортсменами различных весовых категорий в универсальном бое.

2. Проанализировать ошибки в прохождении отдельных этапов полосы препятствий спортсменами различных весовых категорий в универсальном бое.

Основными методами исследования являлись: анализ научно-методический литературы, анализ видеозаписей соревнований, статистическая обработка результатов.

Результаты исследования. Для того что бы дифференцировать время прохождения каждого из этапов полосы препятствий спортсменами разных весовых категорий мы проанализировали выступление (Кубок России 2019) 21 спортсмена, входящего в состав сборной команды России по универсальному бою.

В результате анализа времени прохождения отдельных этапов полосы препятствий спортсменами различных весовых категорий были вывалены статистически достоверные отличия между результатами тяжёлой и легкой весовой категорией на всех этапах. Между результатами спортсменами легкой и средней весовой категорией статистически достоверные различия выявлены на этапе (наклонная сетка). Между результатами спортсменов средней и тяжёлой весовой категории статистически достоверные различия выявлены на 4 этапах: забор, ручная лестница, наклонная сетка, канат.

Таблица 1 -Время прохождения каждого из этапов полосы препятствий спортсменами разных весовых категорий, входящих в состав сборной команды России по универсальному бою.

	Легкие			Средние		Тяжелые		
Весовая категория	60	65	70	75	80	85	90	+90
Лабиринт	4.9	5.1	5.2	5.5	5.2	5.7	8.5	8.2
Забор	2.4	2.9	2.8	3.3	2.8	3.1	4.3	4.4
Бревно	3.6	3.8	3.9	4.2	3.8	4.2	5.8	6.3
Ручная лестница	4.1	4.4	4.6	4.6	4.6	5.1	5.4	6.4
Горизонтальная труба	3.8	4.1	4.2	4.3	4.1	4.7	6.4	5.8
Наклонная сетка	6.6	6.9	6.8	6.6	6.9	7.1	8.3	9.6
Канат	5.1	5.4	5.1	5.6	5.7	5.9	7.6	7.4

Полученные результаты говорят о необходимости идеализировать тренировочный процесс спортсменов различных весовых категорий, специализирующихся в универсальном бое.

Таблица 2 - Количество ошибок, совершаемое спортсменами сборной команды России на различных этапах полосы препятствий, специализирующихся в универсальном бое.

	Легкие	Средние	Тяжелые
Лабиринт	0	0	0
Забор	0	0	0
Бревно	0	3%	7%
Ручная лестница	0	0	2%
Горизонтальная труба	0	0	0
Наклонная сетка	0	0	0
Канат	0	0	3%

Анализ результатов исследования показал, что спортсмены, входящие в состав сборной России легкой весовой категории, не совершили не одной ошибки на кубке России по универсальному бою 2019 года. Спортсмены средней весовой категории ошибались только на этапе (бревно) в 3 процентах случаев. Спортсмены тяжелой весовой категории совершали ошибки на 3 этапах полосы препятствий: бревно, ручная лестница, канат.

Полученные результаты говорят о необходимости индивидуализировать подготовку спортсменов различных весовых категорий, специализирующихся в универсальном бое, с целью минимизации ошибок, совершаемых в соревновательной деятельности.

Достоверные отличия в проценте досрочных побед были обнаружены между спортсменами легкой и тяжелой весовой категорий, а также между спортсменами средней и тяжелой весовой категории. Между показателями спортсменов легкой и средней весовой категории статистически достоверных отличий не обнаружено.

Таблица 3 - Процент досрочных побед на полосе препятствий спортсменами различных весовых категорий.

Весовые категории	Процент досрочных побед (на полосе препятствий)
Легкая	4
Средняя	5
Тяжелая	12

Полученные результаты говорят о необходимости индивидуального подхода построении тренировочного процесса спортсменов разных весовых категорий, входящих в состав сборной команды России по универсальному бою.

Заключение. Анализ научно-методической и специальной литературы позволил определить особую значимость индивидуализации тренировочного процесса спортсменов разных весовых категорий, специализирующихся в универсальном бое по ряду критериев.

Литература и источники

1. Бориков, Е.Н. Анализ соревновательной деятельности борцов/ Е.Н.Бориков //Универсальный бой: Ежегодник. – М., 2015.– С.40–44.

2. Богомолов Г.П. Соревновательная деятельность в смешанных единоборствах / Г.П. Богомолов, И.В. Машурин. – Л.: РГУФК, 2012. – С.24–27.

3. Полосин С.В. Многолетние исследования индивидуальных показателей соревновательной деятельности спортсменов комплексного спортивного двоеборья «универсальный бой» для коррекции тренировочного процесса // Культура физическая и здоровье: Научный рецензируемый журнал. - Воронеж. : ВГПУ, 2012. - № 1. - С. 62-69 (0,5 п.л.).

4. Полосин С.В. Подготовка спортсменов комплексного спортивного двоеборья «универсальный бой». // Материалы всероссийской научно-практической конференции. - Рязань: РВВКУС, 2008. - С 134-137 (0,25 п.л.)

УДК 796.839

ИЗМЕНЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА БОКСЕРОВ - ЛЮБИТЕЛЕЙ В ПЕРИОД САМОИЗОЛЯЦИИ

Ночевко А.Н.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет», Россия, Кемерово

alexandr.nochevko@yandex.ru

Возрастание числа заболевших людей новой коронавирусной инфекции привело Правительство РФ к введению режима самоизоляции во всей нашей стране. В связи с этим были отменены все тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия. Более того, во избежание новых случаев заражения, рекомендуется не покидать свои жилища без крайней необходимости.

В связи с этим возрастает актуальность домашней тренировки в отсутствии тренера и специального оборудования, как средства поддержания и развития физической формы.

Основой успешного овладения учебными аспектами любого вида спорта является комплексный подход в период этапов многолетних тренировок.

Особенность тренировочных занятий по боксу заключается в освоении сложно координационных двигательных навыков, работе с партнером и использовании специального оборудования. В качестве методов поддержания и совершенствования технико–тактической подготовки можно использовать современные компьютерные технологии, в частности сеть интернет.

Во-первых, есть возможность проводить занятия всей учебной группой со своим наставником по видеосвязи. На которых будут корректироваться проявляющиеся ошибки, разбираться технические действия, а также даваться домашние задания и разрабатываться личные планы тренировок.

Во-вторых, важную роль в технико-тактической подготовке является использование видеозаписей с ведущими спортсменами страны и мирового уровня. Это может быть наблюдение за боксерскими поединками любительского и профессионально уровня разных годов и

масштабов соревнований. И дальнейший их качественный анализ, и сравнение по определенным критериям. Или же это может быть изучение «коронных» финтов и необычных технико-тактических приемов другими боксерами, с целью формирования собственного стиля и понимания высочайшего мастерства боксеров.

В-третьих, существует возможность просмотра видео уроков от своего или других тренеров высокой квалификации на видео порталах и в социальных сетях. Где подробно по фазам разбирается определенное техническое движение, оговариваются распространенные ошибки и способы их устранения, а также даются подводящие упражнения. Все это показывается наглядно. Возможна демонстрация этих приемов ведущими спортсменами на практике, во время непосредственных поединков.

В-четвертых, изучение специальной учебной и методической литературы, с целью практического применения полученных теоретических знаний в дальнейшей спортивной деятельности.

Есть достаточное количество упражнений, не требующих большого пространства и сложного материально-технического оснащения, но они прекрасно подходят для усовершенствования технико-тактической подготовки. Первое и одно из самых важных упражнений – это бой с тенью (визуализация поединка с интеграцией всех теоретических и практических знаний). Также сюда можно отнести передвижение по комнате без нанесения ударов, для чувства ринга и наработки защитных действий, совершенствования работы ног (footwork). Все эти упражнения можно проводить как самостоятельно, так и под наблюдением педагога по видеосвязи. Сюда можно также отнести отработку ударов перед зеркалом (желательно, чтобы был виден весь рост занимающегося) для оттачивания «школы бокса» и корректировки техники нанесения ударов и комбинаций.

Таким образом, грамотное использование всех вышеперечисленных методов и средств во время самоизоляции, безусловно, поможет не только поддержать наработанные навыки, но и также изучить новые, более сложные технические и тактические приемы.

Литература и источники

1. Ю.Д. Железняк Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. Заведений проф. образования / Ю.Д.Железняк, В.А.Кашкаров, И.П.Кравцевич и др.; Под ред. Ю. Д.Железняка. — М.: Издательский центр «Академия», 2002. - 384 с.

Научный руководитель – старший преподаватель Г.А. Шаньшина., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

УДК 37.037

ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СРЕДСТВАМИ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Позднухов А.Д.
ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет», Россия, Кемерово
tofk@kemsu.ru

Одним из эффективных средств формирования двигательных навыков у детей младшего школьного возраста являются подвижные игры, однако вопросы рационального их использования на уроках физической культуры пока не получили должного отражения в научно-методической литературе [1].

Цель исследования: выявление условий формирования двигательных навыков в подвижных играх в младшем школьном возрасте на уроках физической культуры.

Объект исследования: формирование двигательных навыков в подвижных играх в младшем школьном возрасте на уроках физической культуры.

Предмет исследования: условия формирования двигательных навыков в подвижных играх в младшем школьном возрасте на уроках физической культуры.

Задачи исследования:

1) рассмотреть понятия и сущность двигательных навыков в подвижных играх в младшем школьном возрасте на уроках физической культуры;

2) рассмотреть особенности формирования двигательных навыков в подвижной игре в младшем школьном возрасте;

3) разработать комплекс подвижных игр для формирования двигательных навыков у детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры;

4) выявить опытно-экспериментальным путем влияние подвижных игр на формирование двигательных навыков детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

- теоретический анализ педагогической и специальной литературы;
- изучение передового педагогического опыта и методической литературы по проблеме исследования;
- педагогический эксперимент;
- метод экспертной оценки техники;
- метод статистической обработки данных.

Педагогический эксперимент проводился на базе общеобразовательной школы № 58 г. Кемерово. В исследовании приняли участие учащиеся 4 классов. Мы сформировали две группы испытуемых (мальчиков) по 12 человек в каждой (контрольную и экспериментальную). Экспериментальная группа занималась по методике использования подвижных игр в процессе формирования двигательных навыков детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры. В качестве контрольной группы мы выбрали группу школьников, которые занимались по общепринятой методике. В контрольную группу вошли 12 человек.

На первом этапе исследования нами изучалась научно-методическая литература, анализировались теоретические основы формирования двигательных навыков подвижных играх в младшем школьном возрасте на уроках физической культуры, понятие и сущность двигательных умений и навыков, особенности подбора подвижных игр для формирования двигательных навыков в младшем школьном возрасте.

На втором этапе мы провели анализ педагогического опыта по проблеме формирования двигательных навыков в подвижной игре в младшем школьном возрасте на уроках физической культуры, которые позволил уточнить содержание методики использования подвижных игр в процессе формирования двигательных навыков детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры.

На третьем этапе мы внедрили разработанную методику в учебно-тренировочный процесс детей младшего школьного возраста. Третий этап проходил в течение четырех месяцев с сентября 2017 года по январь 2018 года.

На четвертом этапе проведено определение эффективности разработанной методики, обработка полученных данных и анализ результатов исследований, оформление работы.

В начале и конце эксперимента мы пригласили 5 экспертов – учителей физической культуры, для оценки сформированных в ходе эксперимента технических элементов у младших школьников. В зависимости от количества ошибок в технике эксперты выставляли оценки каждому участнику эксперимента по пятибалльной шкале (табл. 1).

Анализ результатов педагогического эксперимента показал, что школьники, занимающиеся по методике использования подвижных игр в процессе формирования двигательных навыков детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры (контрольная группа) показали результаты лучше, чем их сверстники, которые занимались по традиционной методике (контрольная группа).

Так, при использовании экспертной оценки техники двигательных действий наилучшие оценки в среднем получили испытуемые экспериментальной группы (таблица 2).

Это подтверждают и результаты тестирования координационных способностей школьников, участвующих в эксперименте. Так, до начала эксперимента участники имели одинаковое значение показателей в тесте бег 3х10 метров.

Лучшие значения наблюдались у школьников экспериментальной группы (9,74 сек). У школьников контрольной группы среднее значение оказалось 9,8 секунд.

Таблица 1 - Для практических занятий владения техникой двигательных умений и навыков определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать
Повышенный	«4»	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок
Базовый	«3»	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях
Пониженный	«2»	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

Таблица 2 - Результаты оценки технических элементов участников эксперимента

Подвижные игры	Оценка за демонстрацию технического элемента (баллы)			
	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	до	после	до	после
«Рыбаки и рыбки»	3,6	4,7	3,6	4,1
«Охотники и утки»	3,7	4,7	3,6	4
«Воробьи и воробышки»	3,8	4,6	3,6	4,1
Среднее значение	3,7	4,7	3,7	4,1

По окончанию эксперимента мы повторили тестирование координационных способностей. Результаты тестирования показали, что за четыре месяца работы со школьниками удалось добиться отличий показателей экспериментальной группы от показателей контрольной группы.

Результаты экспертной оценки двигательных навыков в подвижной игре «Рыбаки и рыбки» школьников экспериментальной и контрольной групп до и после эксперимента также показывают, что до эксперимента существенных различий между группами не наблюдалось, а после эксперимента баллы выше в экспериментальной группе.

Анализируя результаты экспертной оценки двигательных навыков в подвижной игре «Охотники и утки» школьников экспериментальной и контрольной групп до и после эксперимента, можно отметить, что они отражают аналогичные с предыдущей игрой изменения в процессе эксперимента.

Результаты экспертной оценки двигательных навыков в подвижной игре «Воробьи и воробышки» школьников экспериментальной и контрольной групп до и после эксперимента демонстрируют, что исходные показатели групп практически не отличаются, а вот итоговые результаты в экспериментальной группе существенно выше.

Таким образом, применение разработанной методики использования подвижных игр в процессе формирования двигательных навыков детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры в экспериментальной группе способствовало повышению уровня сформированности изучаемых двигательных навыков младших школьников.

Литература и источники

1. Бойко, Е.А. Лучшие подвижные и логические игры для детей от 5 до 10 лет [Текст]/ Е.А. Бойко. - М.: Книга по Требованию, 2014. - 256 с.

2. Кириллова, Ю.А. Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 7 до 10 лет [Текст]/ Ю.А. Кириллова. - М.: СПб: Детство-пресс, 2016. - 432 с.

3. Финогенова, Н. В. Математика в движении. Планирование, оздоровительно-развивающие занятия, подвижно-дидактические игры. Старшая группа [Текст]/ Н.В. Финогенова, М.Ю. Рыбина, Е.В. Ремизенко. - М.: Учитель, ИП Гринин Л. Е., 2014. - 184 с.

4. Коваль, Валерий Иосифович. Гигиена физического воспитания и спорта [Текст] : учебник / В. И. Коваль, Т. А. Родионова. - М. : Академия , 2010. - 315 с. // Режим доступа. - // http://elibrary.ru/defaultx.asp

5. Система непрерывного физического воспитания как условие адаптации, развития личности, формирования здорового образа жизни [Текст] : учебное пособие для вузов / [Э. М. Казин [и др.]; под ред. Э. М. Казина [и др.]] ; Кемеровский гос. ун-т, Кузбасский региональный ин-т повышения квалификации и переподготовки работников образования [и др.]. - Москва : Омега-Л, 2013. - 435 с. // Режим доступа. - //http://edu.kemsu.ru

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

УДК 796.01

ИССЛЕДОВАНИЕ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ШКОЛЬНИКОВ 9-10 ЛЕТ

Приезжева Я.С.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет», Россия, Кемерово

Priezzheva99@bk.ru

Аннотация. В статье рассматривается эффективность применения методов, сконцентрированных на усовершенствование гибкости у школьников 9-10 лет, с помощью тестов для определения гибкости.

Ключевые слова: Методы развития гибкости, гибкость, подвижность суставов.

Гибкость – способность человека выполнять движения с большой амплитудой[1].

Поэтому правильно подобранные упражнения, производимые с наибольшей подвижностью в суставах, могут стать хорошим способом, чтобы повысить общую гибкость у занимающихся на уроках физической культуры.

Упражнения на гибкость необходимо выполнять круглогодично, так как при длительном перерыве подвижность в суставах может ухудшаться [2].

Более подходящим этапом для улучшения характеристик гибкости считается младший школьный возраст, поскольку в этот период формируются почти все двигательные способности ребенка.

Нами был проведен педагогический эксперимент длительностью в две учебные четверти, цель которого заключалась в исследовании эффективности применения комплекса упражнений, для усовершенствования гибкости у школьников 9-10 лет. Базой стала МБОУ СОШ №33. В эксперименте принимали участие 10 девочек (9-10 лет) 3 «А» класса. Таким образом, уроки по физической культуре проводились три раза в неделю продолжительностью 35 минут. Мы составили и ввели в занятия физической культурой в школе комплекс упражнений, а именно 5 упражнений на гибкость в подготовительную часть урока и 5 упражнений в заключении.

Ожидается, что созданный комплекс станет содействовать результативному приросту показателей гибкости младших школьников.

Комплекс упражнений представлен ниже в таблице 1.

Использование сюжетных и подвижных игр не только способствуют развитию физических качеств, но и повышают эмоциональный фон занимающихся.

Показатели гибкости у девочек были протестированы в начале и в конце эксперимента. Ниже в таблице 2 представлены результаты педагогического эксперимента.

Таблица 1

Часть урока	Содержание упражнения	Количество повторений	Методические указания
Подготовительная часть	**1.** И. п. – широкая стойка ноги врозь, руки вперед. рывки руками в стороны.	8-16 раз	Спина и руки прямые
	2. И. п. — стойка, руки назад. 1 – выпад левой, руки вверх; 2 – и. п. 3-4 то же с другой ноги.	8-16 раз	Смотреть на руки, прогнуться
	3. И. п. — стойка ноги врозь, руки в стороны. 1,3 — наклон прогнувшись, руки вверх; 2,4 -и. п.	8 раз	Голову не опускать
	4. И. п. – сед, руки вверх. 1-3 - пружинящие наклоны; 4 - и. п	8-10 раз	Выполнять плавно, не рывками
	5. И. п. – широкая стойка, гимнастическая палка внизу, хватом сверху за оба конца: 1-2 - палка вверх, 3-4 - выкрут рук с палкой назад 5-6 - выкрут рук с палкой вверх 7-8 – и. п	16 раз	Спина прямая, руки в локтях не сгибать
Заключительная часть	**1.** И. п. – стойка, руки на пояс. 1- наклон вперед, 2- и. п., 3- наклон назад, 4- и. п.	16 раз	Руками касаться пола/пяток
	2. И. п. — стойка ноги врозь спиной к гимнастической стенке, руками держаться за перекладину за головой на уровне плеч. 1-прогнуться вперед. Постепенно, наклоняясь назад, переставлять руки на все более низко расположенные перекладины.	8 раз	Работать в парах, страхуя партнера
	3. И. п. — стойка, руки в стороны. 1-4-махи правой, 5-8-махи левой.	16 раз	Следить за осанкой, нога прямая
	4. И. п. — стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 — наклон влево, левую руку за спину, правую за голову; 2 — и. п.; 3-4 — то же в другую сторону.	16 раз	
	5. И. п. — стойка на левой, правую в сторону-книзу, руки на пояс. Прыжки на каждый счет со сменой положения ног.	16 раз	

Таблица 2 - Результаты исследования развития гибкости девочек 9-10 лет

Тесты	До эксперимента	После эксперимента
Выкрут прямых рук назад, сгимнастической палкой, (см)	40,6±1,9	35,9±1,5
«мост», (см)	22,5±0,9	25,7±0,7
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами, (см)	4,3±0,5	6,5±0,6*

*Примечание. Различия статистически достоверны по сравнению с исходными результатами: * - P< 0,05.*

Нами было замечено, что за период эксперимента показатели гибкости у девочек значительно улучшились, таким образом:

- в тесте «Выкрут прямых рук назад с гимнастической палкой» результат улучшился на 4,7см;
- в тесте «Мост» прирост составил 3,2;
-в тесте «Наклон вперед из положения стоя» прирост составил 2,2.

Главным способом усовершенствования гибкости считается метод повтора, где упражнения выполняются сериями. А также метод стрейчинга (растяжение с длительным удерживанием).

В результате нашего эксперимента из таблицы видно, что проведенный эксперимент подтвердил факт положительного влияния, применяемого нами, разработанного комплекса упражнений, сконцентрированного на усовершенствовании гибкости у детей 9-10 лет.

Также изучив научно-методическую литературу можно сделать вывод, что возраст 9-10 лет является наиболее эффективным в развитии гибкости школьников.

Литература и источники

1. Быков, В.С Развитие двигательных способностей учащихся / В.С.Быков. - Москва: 1998 .- 74 с.
2. Семенов, Л Гимнастам о гимнастике /Л.Семенов.-Москва: Физкультура и спорт, 1961 .- 196 с

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

УДК 796.034.2

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ОСНОВЕ МОБИЛЬНЫХ ПРИЛОЖЕНИЙ

Прозверов А.В.
ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет», Россия, Кемерово
prozwerow2017@yandex.ru

«Физиологическая стоимость» адаптации к учебному процессу определяется индивидуальными психофизиологическими особенностями обучающегося и интенсивностью воздействия на него адаптогенных факторов, в первую очередь уровнем физических нагрузок, условиями и режимом учебного процесса в части практических занятий. Чрезмерное напряжение систем организма, возникающее в процессе адаптации к интенсивным физическим нагрузкам, может приводить к истощению функциональных резервов, что неблагоприятно сказывается на уровне здоровья [3].

Результаты мониторинга функционального состояния и уровня адаптационных резервов занимающихся, дополняющие данные врачебно-педагогического контроля, могут способствовать формированию индивидуально-дифференцированного подхода к дозированию физических нагрузок в учебном процессе и их коррекции с учетом функционального состояния организма [2].

В период с сентября по декабрь 2019 года были организованы работы по реализации проекта «Использование дифференциации физической нагрузки учащихся на основе срочной диагностики работоспособности в процессе формирования здоровьесберегающих компетенций» в образовательных организациях Кемеровской области. Целевым назначением проекта являлось: изучение нетрадиционного подхода дифференциации учащихся в процессе занятия на основе использования компьютерных технологий.

Методы и организация исследования. Реализация проекта произошла в три этапа: 1 этап - разработка программного обеспечения, 2 этап - реализации дифференциации на занятиях; 3 этап - анализ результатов проекта и определения дальнейших перспектив его развития.В основе программного продукта, который в результате выполненных работ составил основу дифференциации учащихся на занятиях лежал метод исследования и диагностирования состояния сердечно-сосудистой и нервной систем человека – «Ортостатическая проба».Однако тестирование этим методом в классическом варианте на уроках физической культуры или на тренировочных занятиях занимает большое количество времени и снижает моторную плотность. В связи с этим, учитывая высокие требования к моторной плотности занятий было разработано программное обеспечение, которое позволяет оперативно определять уровень работоспособности учащихся в течение 5 минут, не нанося ущерб моторной плотности занятия на основе взаимосвязи носимых устройств учащихся (умных часов) и планшетного компьютера педагога. Мы назвали разработанное программное обеспечение «Heart Oracle».

Описание тестирования «Ортостатический мониторинг» с использованием компьютерных технологий: испытуемый протирает смарт-часы с программным обеспечением дезинфицирующими салфетками, одевает на руку смарт-часы и находится в состоянии покоя сидя 3-5 минут, затем нажимает на мониторе часов команду «старт». Автоматически производится измерение частоты сердечных сокращений с помощью датчиков смарт-часов за 10-15 секунд. Программа определяет пульс в состоянии покоя за 1 минуту. На мониторе часов появляется изображение человека в положении стоя. Испытуемый встает, программа автоматически производит измерение частоты сердечных сокращений в течении 10-15 секунд и определяет значение пульса за 1 минуту. Автоматически определяется разница между первым и вторым замером пульса, проводится определение баллов и зоны функционального состояния, которые отображаются на мониторе часов. Посредством сети интернет (Wi-fi) данные попадают на планшет педагога и сохраняются. Педагог на основе полученной информации определяет уровень предстоящей нагрузки по зонам работоспособности: снижает физическую нагрузку тем учащимся, которые находятся в зоне III и в зоне IV. В процессе занятия внимательно следит за их уровнем активности и самочувствием, принимает решение о приостановлении физической нагрузки на занятии для этих учащихся. Испытуемые снимают смарт-часы и сдают педагогу, приступают к занятиям. Информация о полученных данных хранится у педагога, и в случае необходимости, он может провести анализ работоспособности учащегося на занятиях в течение длительного времени: месяц, четверть, год.

В процессе предварительного тестирования программного обеспечения выяснились особенности работы с программой. Для функционирования системы «Heart Oracle» важнейшую роль играет стабильное подключение к сети интернет. В связи с этим, была сделана рекомендация педагогам использовать альтернативную программу, предусматривающую автономную работу смарт-часов и возможность считывания информации с результатами каждого ученика при помощи технологии сканирования QR-кода в организациях с нестабильностью интернет соединений.

Кроме того, была разработана дополнительная общеразвивающая программа, направленная на формирование здоровьесберегающих компетенций учащихся. Она позволяет познакомить учащихся с современными техническими решениями и устройствами для осуществления контроля за состоянием своего здоровья, повысить интерес к показателям здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни. Цель данной программы – формирование здоровьесберегающих компетенций обучающихся в процессе использования системы мониторинга функционального состояния «Heart Oracle». Для достижения данной цели решались

следующие задачи: познакомить обучающихся с основными составляющими здорового образа жизни; обучить способам сохранения здоровья; способствовать формированию привычки выполнения физических упражнений, укрепляющих здоровье; развивать культуру двигательной активности; ознакомить обучающихся с практическими рекомендациями по использованию мобильных приложений для носимых устройств (умных часов (смарт-часов), фитнес-браслетов (трекеров активности)) для контроля за функциональным состоянием, уровнем двигательной активности, показателями физического развития; формировать навыки самообследования образа жизни обучающихся; формировать у обучающихся знания об адаптации организма к физическим нагрузкам и навыки самоконтроля функционального состояния.

На втором этапе реализации проекта произошло обучение педагогов и была реализована программа, направленная на формирование здоровьесберегающих компетенций учащихся в условиях общеобразовательной школы в городе (СОШ №19), сельской общеобразовательной школы (Береговская СОШ), Губернаторской кадетской школы-интерната, Муниципальной детско-юношеской спортивной школы (ДЮСШ-5), Кемеровского областного центра образования (КОЦО), Областной детско-юношеской спортивной школы (шахматный клуб «4 коня», театр танца «Без остановки»). В процессе реализации проекта приняли участие более 160 обучающихся.

Перед началом реализации программы и по ее окончанию были проведены анкетные опросы обучающихся. Завершающим вопросом анкеты был следующий: «Как Вы оцениваете уровень Ваших знаний об использовании «умных часов» в процессе физкультурно-спортивных занятий и контроля за состоянием здоровья?». До реализации программы 6 участников театра танца «Без остановки» определили свой уровень как «средний», 5 человек как «высокий». После окончания реализации программы 13 человек определили свой уровень знаний как «высокий». Свой уровень знаний как «высокий» отметили и кадеты МЧС. Городские школьники до реализации программы оценили свои знания как средние и низкие, однако после реализации программы наиболее популярным вариантом ответа оказался «средний уровень знаний». Сельские школьники выбрали ответы «средний» и «низкий» уровни. По окончании реализации программы 9 человек отметили свой уровень как «высокий». Однако в большинстве ответов учащихся отмечался уровень «средний». Учащиеся группы «4 коня» и учащиеся КОЦО так же оценили свои знания как средние. Учащиеся ДЮСШ-5 остались в большинстве на «среднем» уровне по окончании реализации программы. Часть учащихся перешли из зоны ответов «низкий» в зону ответов «средний» и «высокий».

Таким образом, реализация программы положительно повлияла на представление участников проекта о современных способах контроля своего здоровья с помощью носимых устройств, компьютерных технологий, в том числе, на занятиях физкультурно-спортивной направленности. По итогам проведенного анкетирования обучающиеся - участники проекта повысили свои знания в области здорового образа жизни, познакомились с современными технологиями, помогающими следить за своим образом жизни.

Ключевой особенностью проекта является использование программного обеспечения «Heart Oracle» на занятиях физкультурно-спортивной направленности. Испытания программного обеспечения прошли успешно. Внедрение программного обеспечения в образовательную деятельность общеобразовательных организаций и организаций дополнительного образования прошло успешно и вызвало интерес учащихся к использованию компьютерных технологий на занятиях. Разработанное программное обеспечение способно работать автономно на смарт-часах, автономно на смарт-часах и планшетах с использованием технологии сканирования QR-кода, работать с помощью сети интернет, автоматически передавая данные с носимых устройств на планшеты. База данных результатов тестирования на занятиях храниться в памяти планшетов и может быть использована для анализа динамики состояния работоспособности учащихся в течение длительного временного периода. Учитывая повысившийся в процессе реализации программы интерес участников к спортивному самосовершенствованию, развитию физических качеств, в перспективе следует распространять накоплен-

ный опыт использования разработанного программного обеспечения «Heart Oracle» на занятиях физкультурно-спортивной направленности в педагогическом сообществе.

Перспективы развития проекта состоят: в распространении накопленного опыта работы; исследовании особенностей использования программного обеспечения при реализации программ спортивной подготовки; совершенствовании интерфейса программы и разработке программного обеспечения для смартфонов в целях использования учащимися программы в рамках самостоятельной оздоровительной тренировки и контроля за функциональным состоянием.

Литература и источники

1. Жуков, Р. С. Анализ возможностей некоторых мобильных приложений спортивно-оздоровительной направленности для ANDROID / Р. С. Жуков, С. Р. Жуков, Л. Р. Жуков, М. Е. Заплатин// Оптимизация учебно-тренировочного процесса. Материалы XVI Международной научно-практической конференции. 2017. С. 394-401.

2. Прозверов А.В., Жуков Р.С. Изучение динамики адаптации функционального состояния организма к физическим нагрузкам на основе ортостатического мониторинга // Инновационный конвент "Кузбасс: образование, наука, инновации". Материалы Инновационного конвента. Департамент молодежной политики и спорта Кемеровской области. 2019. С. 331-335.

3. Теоретические и прикладные аспекты формирования здоровьесберегающего и социально-адаптивного образовательного пространства: монография. – Книга II. Культурологические аспекты формирования, сохранения, укрепления здоровья и социального развития обучающихся (монография) / редкол.: Н.П. Абаскалова, Е.К. Айдаркин, Р.И. Айзман и др.; под науч. ред. Э.М. Казина. - Кемерово: Изд-во КРИПКиПРО; Изд-во ФГБУ ДПО «УМЦ ЖДТ», 2017. – 495 с.

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

УДК 796.386

ВОСПИТАНИЕ СКОРОСТНЫХ И КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ

Сарычева Е.Г.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет», Россия, Кемерово

sarycheva.jekaterina@yandex.ru

Настольный теннис пользуется большой популярностью среди детей и взрослых, а объясняется это, его зрелищностью и высоким эмоциональным накалом спортивной борьбы, позитивным воздействием на двигательные, психические и волевые качества. Так из всего вышесказанного можно сделать вывод о том, что при игре в настольный теннис участвуют все группы мышц так, как спортсмен выполняет большое количество движений, что способствует развитию важных физических качеств – скорости, быстроты, силы и, конечно же, координации движений. Поэтому возникает проблема совершенствования процесса физической подготовки детей подросткового возраста, а именно, девочек 12 – 14 лет, занимающихся настольным теннисом.

Цель исследования – анализ особенностей воспитания скоростных и координационных способностей девочек 12-14 лет, занимающихся настольным теннисом. Для достижения данной цели поставлены следующие задачи: на основе анализа и обобщения данных научно-методической литературы рассмотреть теоретико-методические основы физической подготовки девочек подросткового возраста в настольном теннисе; на основе анкетного опроса выявить особенности воспитания скоростных и координационных способностей в настольном теннисе; оценить уровень общей физической подготовленности девочек в возраст 12-14лет, занимающихся настольным теннисом.

Для решения поставленных задач нами применялись следующие методы исследования:

анализ литературных источников по теме исследования; социологические (анкетирование, опрос) методы; педагогический эксперимент; методы математической статистики

Наши исследования были проведены в несколько этапов.

I этап исследования – поисково-подготовительный. Он проводился в период с середины сентября по октябрь 2019 года. Целью этого этапа было проведение анализа научно-методической и специальной литературы по теме исследования.

II этап исследования проводился с середины сентября по октябрь 2019 года. Целью этого этапа – проведение эксперимента. В течение этого периода был проведен опрос среди тренеров на тему «Воспитание скоростных и координационных качеств», также на этом этапе были проведены нормативы среди девочек 12-14 лет в количестве 8 человек. Нормативы сдавались в КМЖ «Союз» по адресу бульвар Строителей 12. Принимала нормативы Сарычева Екатерина Григорьевна инструктор по настольному теннису.

III этап нашего исследования – экспериментально-обобщающий, который проводился с середины сентября по октябрь 2019 года в КМЖ «Союз». На этом этапе осуществлялся анализ полученных результатов исследования, формулировались выводы проведенного исследования.

В процессе нашего исследования, нами был проведен социологически опрос тренеров по настольному теннису. Участниками, которого являлись тренера из Юрги, Новокузнецка, Кемерово и Междуреченска со стажем работы от 2 до 45 лет.

Нами было проведено исследование и представлены исходные данные в процессе эксперимента. Исследование проводилось 2 октября 2019 г.

По результатам проведенного нами тестирования, было выявлено, что уровень физической подготовки девочек 12-14 лет, является выше среднего уровня.

Итак, если произвести анализ такого норматива, как бег 30 метров, то можно заметить, что при нормативе от 5,8-5,3 секунд, девочки пробежали в среднем 5,6 секунд, это говорит нам о том, что при нормативе тестирования скоростных качеств, уровень у спортсменок является на средней ступени [1].

Следующим нормативом для анализа физической подготовки детей выступает челночный бег 3 по 10 м/с. Норма данного тестирования в возрасте от 12 до 14 лет в среднем составляет 8,5 секунд, ребята выполняют данный тест в среднем за 8,2 секунды, что говорит нам о том, что их уровень в данном нормативе соответствует высокому уровню физической подготовки [3].

И завершим наш анализ, таким нормативом, как прыжки через скакалку за 45 секунд. Данный норматив был взят из Федерального Стандарта спортивной подготовке по виду настольный теннис, этот норматив использовался для выявления уровня координационных способностей. Нормой данного тестирования является не менее 105 раз, в среднем девочки выполнили тест «прыжки через скакалку» прыгнув 119 раз, что свидетельствует нам о том, что их уровень координационных возможностей находится на высоком уровне [1].

В дальнейшем, чтобы отследить динамику изменений физической подготовки девочек, будут проведены еще контрольные тесты.

Полученные в ходе исследования результаты обрабатывались при помощи методы математической статистики: иначе говоря, вычислялись средние арифметические величины. А ср.арифм= a1+ a2+ …+ an / n.

Что такое время реакции или время отклика? Время отклика или время реакции - это время, которое проходит с момента восприятия информации до ответной реакции на неё. Говоря иными словами, это способность обнаруживать, обрабатывать и давать ответную реакцию на стимул. Время отклика зависит от нескольких факторов:

Восприятие: возможность уверенно видеть, слышать или чувствовать стимул имеет важнейшнее значение для быстрой реакции. В лёгкой атлетике, когда судья даёт стартовый сигнал, звук достигает ушей спортсменов (они воспринимают стимул).

Обработка информации: чтобы своевременно среагировать, необходимо сконцентрироваться и хорошо понять информацию. Следуя приведённому выше примеру, спортсмены,

услышав стартовый сигнал, различают его в общем звуковом потоке и понимают, что можно стартовать (обрабатывают стимул).

Отклик: развитая моторика необходима, чтобы своевременно реагировать на стимул. Когда спортсмены получили и успешно обработали сигнал, они начинают забег (реагируют на стимул).

Если какой-либо из этих процессов нарушен, это негативно повлияет на время отклика. Кроме того, время отклика обязательно включает компонент моторики в отличие от скорости обработки информации. Вот почему хорошее время реакции отождествляется с наличием хорошим рефлексов.

Простота, подготовка и ожидания: если необходимо реагировать на знакомые стимулы, на которые мы уже отвечали ранее, время, затраченное на обработку информации, значительно сократится. Чем меньше новой информации необходимо обработать, тем быстрее будет наш ответ. Если (как в примере с лёгкой атлетикой) вы ожидаете появление стимула (спортсмены знают, что им подадут сигнал), время реакции будет ещё короче.

Состояние организма: на время реакции могут негативно повлиять такие факторы, как усталость, внимание (сонливость), высокая температура, пожилой возраст, или даже переедание или употребление таких веществ, как алкоголь и наркотики. Это может отрицательно сказаться как на обнаружении стимула, так и на его обработке и реакции на него.

Стимулируемая сенсорная модальность: время отклика будет лучше, когда стимул, который вызывает реакцию, является слуховым, а не зрительным, поскольку такие стимулы требуют меньше времени на обработку. Каждая сенсорная модальность подразумевает различное время отклика.

Почему время реакции имеет важное значение и как оно влияет на нашу жизнь? Хорошее время отклика позволяет нам быть гибкими и эффективными при ответе на различные стимулы и ситуации. При разговоре, когда мы за рулём или занимаемся спортом и т. д. Адекватное время реакции даёт нам преимущества, однако при этом нужно корректно обрабатывать информацию: если во время интервью нам задают вопрос, ожидается, что мы отреагируем быстро и правильно. Другой пример: когда мы сталкиваемся с непредвиденными ситуациями, управляя автомобилем или занимаясь в спортзале, это происходит похожим образом - недостаточно действовать быстро, недостаточно действовать хорошо, нужно делать это одновременно. К счастью, время отклика можно тренировать и улучшить [2].

В нашей стране и за рубежом, было проведено нескончаемое множество исследований, которые показали, что на успешность спортивной и соревновательной деятельности во многом влияют морфологические особенности организма. Эти особенности заключаются в проявлении силы, скорости, выносливости и т. д. По мнению авторов, П. Н. Башкирова, А. В. Чоговадзе, они определяют физическую дееспособность человека. Как же проверить морфологические особенности человека? Конечно, с помощью такого метода, как антропометрия [1].

В настольном теннисе, очень важны антропометрические показатели, так, как они влияют на выбор стиля игры, а также помогают оценить общую и специальную подготовку спортсмена. Так если произвести анализ наших данных, то можно увидеть, что особенностью антропометрии игроков в настольный теннис является разница между левой и правой рукой. Действительно, средняя разница между левым и правым плечом составляет 0,2 см, а между левым и правым предплечьями 0,5 см, что говорит о том, что рука, которая является ведущей, развита больше той, которой они не задействуют в игре. Различие между левой и правой кистью также, существенно не большое, но есть, приблизительно 0,2 см. Это говорит нам о том, что кистевой сустав должен быть хорошо развитым и подвижным, так как многие движение в настольном теннисе, завершается фазой кисти в конце. Если сравнивать наши показатели, с показателями китайских теннисисток 13- 15 лет. То можно заметить, что разница между левым и правым плечом в среднем значении составляет 0,5 см, также как и между предплечьями, тоже по 0,5 см. Так выясняется, разница между китайскими теннисистками данного возраста едва ли заметна и практически не имеет существенных различий. Ну и, конечно, же, если подвести небольшой итог, то можно сказать, что антропометрические изме-

рения важны при выборе определенного вида спорта, вот, например: для настольного тенниса необходимо иметь средний рост, небольшой вес и хорошую подвижность в плечах, предплечьях и кистевых суставах. Но также не следует забывать, что антропометрические данные каждого человека индивидуальны, и не имеют особенно строгих ограничений в цифровом значении, особенно в возрасте от 12 до 14 лет, так как ребенок еще растет, а некоторые конечности имеют преобладание в длине. Как уже и говорилось ранее во главе анатомо-физиологических особенностей девочек [1].

В ходе изучения нами уровня физической подготовки девочек от 12 до 14 лет, в двух тестах наблюдался весьма высокий уровень подготовки, но заметно, что один показал средней уровень. Мы считаем, что общая и специальная физическая подготовка должна быть на высоком уровне, для успешной соревновательной деятельности, поэтому так важно усердно работать над отстающими качествами и поддерживать хорошую физическую форму с помощью специальных тренажеров.

Литература и источники

1. Барчукова. Г. В. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб.заведений / Г. В. Барчукова, В. М. М. Богушас, О. В. Матыцин; под ред. Г. В. Барчуковой. – М. : Издательский центр «Академия», 2006. – 528 с.;

2. Кудряшов Е.В. Моделирование технической подготовленности квалифицированных спортсменок, специализирующихся в настольном теннисе // Е.В. Кудряшов, Е.А. Ижболдина; Пермский национальный исследовательский политехнический университет. Сер. Педагогика и психология. – 2015. - № 2. – С. 54-58.

3. Остапова А.В. Психологические особенности подросткового возраста / Остапова А.В. // Евразийский научный журнал. – 2015. - №7. - С. 4-9.

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

УДК 796.012.1

ЭФФЕКТИВНОСТЬ МОТИВАЦИИ К ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ЖЕНЩИН 25-35 ЛЕТ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СОМАТОТИПА

Смышляева А.Л.

ФГБОУВО «Кемеровский государственный университет», Россия, Кемерово

klochudo@yandex.ru

Аннотация: У женщин, достигших первого зрелого возраста, значительно смещаются приоритеты в сторону интеллектуальной активности, профессиональной и/или семейной самореализации. Чтобы увеличить уровень двигательной активности необходимо сформировать стойкую мотивацию к занятиям физической культурой. Мы предполагаем, что эффективность различных методов мотивации к занятиям оздоровительной физической культурой будет зависеть от типа телосложения.

Ключевые слова: двигательная активность, виды мотивации, соматотип.

Низкая двигательная активность может приводить к функциональным и морфологическим изменениям в организме, снижать умственную и физическую работоспособность человека. В жизни женщины 25-35 лет происходит создание семьи, беременность, материнство, воспитание детей на фоне достижения пика интеллектуальной активности, стремления к профессиональному самосовершенствованию, к социальной независимости. Многие женщины игнорируют требования к организации труда и отдыха в режиме рабочего дня, не используют потенциал активного отдыха. Это происходит ввиду устоявшегося образа жизни, профессионального поведения, отсутствия стойких мотивов для самосовершенствования, сохранения своего здоровья.

В связи с этим мы задались целью выявить эффективные методы мотивации к двигательной активности женщин 25-35 лет в зависимости от типа телосложения. В сентябре 2019

года сформирована группа женщин 25-35 лет, выразивших желание участвовать в программе по повышению двигательной активности, зарегистрированных в качестве членов организованного сообщества в социальной сети Инстаграм. В исследовании приняло участие 86 женщин (средний возраст – 29,9 лет).

Для определения соматотипа респондентов использовалась схема В. Г. Штефко – А. Д. Островского. В соответствии с наличием указанных признаков, участники были распределены по группам посредством соотнесения с тем или иным типом телосложения.

Соматотип	Мышечный	Торакальный	Дигестивный	Астеноидный
Количество человек	38	14	26	8
%	44	16	30	9

Для каждой участницы разработаны индивидуальные рекомендации последовательной реализации трех организационных блоков повышения двигательной активности с учетом типа телосложения, образа жизни и особенностей мотивационно-ценностной сферы.

Первый блок – профессионально-рекреационный – реализуется в режиме трудового дня средствами производственной гимнастики (вводного комплекса, физкультурных пауз, микропауз) [1].

Второй блок – рекреационно-оздоровительный – включает в себя рекомендации по увеличению бытовой активности (утренняя зарядка, прогулки, отказ от лифта и транспорта), а также специальные занятия по окончанию трудового дня. На основании анализа литературных источников и современных исследований о взаимосвязи соматотипа и типа физических нагрузок в индивидуальные программы включены следующие рекомендации [2]:

– для мышечного соматотипа – гимнастические и легкоатлетические упражнения, степ-аэробика, фитнес-йога;

– для торакального соматотипа – стретчинг, бег, спортивные игры, фитнес-йога;

– для дигестивного соматотипа – оздоровительная ходьба и велопрогулки, плавание и аквааэробика, хатха-йога, силовые (круговые) тренировки;

– для астеноидного соматотипа – пилатес, плавание, бег, танцевальные занятия.

Третий блок – рекреационно-бытовой – физическая активность в выходные дни, в том числе и в домашних условиях: домашние дела с высокой и средней интенсивностью двигательной активности, длительные прогулки, включающие активные виды отдыха (туризм, подвижные игры, пешие экскурсионные маршруты, катание на коньках, лыжах, сноуборде, роликах, велосипедах и т.п.).

Для изучения влияния мотивации в процессе эксперимента участникам последовательно предъявлялись стимулирующие техники, относящиеся к различным видам мотивации.

Внешняя мотивация– не связанная с содержанием определенной деятельности, но обусловленная внешними по отношению к субъекту обстоятельствами: общение, получение одобрения, социальные или материальные обязательства.

Внутренняя мотивация– мотивация, связанная не с внешними обстоятельствами, а с самим содержанием деятельности: очевидный прогресс, чувство самодостаточности, рост компетентности, чувство вины.

Положительная – мотивация основанная на положительных стимулах, стремлении к достижению целей: получение вознаграждения, выигрыш, измеримая цель.

Отрицательная мотивация – основанная на отрицательных стимулах, избегании наказаний: применения санкций, штрафов, неудовлетворенность текущими результатами.

Следует отметить, что виды мотивации внешняя/внутренняя и положительная/отрицательная имеют разные основания для классификации и не являются взаимоисключающими. То есть предъявляемый стимул может быть внешним или внутренним и одновременно положительным или отрицательным.

Были определены следующие виды контроля двигательной активности женщин: ежедневный, еженедельный, квартальный, итоговый. Каждая участница имеет индивидуальный план (чек-лист) реализации двигательной активности. В качестве ежедневного отчета участники предоставляют данные о выполнении пунктов плана. Еженедельно подводятся итоги по

каждому пункту плана, самоанализ и отчет респондента. Ежеквартально проводится индивидуальный анализ и обсуждение с куратором достигнутых результатов, собеседование об эффективности используемых средств мотивации, при необходимости коррекция чек-листа и мотивационных мероприятий.

Длительность эксперимента составила 12 недель, т.к. именно за этот срок могут быть сформированы устойчивые привычки по данным исследований Ф.Лалли и Дж.Уордл [3].По истечении этого срока мы получили данные об эффективных и неэффективных методах мотивации на каждого участника. Соотношение эффективных методов мотивации и соматотипа участников представлены в таблице 1.

Таблица 1

Кол-во чел. (%)	Внешняя	Внутренняя	Положительная	Отрицательная
Мышечный	17 (19,8%)	21 (24,4%)	30 (35%)	8 (9,3%)
Торакальный	6 (7%)	8 (9,3%)	11 (12,8%)	3 (3,5%)
Дигестивный	17 (19,8%)	9 (10,5%)	16 (18,6%)	10 (11,6%)
Астеноидный	4 (4,7%)	4 (4,7%)	5 (5,8%)	3 (3,5%)

По результатам исследования с помощью методов математической статистики установлено, что для женщин с дигестивным типом телосложения более эффективны методы связанные с внешними мотивационными методами.Статистически значимых различий для других типов телосложения между внешней и внутренней мотивациейне выявлено. При этом отмечается значительный рост двигательной активности при воздействии на респондентов с мышечным и торакальным соматотипом с помощью положительного стимулирования.

Учитывая, что конкретные методы мотивации к двигательной активности могут быть классифицированы одновременно по двум основаниям, мы рассмотрели полученные данные с этой точки зрения. В результате анализа полученных данных мы видим следующее:

Для 50% участников астеноидного типа телосложения наиболее эффективной для стимулирования двигательной активности является позитивная внутренняя мотивация, в то время как отрицательная внутренняя мотивация для данного типа телосложения не действует. Аналогичная ситуация сложилась и для респондентов с торакальным соматотипом: у 57% происходит рост двигательной активности при воздействии позитивными стимулами на внутреннюю мотивацию, а внутренние отрицательные мотивации для них совершенно неэффективны (0%).

Для участников с дигестивным соматотипом наиболее действенным оказалось положительное внешнее мотивирование к двигательной активности, эффективно в 39% случаев. Мотивационные мероприятия, относящиеся к отрицательной и внутренней мотивацией оказались эффективны лишь для 10% участников мышечного соматотипа и 11% дигестивного.

Исходя из вышеизложенного мы можем сделать вывод, что существуют некоторые закономерности в эффективности применения сочетания видов мотивации для различных соматотипов для повышения двигательной активности.

Литература и источники

1. Малютин Г.В., ДубовицкаяИ.А., Иванова Л.В. Офисная гимнастика для работников умственного труда // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2014. – №5 (133). – стр. 215-219.

2. Садовая С.С. Методика дифференцированной физической подготовки студенток колледжа на основе конституциональной идентификации [Текст] : Автореф. дис. на соиск. учен.степ. канд. пед. наук : 13.00.04 / Садовая С.С.; Волгоградская гос. акад. физ. культуры. – Волгоград, 2004. – 22 с.

3. Lally Ph. How are habits formed: Modelling habit formation in the real world / Ph. Lally, C.H.M. van Jaarsveld, H.W.W. Potts, J.Wardle // European Journal of Social Psychology. – 2010. – Issue 6. – Volume 40. – Pages 998-1009.

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

УДК 796.012.1

КОМПОНЕНТНЫЙ СОСТАВ ТЕЛА, ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У ЖЕНЩИН 25-35 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИТНЕСОМ

Соколова А.Д.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет», Россия, Кемерово

mailto:naska-sokolova@mail.ru

В наше время существует множество мнений относительно занятий женщин тренировками силовой направленности. Также, отмечается рост интереса населения к силовым видам, как в спорте высших достижений, так и в фитнес-системе. Изучение литературы и опыта практической работы показывает, что большая часть тренеров в работе с женщинами используют одни и те же средства и методы, что и с мужчинами. При этом, укрепляется тенденция к повышению тренировочных нагрузок у женщин. За последние несколько лет набралось достаточное количество наблюдений, которые доказывают, что большие физические нагрузки небезразличны для организма женщины, ее репродуктивного здоровья.

Повысить эффективность тренировочного процесса можно на основе:

– учета специфического биологического ритма женского организма,

– учета динамики спортивной работоспособности в различных фазах овариально-менструального цикла (ОМЦ),

– учета гормонального статуса женщин.

Цель исследования - изучить особенности компонентного состава тела (процентное соотношение жировой и мышечной массы) и показатели физической подготовки у женщин в возрасте 25-35 лет, регулярно посещающих тренировки не менее 6 месяцев на базе фитнес-клуба «ГТО».

Для решения поставленных задач нами применялись следующие методы исследования: педагогическое тестирование, антропометрические измерения (метод индексов), метод математической обработки данных.

В исследовании приняли участие 8 женщин 25-35 летнего возраста, занимающиеся на базе фитнес клуба «ГТО» по адресу пр. Ленинградский 30в.

В процессе исследования, было проведено анкетирование женщин, стаж тренировок от 6 месяцев до 5 лет. Для 5 женщин занятия физической культурой – это способ поддерживать хорошую форму, физической культурой является лишь увлечением для 2-х и лишь одна из опрошенных уверена, что физическая культура – это образ жизни.

Опрошенные считают, что оздоровительная физическая культура помогает человеку быть здоровым – 4 человека, другая же половина - 3 раскрепоститься и найти много друзей и 1 - добиться успеха в жизни.

На занятиях физической культурой главное постоянная работа над собой, в этом убежденны 3 женщины. Многое зависит от тренера – считает 3 женщины. Остальные полагают, что главное желание и хорошие физические данные.

Согласно мнению женщин, регулярные занятия в тренажерном зале сделали их: красивыми (8), упорными (6), целеустремленными (4), сильными и общительными (3), терпеливыми (2) и счастливыми – одна женщина.

Нам было интересно узнать, что привлекает женщин заниматься физической культурой. Итак, 8 хотели бы иметь красивую фигуру, для 7 главное улучшить своё здоровье, 4 занимаются для того, чтобы развить гибкость, выносливость и ловкость, 2 из опрошенных хотела бы добиться высоких результатов, привлекает общение 2 и только 1 хотела бы показать пример или приобщить членов семьи к занятиям спортом.

При проведении теста на состояние мышц брюшного пресса (планка), было замечено, что при нормативе от 60-80 секунд, женщины простояли в планке в среднем 80 секунд,

это говорит нам о том, что при нормативе тестирования на выносливость уровень выше среднего.

Следующим нормативом для анализа физической подготовки женщин выступает тест на грудные мышцы (отжимания от пола). Норма данного тестирования в возрасте от 25 до 35 лет в среднем составляет 5-6 раз, женщины выполнили данный тест в среднем 10-12 раз, что говорит нам о том, что их уровень в данном нормативе соответствует высокому уровню физической подготовки.

И завершающим был анализ теста на гибкость. Норма данного тестирования, если женщине удалось положить на пол ладони при наклоне, 5 из 8 смогли это сделать, остальным удалось дотянуться до пола пальцами, что говорит о том, что у них посредственная растяжка - средний уровень.

Изучение компонентного состава тела у женского пола позволило выявить, что у 6 обследуемых жировая масса в пределах нормы, у 1 женщины относительная жировая масса превышала нормальное значение. Также, у 1 обследуемой выявлен нижний процент жировой массы (длина тела 170 см, масса тела 45 кг).

Оценка мышечного компонента показала, что у 4 женщин мышечная масса в пределах условной нормы. Ниже среднего (38%) выявлено у 3х обследуемых. И у одной женщины низкий показатель – 31%.

Следует помнить и соотносить тренировки с днями и фазами менструального цикла женщины. Не стоит забывать, что у каждой девушки длительность и характер цикла индивидуален и следует узнать заранее эти показатели. Это нужно для того, чтобы определять дни, когда женский организм будет максимально и минимально работоспособен, когда психологическое состояние женщины будет неустойчиво за счет снижения гормонов. Самые высокие показатели физической активности приходятся на начало постменструальной и постовуляторной фаз менструального цикла. На данных фазах в организме женщин происходит максимальная концентрация половых гормонов. В свою очередь, самые минимальные показатели физической активности зафиксированы во время протекания менструальной и овуляторной фаз.

Литература и источники

1. Калинина Н. А. Диагностика и профилактика нарушений репродуктивной системы спортсменок // Теория и практика физической культуры. 2004. №1.
2. Клаудио, А. Эдваб, Секреты здоровья и фитнеса / А. Эдваб Клаудио, Роксана Л. Стандефер. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003. - 272с.
3. Мягков С.Н. Женская проблематика на страницах журнала «Теория и практика физической культуры» // Теория и практика физической культуры. 2000. № 11.

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

УДК 612.66

МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ БИАТЛОНИСТОВ В ПЕРИОД БИОЛОГИЧЕСКОГО СОЗРЕВАНИЯ

Степанижов А.В.
ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет», Россия, Кемерово
stepanizhov.sasha@mail.ru

Подготовка квалифицированных спортсменов становится все более сложной и продолжительной. В связи с этим внимание специалистов обращено на необходимость развития специальных качеств биатлониста и их влияние на физическое состояние, но особое внимание нужно уделить в период биологического созревания, так как в этом возрасте идут изменения функционально-морфологических свойств организма.

Цель исследования: выявить морфо-функциональное состояние юных биатлонистов под воздействием развития специальных качеств в период биологического созревания.

В соответствии с темой мы поставили следующие задачи: выявить морфо-функциональное состояние юных биатлонистов; определить медико-биологические показатели, пригодных при отборе перспективных детей и подростков для занятий биатлоном.

Для решения поставленных в работе задач нами были использованы следующие методы: анализ литературных источников; педагогические и медико-биологические исследования; наружный осмотр и антропометрия; определение показателя эффективности кровообращения (ПЭК); определения жизненной емкости легких (ЖЕЛ); математико-статистическая обработка получения данных.

Для проведения исследования нами было проанализировано 16 литературных источника по вопросам, интересующим нас для проведения поставленных в работе задач.

Спортивно-тренировочный процесс проводился в ГБФСУ КО «СШОР по зимним видам спорта» г. Кемерово с 1 мая по 10 декабря 2018 г. Работа планировалась по возрастным группам: а) группы начальной подготовки (11 – 12 лет) – подготовка велась круглогодично, в целом подготовительного характера, без деления на периоды; б) группы учебно-тренировочные (13 – 14 лет) – подготовительный период (июнь – ноябрь), соревновательный (декабрь – март), переходный (апрель – май).

Под наблюдением находились 2 группы юношей. Первая группа состояла из 20 биатлонистов; группа начальной подготовки – 10 спортсменов в возрасте 11-12 лет (2 юн. разряд) и учебно-тренировочная группа – 10 спортсменов в возрасте 13-14 лет (2 взр. разряд). Эта группа тренировалась по программе ГБФСУ КО «СШОР по зимним видам спорта» с 1 мая 2018 года:

1. Общеподготовительный этап (с 1мая по 15 августа 2018 г.). На этом этапе подготовки особое внимание уделяется совершенствованию техники стрельбы, восстановлению организма биатлонистов, совершенствованию физических качеств и скоростно-силовой выносливости.Соотношение видов подготовки: 30% - комплексной, 30% - стрелковой, 20% - ОФП, 20% - СФП.
2. Специально-подготовительный этап (15 августа – 10 октября 2018 г.). Совершенствование специальной подготовки. Отработка техники стрельбы при высокой функциональной готовности организма. Увеличение интенсивности тренировочного процесса за счет некоторого снижения его объема. На этом этапе проводятся контрольные тренировки и обязательное участие в соревнованиях. Соотношение видов подготовки: 30% - комплексной, 25% - стрелковой, 5% - ОФП, 40% - СФП.
3. Подготовительный этап на снегу (15 октября – 15 декабря 2018г.). За неделю до выхода на первый снег интенсивность и объем тренировочных заданий снижаются примерно на 20 %. Это дает возможность психологически подготовить спортсмена для тренировок на снегу. В первую неделю тренировочного процесса преобладает равномерный темп. Восстановление и совершенствование утраченных навыков передвижения на лыжах в сочетании с кроссами во второй половине дня дают возможность быстро перестроится к работе на снегу. На данном этапе предусмотрено 3 контрольные тренировки – 2 комплексные и одна гоночная. В конце этапа участие в 1-2 соревнованиях по лыжным гонкам.

Вторая группа (экспериментальная) так же состояла из 20 биатлонистов; 10 спортсменов – начальной подготовки в возрасте 11-12 лет (3 юн. разряд) и 10 спортсменов – учебно-тренировочной группы в возрасте 13-14 лет (3 взр. разряд). Она так же, как и первая, начала тренироваться по той же программе с 1 мая 2018 года, но этой группе дополнительно был предложен комплекс из 10 упражнений для развития специальных качеств, проводимый по методу круговой тренировки. Все упражнения выполняются в течение 30 – 45 секунд, затем идёт отдых 30 – 40 секунд, после чего спортсмены переходят к другому снаряду. После окончания серии из 10 упражнений отдых 2 минуты, и повторение серии. На первом этапе подготовительного периода (июнь – август) – 2-4 серии, на втором (август – ноябрь) – 4-8 серий, в подготовительном этапе на снегу (ноябрь-декабрь) – 2-3 серии. Этот комплекс упражнений проводится 1– 2 раза в неделю.

В ходе педагогического наблюдения, велось диспансерное обследование за юными биат-

лонистами до начала эксперимента (1 – 10 мая) и после эксперимента (5 – 15 декабря) по следующему плану:

1. Соматоскопия и соматометрия юных биатлонистов, т. е. наружный осмотр и антропометрия тела: длина тела, вес тела, обхват грудной клетки, сила сжатия обеих рук, становая сила, содержание резервного жира в организме, степень полового развития, ЧСС в состоянии покоя до 1 минуты, АД макс и АД мин в покое.
2. Обследование функционального состояния кардио-респираторной системы и физической работоспособности при нагрузке: ЧСС, АД макс и АД мин, ПЭК (услнд), ЖЕЛ (в (л) и в (вес (мл/кг))), задержки дыхания на вдохе и на выдохе.

С помощью антропометрии получены данные о длине и весе тела, об окружности грудной клетки, ширине плеч, силе мышц разгибателей спины и сгибателей кисти, о составе тела.

Частота сердечных сокращений (ЧСС) и артериальное давление (АД) в покое и при нагрузке измерялись с помощью секундомера и по методу Короткова аппаратом Рива-Рочи.

Для количественной характеристике соотношения АД макс и ЧСС был установлен, условно названный «показатель эффективности кровообращения» (ПЭК).

Так же замеряли по секундомеру задержки дыхания на вдохе и на выдохе (сек).

Методом математической статистики мы вычисляем среднюю арифметическую величину, размах варьирования, стандартную ошибку арифметической величины.

Среднюю арифметическую (М) мы вычисляем следующим образом: сначала сложим данные обследования, затем, эту сумму мы разделим на количество обследованных.

Размах варьирования – среднее квадратическое отклонение (Q). Величина среднего квадратического отклонения является показателем отклонения варианта, которые получены в исследовании, от их средней величины. Высчитывается по формуле:

Длина тела у биатлонистов 1-грппы по возрасту существенно не отличается от биатлонистов 2-группы. Из источников литературы мы знаем, что с 11 лет интенсивность роста увеличивается, достигая своего максимума в 13-14 лет, и мы видим, что за обследуемый период, длина тела увеличивается у всех спортсменов.

Сумма абсолютного прироста длины тела за этот период в первой группе и во второй практически одинакова и соответственно составила 6,8 и 7,2 см. Это свидетельствует о том, что возрастная динамика длины тела в обеих группах не претерпевает существенных изменений под влиянием занятий биатлоном.

Прирост веса за период обследования в группах составил: 1-я – 1,4 кг; 2-я – 1,8 кг. Данные, полученные нами, не выявили разницы изменчивости величин общего веса в данных группах.

Из полученных нами величин прироста абсолютной и относительной силы мышц за обследуемый период, у юных биатлонистов 2-й группы прирост выше, чем у 1-й группы, это связано с особенностью тренировочного процесса в этот период.

Таким образом, занятия биатлоном и дополнительный комплекс упражнений, не оказывают существенного влияния на показатели веса и длины тела у обеих группах, но при этом воздействуют на перестройку составных частей тела. С возрастом у юных спортсменов снижается доля резервного жира и увеличивается активная масса тела, причем это заметно у спортсменов второй группы. У юных биатлонистов окружность грудной клетки, показатели абсолютной и относительной мышечной силы увеличились, но большой прирост этих показателей получился во второй группе спортсменов.

Из характеристики степени биологического созревания юных биатлонистов можно заключить, что занятия биатлоном при существующих объемах нагрузки не оказывают влияния на развитие полового созревания.

Частота сердечных сокращений в покое у спортсменов с возрастом сокращается. Сокращение ЧСС во 2-й группе превосходит, чем впервой. В обеих группах отмечены однонаправленые сдвиги артериального давления. Сравнивая обе группы начальной подготовки, видно, что значительных изменений АД макс и АД мин между ними не произошло. Во второй учебно-тренировочной группе изменение АД макс и АД мин значительно выше, чем в первой.

Это привело к увеличению пульсового давления у 2-й группы юных биатлонистов по сравнению с 1-й группой.

У биатлонистов всех групп при выполнении нагрузки мощностью 12 кгм/мин/кг веса тела идет сокращение ЧСС, но более ярко это выражено у юных биатлонистов 2-й группы. Прирост АД макс во всех группах значительно не отличается, за исключением 2-й учебно-тренировочной группы, снижение АД мин в обеих сравниваемых группах практически одинаковый. Увеличение показателя эффективности кровообращения (ПЭК) во 2-й группе юных биатлонистов больше чем у первой

Данные исследования сердечно-сосудистой системы у юных биатлонистов 2-х исследуемых групп показали, что прирост ПЭК во 2-й группе превосходит прироста 1-й группы, это связано с повышением АД макс и уменьшением ЧСС при нагрузке и в состоянии покоя. Все средние показатели аппарата кровообращения в покое и при нагрузке 2-й группы стали близко равными с 1-й группой.

У обеих обследуемых групп все показатели функции внешнего дыхания выросли, но прирост показателей ЖЕЛ и ЖЕЛ/вес во 2-й группе биатлонистов выше, чем в 1-й группе, так же отметим, что прирост задержки дыхания на вдохе и на выдохе во второй группе превосходит прирост первой группы юных биатлонистов.

Таким образом, анализируя в целом изменение состояния функции внешнего дыхания, можно отметить, что в обеих группах с возрастом происходит увеличение всех изучаемых показателей функции внешнего дыхания, причем, это увеличение наиболее выражено у 2-й группы обследуемых. При этом нами отмечено, что в период интенсивного полового созревания (12 – 15 лет) в учебно-тренировочных группах абсолютные величины показателей (ЖЭЛ л.) нарастают более выражено и, наоборот, жизненный показатель, длительность задержки дыхания на вдохе и выдохе увеличиваются меньше, чем в группах начальной подготовки.

Литература и источники

1. Бурла, А.А. Физическая подготовка юных биатлонистов на этапе предварительной подготовки / А.А. Бурла //Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. - 2014. - №12. - С. 18-25.

2. Маматов В.Ф. тренировка и совершенствование стрелкового мастерства, биатлон: учеб.пособие/В. Ф. Маматов; Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта. -Омск: Изд-во СибГУФК, 2015. - 90 с.

3. Романова Я.С. Изучение индивидуальной сбалансированности подготовленности биатлонистов посредством нормирования спортивного результата, гоночного и стрелкового компонентов подготовленности/Я. С. Романова, Н. В. Астафьев. //Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. - 2015.-№ 2 (5). - С.3-10.

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

УДК 796.012.1

ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЖЕНЩИН 60-65 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБОЙ

Татаринова Е.Д.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет», Россия, Кемерово

Tatarinova21@mail.ru

Ключевые слова: функциональное состояние, женщины, здоровье, скандинавская ходьба, физическая культура, пенсионный возраст.

В настоящее время динамично дисскусируются вопросы увеличения возраста выхода на пенсию для женщин до 67 лет.Чем обоснована подобная необходимость в Российской Федерации? Во-первых, процесс старения населения в нашей огромной стране стал наглядно проявляться, это тесно связано с наблюдающимся демографическим кризисом в стране. Таким

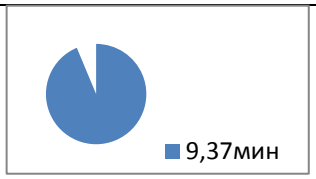
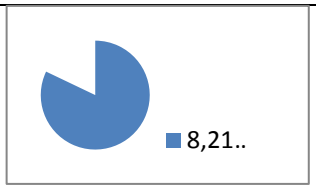
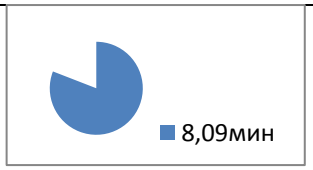
образом, в РФ в 2015 г. доля стареющего народонаселения составила 14%, то есть каждый восьмой гражданин находится в возрасте 65 и более лет. В соотношении с данным показателем, население Российской Федерации, согласно аспектам ООН, можно называть пожилым. Во-вторых, количество пенсионного населения все еще будет возрастать опережающими темпами по сопоставлению с остальными возрастными группами, так, по прогнозу в 2047 году количество старых людей в мире превзойдет число детей [1].

В-третьих, в финансовой сфере постарение жителей ведет к старению рабочей силы, то есть повышению в ней доли лиц 45 лет и старше. Пенсионеры способны сберечь трудовую энергичность до 80 лет, а после данного возраста она буквально прекращается. Активность труда высока у женщин и мужчин в пять первых лет после выхода на пенсию, а впоследствии она быстро сокращается [2].

Принимая во внимание вышеизложенные факты, увеличение возраста выхода на пенсию, с точки зрения экономики государства абсолютно обосновано, впрочем, для того, чтобы пенсионеры имели возможность активно трудиться нужно гарантировать такие условия, которые способствовали бы продлению их творческого долголетия.

Конечно, прежде всего, нужно поддерживать высокую степень выносливости и работоспособности [3]. Нами было проведено исследование, целью которого являлось оценить функциональное состояние женщин 60–65 лет (60 женщин, средний возраст которых 62,2 года), занимавшихся скандинавской ходьбой. Женщины посещали тренировки систематически (3 раза в неделю, по 60 минут) в течение 12 месяцев. В таблице ниже представлены итоги полученные нами, как результат исследования коэффициента выносливости (КВ). Коэффициент выносливости – это отношение времени преодоления всей дистанции ко времени преодоления эталонного отрезка.

Таблица 1 - Прирост коэффициента выносливости у женщин 60-65 лет, занимающихся скандинавской ходьбой

Этапы исследования	Среднее эталонное 1 км	Среднее расстояние	Коэффициент выносливости	Процент прироста (от предыдущего значения)
Декабрь, 2018		6 км ± 0.1 км	6.4КВ	
Август, 2019		6.2 км ± 0.4 км	7.3КВ	14 % +0.9 КВ
Декабрь, 2019		6.2 км ± 0.1 км	7.41 КВ	1.5 % +0.1 КВ

Как мы видим из таблицы итоги в начале и конце исследования отличаются в наилучшую сторону. Процент прироста составил 14% после 9 месяцев занятий, и на 1.5% после еще 3 месяцев, что на наш взгляд считается значительным показателям, т. к. мы знаем, что выносливость, имеет свойство, активно развиваться только до 32 лет, в пожилом же возрасте ее можно поддерживать на удовлетворительном уровне, для того что бы человек имел возмож-

ность трудиться без снижения результатов. При этом последние научные исследования доказывают, что упражнения развивающие выносливость потенциально более выгодны. Так как, при данном виде нагрузки улучшается состояние митохондрий, а это, в следствии, стимулирует клеточное дыхание и уменьшает количество свободных радикалов, что приводит, в конечном счете, к торможению процессов старения [4].

Далее мы также провели изучение уровня вегетативно-сосудистой устойчивости, то есть реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузку при условии изменении положения тела из горизонтального в вертикальное (ортостатическая проба). Результаты исследования представлены в таблице 2.

Таблица 2 - Изменение показателей по ортостатической пробе у женщин 60-65 лет, занимающихся скандинавской ходьбой

Этапы исследования	Самочувствие	Разница в уд/мин.при переходе из положения лежа в положение стоя
Декабрь 2018	Удовлетворительное	42,2± 1.4
Август 2019	Хорошее	36,1± 1.2
Декабрь 2019	Хорошее	34,1±1.2

Из таблицы 2 мы можем сделать вывод, что на начальном этапе исследования разница в пульсе составляла почти 40 ударов, тогда как на конечном стала около 34 ударов, что говорит об улучшении показателей адаптационных возможностей организма, через систему кровообращения. Оценивание ее функциональных резервов, дает оценку качеству ресурсов регуляции.

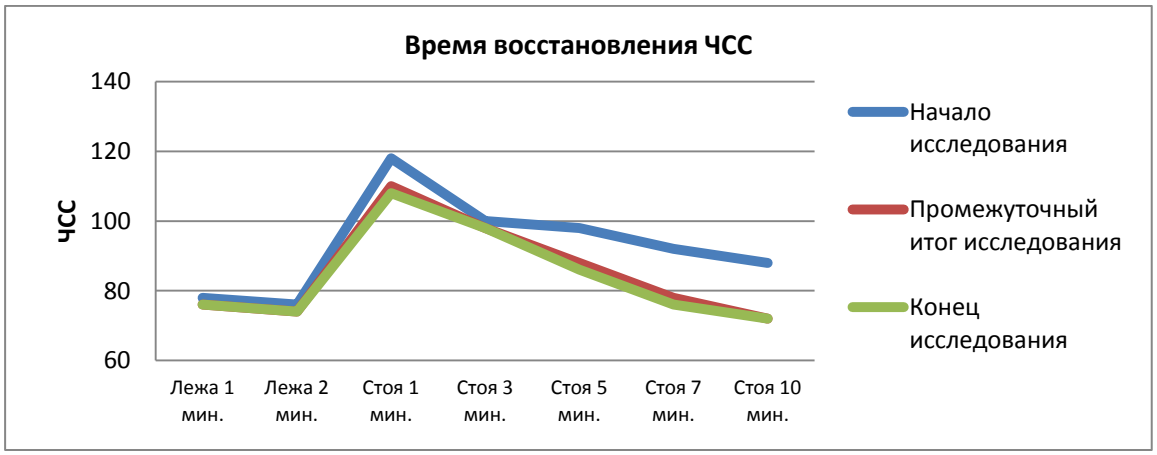


Рисунок 1 - Изменение показателей ортостатической пробы у женщин 60-65 лет, занимающихся скандинавской ходьбой

На рисунке можно увидеть улучшение ортостатических реакций ЧСС, которое позволило нам оценить улучшение механизмов регуляции сердечно-сосудистой системы, а значит, можно с уверенностью утверждать, что регулярные занятия скандинавской ходьбой значительно увеличивают уровень вегетативно-сосудистой устойчивости у женщин 60-65 лет.

В начале и конце исследования нами были изучены характеристики работоспособности по тесту Купера, в котором тестируемые женщины проходили максимальное для себя расстояние, по ровной местности, за 12 минут. Итоги исследования представлены в таблице 3.

Таблица 3 - Прирост показателей по тесту Купера у женщин 60-65 лет, занимающихся скандинавской ходьбой

Этапы исследования		
Декабрь 2018	Август 2019	Декабрь 2019
1,3± 0.1км	1,8± 0.2км	1,9± 0.1км

Прирост (от предыдущего значения)		
	+38%	+5%

Как мы видим из таблицы 3 прирост результата в пройденном расстоянии за 12 минут вырос на 43%. При этом, обязательно отметим отметим, что женщины в пожилом возрасте должны за 12 минут преодолеть дистанцию от 1100 до 1300 метров (низкий результат) до 2200 метров (хороший результат). Исследуемый нами контингент выполнили нагрузку на средний результат, хотя и улучшили результат на 600 м., что потенциально мы относим к занятиям скандинавской ходьбой.

Таким образом, мы можем сделать вывод, что регулярный занятия скандинавской ходьбой, являющиеся частью физической активности, улучшают состояние функциональных систем у женщин в выбранной нами возрастной категории. В ходе занятий повышается работоспособность, выносливость **и** вегетативно-сосудистая устойчивость, а также реакция сердечно-сосудистой системы на нагрузку. Данные улучшения разрешают нам предполагать, что занятия физической активностью позволят женщинам 60-65 лет чувствовать себя деятельными, более активными и продлить творческое долголетие.

Литература и источники

1. Старение населения мира, 1950-2050 годы. Резюме. - [Электронный ресурс]. - URL: http:// www.un.org/russian/events/olderpers (дата обращения: 14.10.2019).

2. Пономарева Надежда Николаевна Процесс демографического старения: сущность, особенности и последствия в странах мира // Вестник НГПУ. 2013. №6 (16). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/protsess-demograficheskogo-stareniya-suschnost-osobennosti-i-posledstviya -v-stranah-mira (дата обращения: 08.10.2019).

3. Организационно-методические основы физкультурно-оздоровительной работы с людьми пожилого возраста в рамках федеральной целевой программы «старшее поколение» / В.Д. Кряжев, Т.Ф. Абрамова, С.Н. Португалов, О.В. Тиунова // Теория и практика физической культуры. - 2003. - № 10. - С. 53-55.

4. Mitochondria may metabolize ADP differently in aging muscle, despite exercise resistance // https://www.eurekalert.org/pub_releases/2018-03/cp-mmm030818.php

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

УДК 376.01

ИССЛЕДОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКОВ 13-15 В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Толстова В.Р.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет», Россия, Кемерово

Vikusha_0704@mail.ru

Аннотация: Уже в апреле месяца у лыжников после соревновательного сезонного периода начинается специальный подготовительный период, в котором хочется рассмотреть детальное годичное его планирование по циклам, а также разобрать, какие методы и средства используются в тренировочном процессе у лыжников 13-15 лет в данном периоде.

Ключевые слова: лыжники 13-15 лет, подготовительный период, средства и методы тренировки.

Главными задачами подготовительного этапа лыжников в тренировочном процессе, являются: сохранение и укрепление здоровья, совершенствование общей физической подготовки спортсмена, мотивацияк наиболее сильным физическим качествам. Также в подготовительном этапе лыжников необходимо развивать и совершенствовать специфические качества, которые являются неотъемлемыми для развития и прогрессирования спортивных результатов, но для этого необходимо применять различные средства и методы в тренировочном процессе лыжников.

В подготовительном этапе использование специальных упражнений служат для технического выполнения передвижения на лыжах, так же для того, чтобы как следует овладеть и зафиксировать важные элементы техники стилей и ходов в лыжной подготовки. Если в подготовительном периоде за долгое время не менять принципы тренировочного процесса, то это будет вовсе не рационально, ведь с каждым днем работоспособность лыжника растет, он становится более сильным, более выносливым, двигательная активность становится выше, организм лыжника уже требует другую физическую активность, более развивающею, исходя из этого, в тренировочный процесс должны входить новые средства и методы тренировки, и все они должны применяться в различных условиях и с высокой интенсивностью.

Опираюсь на методику В.И. Монжосова, можно перечислить несколько методов в тренировочном процессе на подготовительном этапе лыжников:

К летне-осеннему периоду относятся следующие методы тренировочного процесса:

1. Игровой метод. Заключается в том, что лыжники в ходе игры реализуют свою физическую активность, развивают в себе важные для спортсмена волевые и физические качества, приобретают тактические навыки.

2. Равномерный метод. В данном методе, тренировочный процесс лыжников сконцентрирован на улучшение общей выносливости. Задача лыжника выполнять физическую работу с одинаковой интенсивностью по всей дистанции. Этот метод помогает развить в спортсмене аэробную выработку, а также и выносливость (общую, специальную).

3. Переменный метод. Особенность данного метода заключается в том, что тренировка лыжника направлена на развитие скоростной и скоростно-силовой выносливости, так же производится постоянная физическая работа со сменой различной интенсивности (то есть в определенной зоне, во время тренировочного процесса, пульс может быть 140 уд/мин, затем происходит непрерывная смена физической работы по мощности, где пульс должен достигать уже до 170 уд/мин.) Благодаря переменному методу, у лыжников развиваются аэробные способности (кардионагрузка, где в физическом напряжении доминирует кислород) и анаэробные (силовая нагрузка, несущая за собой высокую интенсивность, взрывную и не долгую по времени физическую работу)

4. Повторный метод. Это метод подготовки сконцентрирован на преодоление лыжником не большой дистанции, с высокой по уровню интенсивностью, при этот ее нужно чередовать с частичным отдыхом (до пульса 120-140 ударов в минуту). Повторный метод отлично развивает скоростную выносливость.

5. Повторно-переменный метод. Является достаточно сложным методом, так как он направлен на интенсивную повторную работу, чередуя ее с отдыхом. Этот метод сконцентрирован на развитии скорости и выносливости.

6. Интервальный метод. Особенность этого метода заключается в том, что лыжник-гонщик готовит себя к приближенным соревнованиям, повышая при этом свою соревновательную выносливость. В тренировочном процессе спортсмена, увеличивается объем дистанций и интенсивность выполнения ото дня к дню, условия интервальной тренировки должны быть близки к предстоящим соревнованиям.

7. Контрольный метод. Данная контрольная тренировка выполняться лыжниками 1-2 раза в месяц. Производится разностороння проверка, на спортивную подготовленность лыжников (какова выносливость, сила, быстрота и так далее).

8. Соревновательный метод. Является такой тренировкой, которая несет за собой максимальную интенсивность лыжника, а также на объем тренировки, который будет использоваться на соревнованиях. Задача данной тренировки: развить тактические навыки, физические и волевые качества.

В подготовительном периоде существует множество средств для тренировок лыжников, к ним относятся основные и вспомогательные.

К основным средствам специальной тренировки лыжников на подготовительном этапе относятся:

- имитационный кросс в крутой или пологий подъем, с элементами техники лыжных ходов.

Существует два вида имитационных тренировок в подъем: шаговая имитация (техническое выполнена всех фаз как классического лыжного хода, так и конькового, при пульсе от 140 ударов в минуту до 160 ударов в шаговом прохождении определенной дистанции) и прыжковая имитация (в нее входят имитационные действия, несущие за собой взрывную и техническую реализацию тренировки лыжных ходов, при пульсе от 160 ударов до 180 ударов в минуту в прыжковом прохождении определённой дистанции.)

- упражнения, включающие в себя имитацию, как на месте, так и в самом движении спортсмена. Несомненно, считается часто применяемое средством в практике, так как с помощью имитационных упражнений можно проработать отдельную фазу лыжных ходов, так же на месте проще будет улучшить технику, и искоренить ошибки неправильного выполнения фаз.
- лыжероллеры (роликовые лыжи). В наше время считаются необходимым специальным средством тренировки лыжников, в летне-осенним периоде. С помощью лыжероллеров, спортсмен способен конкретно производить лыжные хода в подготовительном периоде. Так же можно отметить то, что есть два вида лыжероллеров:

- коньковые лыжероллеры (являются специальным средством при тренировки и отработки техники конькового лыжного хода: полуконькового, попеременно-одношажного и двухшажного, и попеременно-двухшажного хода),

- классические лыжероллеры (являются специальным средством при тренировки и отработки техники классического лыжного хода: одновременно-бесшажного и одношажного, поременно-двухшажного).

- кросс считается хорошим средством среди лыжников, как для поддержание физической формы спортсмена, так и хорошим восстановительным процессом после тяжелой физической нагрузки.
- кросс-поход считается развивающим и реабилитационным средством для лыжника-гонщика, которое содержит в себе плавный переход от бега к ходьбе, и наоборот.

К основным вспомогательным средствам так же можно отнести:

- подвижные и спортивные игры (футбол, волейбол, шахматы, лапта, водное поло, борьба, велоспорт и так далее). Перечисленные игры, положительно влияют на лыжников в подготовительном периоде, ведь они так же проявляют свою физическую активность, развивают свое мышление, так же развивают в себе физические качества.

В.Н. Манжосов рекомендует использовать детальное годичное планирование в подготовительном периоде по циклам Огольцева И.Г.:

- апрель-середина мая (восстановление сил после соревнований);
- середина мая-июнь (поддерживание работоспособности);
- июль-первые дни августа (базовые нагрузки);
- август-сентябрь (развивающий цикл);
- сентябрь-октябрь (стабилизация физической работы);
- ноябрь-декабрь (базовая лыжная подготовка, становление на лыжи.)

Исходя из всего вышеперечисленного, необходимо отметить то, что в специальной подготовки лыжников в тренировочном процессе, должны входить различныесредства и методы тренировки, и все они должны применяться в разных условиях и с разной интенсивностью.

Литература и источники

1. Евстратов В.Д., Чукарин Г.П., Грушин Д.В. Применение специальных средств. Тренировка лыжника-гонщика в подготовительном периоде. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 89 с.
2. Манжосов В.И. Тренировка лыжников-гонщиков. Очерки теории и методики. - М.: ФИС, 1986. – 96 с.
3. Огольцов И.Г. Тренировка лыжника-гонщика. - М.: ФИС, 1971. – 189 с.

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

УДК 37.023-155

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЛЕГКОАТЛЕТОВ

Унжакова Е.М.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет», Россия, Кемерово

tofk@kemsu.ru

Деятельность спортсмена сопровождается работой большинства функциональных систем организма - центральной нервной системы участием волевых механизмов, вегетативной системы с участием эмоций и др., в результате чего изменяется состояние всех участвующих систем и человека в целом [4]. Поэтому цель работы заключается в выявлении степени влияния физических нагрузок на психическое состояние легкоатлетов.

Задачи исследования: на основе анализа и обобщения данных научно-методической литературы рассмотреть понятие и сущность психического состояния спортсмена, изучить специфику занятий легкой атлетикой, пути оптимизации психического состояния спортсмена; провести диагностику психического состояния спортсменов-легкоатлетов 15-16 лет.

Методы исследования - анализ научно-методической литературы, тестирование.

С целью изучения влияния физических нагрузок на психическое состояние легкоатлетов было проведено исследование на базе МБОУ «СОШ №1» г. Калтан. В качестве респондентов выступали школьники, учащиеся 10-11 классов. В исследовании принимали 12 юношей, которые занимаются легкой атлетикой. Возраст детей, принимавших участие в исследовании 15-16 лет.

Диагностика психического состояния спортсменов имеет вполне определенное практическое значение: она помогает определить различные формы проявления состояния психической готовности к соревнованию и, если это необходимо, рекомендовать ряд методов и приемов для регуляции неблагоприятных форм.

Для исследования психического состояния легкоатлетов на первом этапе был проведен тест Спилбергера. В диагностике приняли участие 12 учащихся 10-11 классов. Исходя из полученных данных, можно сделать выводы о тревожности учащихся этих классов.

По методике Спилбергера лишь у 1 ребенка преобладает низкий уровень ситуативной тревожности (16%), умеренный уровень тревожности 1 50%, высокая тревожность у 34 % спортсменов. Личностная тревожность больше ситуативной тревожности, а именно у 8%- низкая личностная тревожность, умеренный уровень – у 16%, высокая тревожность – у 74%. Это свидетельствует о том, что у учащихся на момент проведения теста, не было ситуативной тревожности. То есть ситуация написания теста не вызывала у них чувства тревоги (ученики находились в привычной обстановке, ситуация не была стрессовой).

Вместе с тестом Спилбергера был проведен тест САН (Самочувствие, активность, настроение) для лучшего понимая причин тревожности у учащихся старших классов. Данные виды тестирований часто проводятся вместе (независимо друг от друга) для лучшего понимания возникновения повышенной ситуативной тревожности.

Средний балл шкалы равен 3. Оценки, превышающие 4 балла, говорят о благоприятном состоянии испытуемого, оценки ниже четырех свидетельствуют об обратном. Оценки нормального состояния лежат в диапазоне 5,0-5,5 баллов.

Измерение максимальной частоты движений (теппинг-тест). С помощью этого метода можно судить о способности человека мобилизоваться, которая определенным образом обусловлена его психическим состоянием.

По результатам теста можно сделать вывод, что лишь 16% имеют хорошее состояние двигательных центров, центральной нервной системы, остальные 84%- недостаточную функциональную устойчивость нервно-мышечного аппарата (утомление).

Исходя из вышеизложенного, можно сделать вывод, что уровень тревожности у учащихся 10 - 11 классов ниже нормы, поэтому требуется дальнейшая работа. Для предотвращения

состояния тревожности у спортсменов рекомендуется развивать волевые качества (решительность, уверенность, самообладание); обеспечивать спортсмена перед соревнованием необходимой информацией для принятия решений; формировать адекватную самооценку; развивать у спортсменов эмоциональную устойчивость; сбалансировать уровень притязаний с возможностями спортсмена; обеспечивать страховку при выполнении упражнений и эмоциональную поддержку перед стартом.

Литература и источники

1. Воскресенская, Е.В. Психология страха и тревоги в спортивной деятельности (теория и практика): методические рекомендации / Е.В. Воскресенская, Е.В. Мельник, Н.В. Кухтова. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2015. – 53 с.
2. Федорова, О. В. Изучение типологических особенностей спортсменов разной специализации / О. В. Федорова, Е. Н. Фоминова, А. А. Козак // Физическое воспитание студентов. – 2010. – № 2. – С. 116-118.
3. Хекалов, Е.М. Неблагоприятные психологические состояния спортсменов / Е.М. Хекалов. – М.: Советский спорт, 2003. – 64 с.
4. Яковлев, Б. П. Инновационные процессы в педагогической деятельности / Б. П. Яковлев, И. Т. Богдан // Сургут. гос. ун-т ХМАО-Югры. – Сургут: ИЦ СурГУ, 2013. – 216 с.

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

УДК 796.01

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕВУШЕК 14-15 ЛЕТ В УСЛОВИЯХ СЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ

Чернова А.Н.
ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет», Россия, Кемерово
anna.ru1997@mail.ru

Аннотация: В статье рассматривается развитие скоростно-силовых способностей девушек 14-15 лет в условиях секционных занятий легкой атлетикой.

Ключевые слова: легкая атлетика, скоростно-силовые способности

Введение: В мировом легкоатлетическом спорте в настоящее время наблюдается серьезная конкуренция, что побуждает тренеров искать новые приемы наиболее полного раскрытия физических особенностей человека. Подростковый период приходит на смену периоду детства, для которого характерен относительно спокойный и равномерный рост в развитии человека. В течение периода полового созревания происходит бурное развитие всего организма. Доказательством этого являются значительное увеличение роста, веса, окружности грудной клетки и мускулатуры, высокая работа сердца, изменения в деятельности ЦНС, и особенно в деятельности половых желез. Этот период длится у девочек – с 11 до 15 лет. Подростковый возрастной период является основным в жизни человека на пути к расцвету его сил, когда совершенствуются физические и функциональные возможности, происходит становление личности [1].

Важное значение имеет также рациональное планирование СФП и ОФП в системе многолетней подготовки спортсмена - от этапа начальной спортивной специализации до этапа высшего спортивного мастерства.

Целью общей физической подготовки является создание условий для успешного выполнения различной работы, а целью специальной подготовки – создание условий для эффективного выполнения конкретной работы. В процессе уроков физической культуры проводится главным образом общая физическая подготовка, а в спортивных секциях и детско-юношеских спортивных школах – преимущественно специальная [2,3,4].

Организация и методика исследования: Педагогический эксперимент был проведен на базе МБОУ «СОШ» №27 учитель по фк Бойченко Л.В. в г. Киселевске целью стало экспериментально обосновать эффективность упражнений с отягощением для развития скоростно-

силовых качеств у девушек 14-15 лет в условиях секционных занятий легкой атлетикой в школе. Всего испытуемых было 21 девушка. Было скомплектовано 2 группы ЭГ и КГ. Для проведения эксперимента с группой учителем по фк в секции было выделено три тренировки по л/а в неделю.

Результаты исследования и их обсуждение:

Основными задачами тренировочных занятий были:

1. Овладение техникой различных легкоатлетических видов и физических упражнений: прыжки в длину, барьерного бега, метаний, различных общеразвивающих и специальных упражнений и др.
2. Повысить скоростно-силовые качества.

Из упражнений для развития быстроты, выполняемых на месте, применялись следующие:

1. Бег с высоким подниманием бедра.
2. Бег в упоре.
3. Стойка на лопатках ноги вверх, движения ногами как при беге.

Из упражнений, выполняемых с продвижением, применялись такие:

1. Семенящий бег мелкими, но максимально быстрыми свободными шагами, с акцентом на «загребающую» постановку стопы на дорожку.
2. Бег с высоким подниманием бедра с "загребающей" постановкой ноги.
3. Бег с акцентом на отталкивание, вынос бедра и быструю постановку ноги на дорожку (бег в шаге толчками).
4. Максимально быстрый бег на 10-15 метров с возможно большим количеством шагов.
5. Максимально быстрый бег с ходу на 10-15 метров с наименьшим количеством шагов.
6. Бег с ускорением до максимальной скорости с последующим переходом на свободный бег, не снижая достигнутой скорости, но с минимально возможными для этого усилиями.

Для развития силы мышечных групп в экспериментальной группе включались специально подобранные упражнения с отягощениями (см. таблицу 5).

Упражнения с отягощениями включались в понедельник и пятницу. По сравнению с понедельником, в пятницу давалась большая силовая нагрузка.

Первая тренировка недельного цикла

1. Медленный бег - 800м.
2. ОРУ-10-15 минут
3. Специальные беговые упражнения
4. Ускорение 20м, 30м
5. Упражнения с набивными мячами и партнёром (таблица 5); с использованием кругового метода тренировки (3 круга).

Вторая тренировка недельного цикла

1. Медленный бег - 8-10 минут
2. ОРУ- 10-15 минут
3. Бег с высоким подниманием бедра по песку или в гору ~ 10-15 3-4х20-30м
4. Ускоренный бег в гору -5-15 4-5х20-30м
5. Ускоренный бег с горы -5-15 4-5х30-50м
6. Прыжки в гору в шаге 4-6х40-50м
7. Прыжки по песку на стопу 200-400м
8. Игра на песке 15 минут

Третья тренировка недельного никла.

1. Медленный бег - 800м
2. ОРУ-10-15 минут
3. Ускоренный бег 100м, 150м, 200м
4. Упражнения со штангой и гирями (четные недели).

В контрольной группе тренировочные занятия проводились по общепринятой схеме:

1 тренировка – работа над скоростными способностями

2 тренировка – развитие скоростно-силовых качеств

3 тренировка – развитие силы

3-й этап: Обработка полученных данных эксперимента.

Полученные данные свидетельствуют в пользу экспериментальной группы. Выявлено, что в беге на 30м с низкого старта в экспериментальной группе улучшение результата произошло на 0,4 сек, в контрольной – 0,2 сек. В тесте «Прыжок в длину» спортсменки экспериментальной группы показали результат 0,20 м, а контрольной группы– 0,10м.

В тесте «Отжимания» улучшение в экспериментальной группе произошло в 3 раза, а в контрольной – в 2 раза.

Полученные результаты показали, что применение отягощений для развития скоростно-силовых качеств у юных многоборок способствует более высокому уровню их развития. Необходимо только при использовании различных отягощений при работе с юными легкоатлетками, в первую очередь, учитывать их физическую подготовленность.

Таблица 1 - Исходные результаты контрольных тестов у испытуемых экспериментальной группы

Тесты	30 м/с	Отжимания	Прыжок в длину с места, в см
Средний результат	4.7	6	2.06
Стандартная ошибка среднего	0,08	0,05	6,3

Таблица 2 - Исходные результаты контрольных тестов у испытуемых контрольной группы

Тесты	30 м/с	Отжимания	Прыжок в длину с места, см.
Средний результат	4.6	6	2.08
Стандартная ошибка среднего	0,15	0,06	6,9

Таблица 3 - Результаты тестов у испытуемых экспериментальной группы после эксперимента

Тесты	30 м/с	Отжимания	Прыжок в длину с места, см.
Средний результат	4.3	9	2.26
Стандартная ошибка среднего	0,17	0,07	5,5

Таблица 4 - Результаты контрольных тестов контрольной группы после эксперимента

Тесты	30 м/с	Отжимания	Прыжок в длину с места, см.
Средний результат	4.4	8	2.18
Стандартная ошибка среднего	0,13	0,07	5,8

Ниже представлены диаграммы с результатами исследования, которые позволяют наглядно оценить результаты исследования.

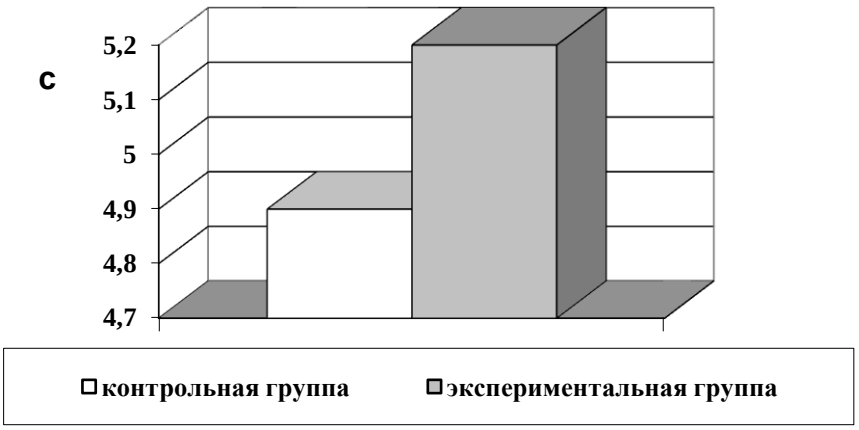


Рисунок 1 - Результаты контрольной и экспериментальной группы в тесте 30 м.

Таблица 5 - Сравнительная характеристика 2-х групп до эксперимента

	Средн. арифм. ЭГ	Средн. арифм. КГ	Т критерий	P-value	P
30 м /с	5,28 ± 0,08	5,25± 0,14	0,519	0,614>	0,05
Прыжок в длину	2,05± 0,05	2,072 ± 0,06	0,695	0,502>	0,05
Отжимания	6 ± 2	5 ± 2	1,357	0,204>	0,05

Так как по всем трем испытаниям P-value>P => гипотеза принимается, это говорит о том, что выборки равны, т.е. группы испытуемых схожи и их результаты не имеют достоверных различий.

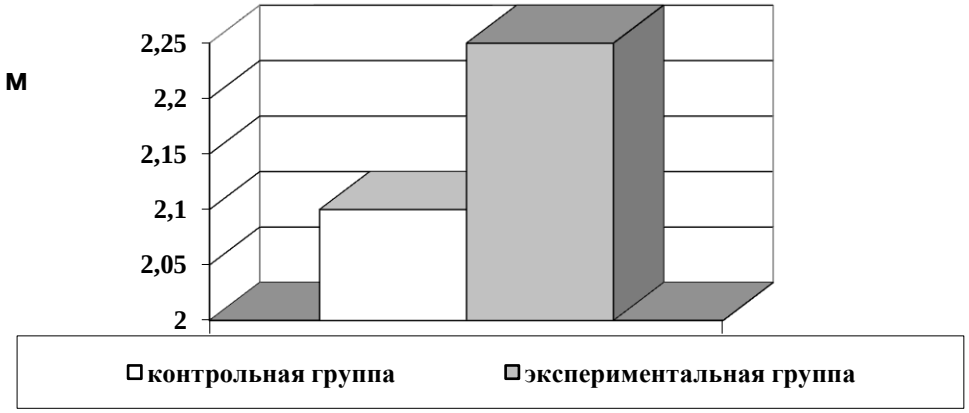


Рисунок 2 - Результаты контрольной и экспериментальной группы в тесте Прыжок в длину с места

Таблица 6 - Сравнительная характеристика 2-х групп после эксперимента

	Средн.арифм. ЭГ	Средн.арифм. КГ	t критерий	P-value	P
30 м. н/с	4,95 ± 0,17	5,16± 0,13	-2,811	0,0183<	0,05
Пр.в длину	2,24± 0,07	2,14± 0,07	-2,663	0,0234<	0,05
Отжимания	10±4	7± 3	-3,233	0,0087<	0,05

После эксперимента полученные нами результаты говорят о том, что P-value<P, следовательно гипотеза отвергается, это говорит о том, что выборки не равны, т.е. группы испытуемых различны и их результаты достоверно различаются.

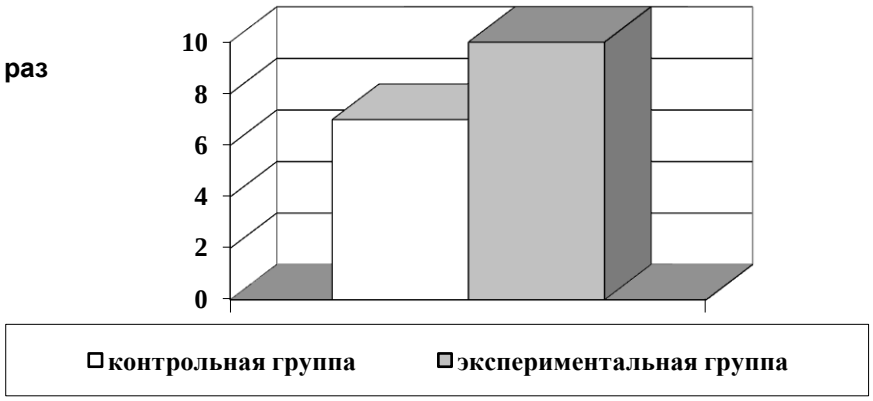


Рисунок 3 - Результаты контрольной и экспериментальной группы в тесте Отжимание

Это подтверждает гипотезу об эффективности использовании отягощений для развития скоростно – силовых качеств у девушек 14-15 лет занимающихся легкой атлетикой.

Выводы: Нами был проведен педагогический эксперимент в соответствии с научно-методическими положениями экспериментальной работы. В процессе эксперимента осуществлялась оценка уровней физической подготовленности. Для девушек 14-15 лет экспериментальной группы было обосновано и реализовано положение об оптимальной последовательности и продолжительности включения нагрузок, то есть упражнений с отягощением для развития скоростно-силовых качеств.

Проведение педагогического эксперимента позволило установить, что применение упражнений с отягощениями в определённой дозировке и по системе недельного цикла учебно-тренировочных занятий девушек-многоборок 14-15 лето казало положительное воздействие на показатели физической подготовленности.

Литература и источники:

1. Волков, Л. В. Система управления развитием физических способностей детей школьного возраста в процессе занятий физической культурой и спортом :автореф. дис. …д-ра пед. наук / Л. В. Волкова. - М., 2008. – 28 с.
2. Алабин, В. Г. Многолетняя подготовка легкоатлетов : (на примере скоростно-силовых видов) / В. Г. Алабин. – Минск :Вышэйш. шк., 2001. – 207с.
3. Иваницкий, М. Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии) : учебник для ин-тов физ. культуры / М. Ф. Иваницкий; под ред. Б. А. Никитюка, А. А. Гладышевой, Ф. В. Судзиловского. – 6-е изд. – М. : Терра-Спорт, 2013. – 624 с.
4. Ильин, Е. П. Ловкость - миф или реальность? / Е. П. Ильин // Теория и практика физической культуры. - 2012. - № 3. - С. 51-53.

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

УДК 796.011.3

ПРИМЕНЕНИЕ ИГРОВОГО МЕТОДА В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ВОЛЕЙБОЛУ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОСНОВНОЙ ШКОЛЕ

Чудакова О. А.
ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет», Россия, Кемерово
tofk@kemsu.ru

В процессе преподавания физической культуры учитель должен использовать наиболее эффективные методы обучения движениями и двигательным действиям, развивать у учащихся физические качества ловкость, силу, быстроту, выносливость, укреплять их здоровье

и содействовать гармоническому физическому развитию [1; 2].

В последнее время большое внимание педагогика уделяет особенностям проявления и развития внимания, памяти, речи, мышления, интеллекта у школьников, разрабатываются специальные методики обучения арифметики, письму, чтению, навыкам устной речи. В этом ряду очевидно должны занять свое место и методики развития физических качеств и обучения движениям [3; 4].

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

Гипотезой исследования являлось предположение о том, что применение игрового метода на уроках физической культуры позволит повысить эффективность овладения школьниками двигательными умениями и навыками волейбола.

Объектом исследования является процесс обучения двигательным умениям и навыкам.

Предмет исследования: игровой метод в процессе овладения двигательными умениями и навыками волейбола на уроках физической культуры.

С учётом поставленной цели и выдвинутой гипотезы исследования предстояло решить следующие задачи:

1. На основе анализа и обобщения научно-методической литературы, выявить наиболее эффективные современные подходы к организации процесса изучения раздела «волейбол» на уроках физической культуры.

2. Определить состояние физического развития, физической и технической подготовленности учащихся 8-х классов по разделу волейбол.

3. Экспериментально обосновать применение игрового метода в процессе обучения волейболу на уроке физической культуры в 5-9 классах.

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); педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Организация исследования проводилась в три этапа. На первом этапе - (октябрь 2017 г. – август 2018 г.) 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 2018 г.) проводилось следующее: тестировались антропометрические, технические показатели, двигательные качества учащихся; совершенствовалась методика проведения уроков физической культуры с применением технологии соревновательного метода. Тестировались учащиеся 8-х классов. Всего было обследовано 28 школьников.

На третьем этапе - проводился педагогический эксперимент в течение всего периода обучения учащихся в основной школе с октября 2018 года по май 2019 года. Количество участников эксперимента 28 человек.

В экспериментальном классе (Э) уроки физической культуры проводились преимущественно тренировочной и игровой направленности с применением на них нестандартных, соревновательных заданий, игр, атрибутов соревновательной деятельности. Экспериментальная группа учащихся 8а класса работала с элементами опережающего обучения, что предусматривало изучение технических приемов несколько раньше, чем это установлено учебными программами. В контрольном классе (К) уроки физической культуры проводились согласно традиционной методики.

Исходя из цели исследования, была модифицирована программа по физическому воспитанию, изменен план-график изучения учебного материала учащимися 8-х классов, сокращены часы на разделы гимнастика и лыжная подготовка и за счет этого увеличены часы на ва-

риативную часть (26 уроков) на раздел спортивные игры (волейбол).

Разработаны поурочные планы проведения уроков по физическому воспитанию учащихся 8-х классов, планы-графики, описаны подвижные игры для развития двигательных качеств, подводящих к овладению элементами волейбола, контрольные тесты по физической подготовленности учащихся 8-х классов.

В основном деятельность была направлена на проектирование процесса обучения, конструирование конкретных уроков с опорой на принцип соответствия содержательных и процессуальных сторон обучения, апробацию технологии проведения уроков по физическому воспитанию с учащимися 8-х классов с использованием игрового метода.

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 педагогического эксперимента 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 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

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.

Таблица 2 - Динамика показателей технической подготовленности в контрольной и экспериментальной группах в процессе проведения педагогического эксперимента

	Передача мяча сверху (из 15 попыток), кол-во раз		Передача мяча снизу (из 15 попыток), кол-во раз		Подача мяча на точность по зонам (из 6 попыток), кол-во раз	
	До эксперимента	После эксперимента	До эксперимента	После эксперимента	До эксперимента	После эксперимента
Экспериментальная группа						
X	9,4	11,8	10,6	12,8	2,5	3,75
δ	2,9	2,8	4	2,7	1,2	0,7
Контрольная группа						
X	8,6	9,4	10,9	11,75	2,4	3,1
δ	1,5	1,6	3,91	3,1	0,7	0,64
Po	>0,05	<0,001	>0,05	>0,05	>0,05	<0,01

Однако в процессе проведения педагогического эксперимента выявились более яркие различия в тех же технических тестах. Так, за время проведения эксперимента в экспериментальной группе произошли достоверные приросты в показателях: передача мяча снизу, подача мяча на точность по зонам (Po<0,05-0,001). В тесте «передача мяча сверху» также произошел достаточно заметный прирост (табл. 2).

В то же время в контрольной группе за весь период проведения педагогического экспе-

римента так и не удалось добиться достоверных приростов ни в одном из тестируемых показателей (табл. 2).

Сравнивая средние арифметические значения экспериментальных групп на момент завершения педагогического эксперимента, можно отметить наличие достоверных статистических отличий средних контрольной и экспериментальной групп по тестам: передача мяча сверху, подача мяча на точность по зонам (Ро<0,01-0,001).

Это говорит о том, что применение игрового метода в процессе опережающего обучения игре в волейбол значительно эффективней традиционной методики обучения (учебные программы по физической культуре).

Литература и источники

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол : пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С.Кузнецов, 2011 — 77 с.

2. Михайлова, Н. В. Как сформировать интерес к физической культуре/ Н. В. Михайлова. // Физическая культура в школе. 2005, № 4. – С. 10 – 14.

3. Чумаков, П. А. Спортивные и подвижные игры [Текст] / П. А. Чумаков. – М.: Физкультура и спорт, 2012. - 387 с.

4. Якимов, К.В. Методика обучения и совершенствования техники игры в волейбол : учеб.-метод. пособие / А.В. Сигаев, К.В. Якимов .— Иркутск : ООО «Мегапринт», 2012 .— 83 с.

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

УДК 796.42:159.9

ВЗАИМОСВЯЗЬ УРОВНЯ МОТИВАЦИИ И УСПЕШНОСТИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФУТБОЛИСТОВ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

Шилин Д.С.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет», Россия, Кемерово

tofk@kemsu.ru

Задача и тренера и спортсмена - формирование умения объединить в конкретный момент психические и физические возможности. А этому нужно учить в процессе теоретических занятий и учебно-тренировочной подготовки. Юные спортсмены-футболисты должны получать необходимые рекомендации о том, как же научиться организовывать это необходимое взаимодействие духовных и физических сил. Подготовка юных футболистов не должна сводиться лишь к совершенствованию их физических качеств технического мастерства.

В связи с этим особенно актуальными становятся вопросы изучения мотивационной сферы спортсменов и ее значении в подготовке юных футболистов.

Цель исследования: изучение взаимосвязи мотивации и успешности спортивной деятельности юных футболистов.

Объект исследования: мотивация деятельности юных футболистов.

Предмет исследования: взаимосвязь уровня мотивации и успешности спортивной деятельности футболистов на тренировочном этапе.

Задачи исследования:

1. На основе анализа и обобщения данных научно-методической литературы выявить научно-теоретические основы мотивации спортивной деятельности юных футболистов

2. Оценить уровень мотивации юных футболистов в течение тренировочного процесса.

3. Выявить взаимосвязь уровня мотивации и успешности спортивной деятельности юных футболистов.

4. Установить роль уровня мотивации в структуре успешности спортивной деятельности юных футболистов.

В процессе решения поставленных задач исследования использовались следующие ме-

тоды исследования:

- анализ и обобщение данных научно-методической литературы;
- психодиагностическое тестирование;
- педагогические контрольные испытания;
- оценка успешности спортивной деятельности;
- методы математической статистики.

В соответствии с задачами исследования проводилось изучение взаимосвязи мотивации деятельности и показателей успешности спортивной деятельности юных футболистов. Исследование проводилось на базе СДЮШОР по футболу г. Кемерово. В нем приняли участие 20 юных футболистов 14-15 лет. У всех юных спортсменов проводилась оценка мотивации деятельности, показателей двигательных качеств, а также экспертная оценка успешности спортивной деятельности и перспективы дальнейшего спортивного роста.

Изучение уровня мотивации среди юных футболистов показало, что из всех обследуемых спортсменов 25% (5 человек) имели низкий уровень мотивации, 55% (11 человек) – средний уровень. У 20% (4 человек) наблюдался высокий уровень мотивации.

Результаты исследования были доведены до сведения тренера. В связи с тем, что в изучаемой группе были выявлены спортсмены с разными уровнем мотивации, то и педагогическая работа с ними происходила по-разному. Подростки с высоким и средним уровнем мотивации поощрялись за успех, ориентировались на то, что высокого результата можно добиться собственными усилиями без помощи посторонних. Подросткам с низким уровнем оказывалась поддержка и помощь в ситуациях, когда они могли потерпеть неудачу.

Работа проводилась тренером в течение года индивидуально и по группам. Повторное изучение мотивации деятельности показало, что через один год тренировочного процесса у юных футболистов произошло некоторое изменение уровня мотивации достижения успеха.

Значительно возросла группа с высокой мотивацией (от 20% до 45%). Данное увеличение произошло за счет того, что уменьшилась группа со средней мотивацией (от 55% до 30%). 5 человек из этой группы увеличили уровень своей мотивации, что связано с проводимой работой тренера и спортивными успехами, которых юноши добились за прошедший год. Группа с низкой мотивацией по сравнению с началом исследования не изменилась и ее состав остался прежним.

Для того, чтобы определить влияние уровня мотивации достижения на показатели успешности спортивной деятельности у юных футболистов, проводился анализ средних значений изучаемых показателей в группах с разным уровнем мотивации. Результаты представлены в таблице 1.

Изучение особенностей успешности спортивной деятельности внутри выделенных групп показало, что группы со средним и высоким уровнем по средним значениям всех показателей были близки друг другу и достоверно не отличались (таблица 1).

Таблица 1 - Средние значения показателей успешности спортивной деятельности в группах с разным уровнем мотивации (М±м)

Оценка деятельности	низкий уровень (5)	средний уровень (6)	высокий уровень (8)
	1,6±0,24*	2,2± 0,2	2,4± 0,26
Перспектива роста (%)	18± 2***	28,3± 1,67	58,9± 2,6
Бег 12 мин. (м)	2400± 94,8**	2900± 25,8	2800± 101,3
Челночный бег (сек.)	9,8± 0,09	9,82± 0,09	9,75± 0,04
Бег 30м. (сек.)	5,54± 0,06*	5,2± 0,059	5,28± 0,038
Жонглирование (сек.)	118,4± 18,9***	210,7± 17,35	213,8± 31,67
Удары на точность (раз)	5,8± 0,49	6,3± 0,21	5,6± 0,37

Примечание: *- $p < 0,05$ по сравнению с другими группами, ** - $p<0,01$, *** - $p<0,001$

Достоверные различия выявлены только у группы с низким уровнем мотивации, которая отличалась более низкими значениями большинства показателей. Так, у юношей этой группы выявлено достоверно более низкое значение 12 – минутного бега, характеризующего выносливость, чем в других группах. Результат бега на 30м., отражающего скоростные качества, также был хуже по сравнению с другими группами. Кроме того, для футболистов с низкой мотивацией была характерна низкая длительность жонглирования мячом, характеризующая техническую подготовленность. Выявленные различия оказали влияние на экспертную оценку тренера, а также на предполагаемую перспективу игроков.

Выявленные различия подтвердились результатами индивидуальной оценки изучаемых показателей. В 12-ти минутном беге результат выше среднего показало 54,5% юношей, имеющих средний уровень мотивации и 45,5% - имеющих высокую мотивацию. Челночный бег: 15,4% - с низкой мотивацией; 30,8% - со средней мотивацией; 53,8% - с высокой. Бег на 30 м.: 9,1% – с низкой мотивацией; 35,4% – со средней мотивацией; 54,5% – с высокой мотивацией. Жонглирование мячом: 40% - со средней мотивацией; 60% - с высокой. Удары на точность: количество юношей с каждым уровнем мотивации составляет 33,3%.

Обобщая полученные данные, можно сказать, что уровень мотивации значительно влияет на показатели успешности спортивной деятельности юных футболистов. У футболистов с низкой мотивацией на достижение успеха наблюдаются более низкие показатели.

Футболисты со средней и высокой мотивацией характеризуются более высокими средними значениями, чем низкомотивированные спортсмены.

С целью подтверждения установленных зависимостей между уровнем мотивации и успешности спортивной деятельности у юных спортсменов был проведен корреляционный анализ, который выявил определенные взаимосвязи между изучаемыми показателями.

Наиболее связообразующими показателями являются уровень мотивации и перспектива успешной деятельности. Они образуют по 5 связей, причем между ними очень тесная связь ($к = 0,901$, $p<0,001$). Остальные показатели имеют меньшее количество связей.

Это свидетельствует о том, что уровень мотивации является определяющим в данной структуре показателей. Его увеличение улучшает результаты в различных тестах, что приводит к профессиональному росту игроков.

Представленные результаты позволяют заключить, что уровень мотивации занимает ведущее место в подготовке спортсмена и влияет на успешность его результатов.

Литература и источники

1. Гогунов Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. - М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 288 с.

2. Черникова О.А. Соперничество, риск, самообладание. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 95 с.

3. Шайхтдинов Р.З. Личность и волевая готовность в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 2014. – 200 с.

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

УДК 316:304.3:796

ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ КОНЬКОВОГО СТИЛЯ

Анферов А.А.
ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет», Россия, Кемерово
anferov.ski@yandex.ru

Различные приспособления, увеличивающие площадь опоры при передвижении по снегу, применялись людьми в обиходе и на охоте еще в древности. Главными такими приспособлениями, очевидно, были шкуры погибших животных, которыми классические охотники обматывали ноги, сохраняя их от холода. Это послужило толчком для применения прочих объектов (обломков коры, щепок, а позднее и дощечек) для увеличения площади опоры. Кроме того, лыжи активно использовались и в армии [1].

Соревнования в беге на скорость между лыжниками прошли еще в 1767 году в Норвегии. Потом, образцу норвежцев последовали финны и шведы, хотя на данном этапе все только начиналось [2].

Первые состязания по лыжному спорту в нашей стране прошли 13 февраля 1894, они были организованы Петроградским кружком ценителей спорта, 3 марта 1895 г. был утвержден распорядок основного в России Столичного клуба лыжников. Через два года подобный клуб, именовавшийся «Полярная звезда», был организован и в Петербурге. [3]

В лыжных соревнованиях применяется два стиля: классический, используется с самого начала и коньковый, активно применяется с 1981 года.

К классическому стилю причисляют варианты передвижения, в ходе которых спортсмен проходит всю предназначенную дистанцию после предварительной подготовки лыжни, которая образуется из двух колей, размещенных параллельно друг-другу [4].

Первым стал энергично популяризировать коньковый стиль на лыжах швед Сван Гунде. Легендарный лыжник благодаря ему этому стилю стал четырехкратным чемпионом на зимних олимпиадах, семикратным чемпионом и обладателем Кубка мира. Он вошел в историю гонок самым молодым олимпийским чемпионом в лыжных гонках, став им в двадцать два года. Гунде Сван стал государственным героем, создал новую коньковую моду в лыжных гонках. Использовав исключительно коньковый ход на лыжах, шведский гонщик бегал по гоночным трассам с неведомой прежде скоростью, «вооружившись» длинноватым шестом (потом ему на замену подошли доработанные лыжные палки), которым отталкивался на подобие гребцов каноэ [5].

Известно, что еще в 30-е годы в нашей стране коньковый ход использовался как подготовительное занятие при изучении и совершенствовании техники классического попеременного двухшажного хода. В будущем его широко применяли как подводящее упражнение при обучении одноопорному скольжению, отталкиванию ногой, при развитии мастерства держать равновесие и т. д. Еще коньковый ход использовали при изучении и совершенствовании техники поворотов переступанием без отталкивания руками и с отталкиванием.

На чемпионате мира 1974 г. стали появляться пластиковые лыжи, они значительно превосходили деревянные лыжи «Ярвинен» (Финляндия). Сознательно видоизменилась организация и смазка пластиковых лыж, возникли парафины для смазки гоночных лыж, безрантовые носковые ботинки с креплениями новой конструкции, палки конической формы с центром масс, форсированным к рукоятке, модифицировалась и одежда лыжника и т. д. Вследствие всех этих изменений в 70-е годы отчетливо усовершенствовалось техническое оборудование лыжных гонок и возросла скорость передвижения.

С появлением нового инвентаря возросли и скорости, отличительные для лыжных гонок, возникли новые трудности в подготовке спортсменов. Увеличились требования к технико-тактической, физической и эмоциональной подготовленности лыжников-гонщиков. Это принудило специалистов-тренеров, спортсменов настойчиво искать действенные пути повешения скорости передвижения в лыжных гонках на основе улучшения тренировочного процесса.

Эти поиски привели в начале 80-х годов к использованию спортсменами на отдельных участках трассы, исключительно при превосходных условиях скольжения, полуконькового хода. Неплохо охарактеризовал себя полуконьковый ход и на XIV зимних Олимпийских играх в Сараево. Впрочем, данный ход спортсмены использовали исключительно на отдельных, предпочтительно равнинных, участках трассы. При всем при этом, середину лыжи они покрывали держащей мазью, а носовую и пяточную части — мазями скольжения.

Неподдельным новаторством показалось использование коньковых ходов как основных методов передвижения в лыжных гонках на чемпионате мира в Зефельде (1985 г.), когда впервые многие спортсмены одновременно отказались от держащих мазей и использовали только парафины. Это практически вычеркивало использование классического способа передвижения, кроме одновременного бесшажного хода. От этого можно с убеждением сказать, что чемпионат мира 1985 г. вошел в историю развития лыжного спорта, именно в связи с появлением нового вида лыжных гонок. Новичком и чемпионом мира в этом виде лыжных гонок стал швед - Гунде Сван, показавший высокое мастерство владения техникой коньковых ходов.

Чемпионат мира 1985 г. и последующие состязания в лыжных гонках внушительно аргументировали превосходство конькового способа передвижения перед традиционными, поставив под сомнение целесообразность дальнейшего развития классического хода, служивших человечеству веками.

Впрочем, классические способы передвижения на лыжах уступают коньковым исключительно в скорости, демонстрируемой на специально подготовленных трассах, в остальном же превосходят их. В частности, имеются в виду прикладное значение, доступность, массовость традиционных лыжных ходов. Поэтому в соответствии с решением конгресса Международной федерации лыжного спорта на соревнованиях по лыжным гонкам по-прежнему допустимы два стиля передвижения: классический (традиционный) и свободный, предусматривающий применение коньковых ходов [6].

Нами был проведен опрос спортсменов лыжников-гонщиков и тренеров по лыжному спорту, в ходе которого мы попытались выяснить отношение специалистов к современному состоянию развития лыжных гонок и роли конькового стиля передвижения в эволюции лыжного спорта.

В ходе опроса был задан вопрос: «Как повлияло появление конькового стиля на лыжные гонки?», анализируя ответы респондентов мы увидели, что 100% опрошенных уверены в том, что появление конькового стиля положительно повлияло на лыжный спорт.

«Хорошо ли Вы владеете техникой передвижения конькового стиля?» - на данный вопрос ответы распределились следующим образом: 69 % опрошенных хорошо владеют способом передвижения; 23 % владеют частью основы техники передвижения; 8 % не владеют техникой передвижения.

На вопрос: «Какие гонки Вам интереснее смотреть по стилю: классические или коньковые?», 59 % опрошенных ответили, что смотрят все гонки сезона и активно следят за всеми новостями, стиль предпочитают коньковый; 30 % смотрят все гонки сезона и активно следят за всеми новостями, стиль предпочитают классический, 11 % не смотрят соревнования по лыжным гонкам.

Таким образом, техника конькового хода на лыжах специфична и требует специализированных умений, навыков, физической подготовленности и специального инвентаря. Добиться хороших результатов в современном лыжном спорте и биатлоне (где практикуется коньковый ход) новичку нереально без помощи опытного тренера. Для спортсмена важна выносливость, скоростно-силовая подготовка, общая координация, психологическая уравновешенность и устойчивость. Спортсмены хорошего уровня находятся на специальных сборах практически круглогодично, используя летом роллеры.

Кроме физических качеств, спортсмену необходим инвентарь, рассчитанный исключительно под данные спортсмена, чтобы на трассе он смог показывать высокие спортивные результаты. Лыжи, ботинки, спортивные крепления, спортивные палки - весь этот инвентарь подбирается индивидуально и соизмеримо индивидуальным особенностям спортсмена.

Литература и источники

1. Бутин, И. М. Лыжный спорт. Учебное пособие / И. М. Бутин. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. - С. 2
2. Лыжный спорт: Учебник / Т. И. Раменская, А. Г. Баталов. - М.: Физическая культура, 2005. - 320 с.
3. Бутин, И. М. Проложи свою лыжню. Книга для учащихся / И. М. Бутин. – М.: Издательство «Просвещение», 1985. - С. 21
4. Огольцов, И. Г. Тренировка лыжника-гонщика / И. Г. Огольцов. - М.: Физкультура и спорт, 1971, - 133 с.
5. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена / В. М. Зациорский. - М.: Физкультура и спорт, 2009, - 200 с.

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

УДК: 796.05

MVP МЕНЯЮТ ПРАВИЛА

Белов Я.Е
ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»,Россия, Кемерово
yaroslav_belov_2001@mail.ru

Спорт – это уникальное явление общественной эволюции. Как только отпала потребность быть физически сильным для выживания, спорт пришел в жизнь людей. В доисторическую эпоху, если ты был слаб, то ты становился пищей для других зверей, именно «других», потому что в те дикие времена человек не сильно отличался от животных, мы были точно такой же стаей зверей, как и другие. Но развиваясь, человек образовал общество, он стал частью большей группы людей, чем простая стая, постепенно придя к нашему времени. Теперь занятие спортом - это выбор каждого отдельного человека, только общая физическая подготовка обязательна для всех. Так, в процессе эволюции, спортивное развитие прошло путь от жизненной необходимости до хобби и одного из видов массового развлечения.

Но, как и эволюцию подстегивают разнообразные факторы внешней среды, так и спорт эволюционирует, только фактор развития - не окружающий мир, а сами спортсмены. Каждый вид спорта живет по своим законам – правилам, и в каждой дисциплине появляются спортсмены, для которых эти правила не подходят. В данной работе влияние людей на виды спорта будет рассмотрено на примере баскетбола.

В 1891 году в Соединенных Штатах Америки молодой преподаватель, уроженец Канады, доктор Джеймс Нейсмит, пытаясь «оживить» уроки по гимнастики, прикрепил две корзины из-под фруктов к перилам балкона и предложил забрасывать туда футбольные мячи. Получившаяся игра лишь отдаленно напоминала современный баскетбол. Ни о каком ведении даже речи не шло, игроки перекидывали мяч друг другу и затем пытались закинуть его в корзину. Побеждала команда, забросившая большее количество мячей.

В современном мире баскетбол – это многонациональный всемирный вид спорта, но с момента своего создания, он неофициально был игрой только для «белых», афроамериканцы конечно же могли играть в баскетбол, но до соревнований чернокожих не допускали. Так продолжалось до 1950 года, когда трое людей: Нэт Клифтон, Эрл Ллойд и Чарльз Купер стали первыми черными игроками в NBA. То, как они показали себя в течении сезона 1950 года, показало остальным тренерам потенциал чернокожих игроков, и можно сказать, эти трое открыли дорогу многим легендам NBA, которые популяризировали баскетбол и дали мощный толчок его развитию: Майклу Джордану, Шакилу О'Нилу, Коби Брайнту и другим.

Баскетбол всегда был игрой для больших и крупных людей, но всегда встречаются исключения, так в период с 1946 по 1956 в лиге выступал Джордж Майкен, двести восемь сантиметров роста сегодня не кажутся достаточной причиной, по которой можно менять прави-

ла баскетбола, но при своем росте Майкан весил 111 килограмм и был настолько подвижен, что безраздельно властвовал внутри трехсекундной зоны. Чтобы хоть как-то попытаться уравнять шансы его оппонентов, в 1951 году лига расширила пределы пространства вблизи кольца – трехсекундную зону.

Но и этого оказалось недостаточно. В те времена техника броска была иной, и многие баскетболисты атаковали кольцо без прыжка, фактически из инертного состояния. Для Майкена не составляло особенного труда выпрыгивать и не просто делать блок-шоты, а фактически забирать мяч с траектории полета. Поэтому руководству НБА в очередной раз пришлось пойти на ухищрение и запретить трогать мяч после того, как он прошел высшую точку фазы своего полета, что привело к появлению нарушения Goaltending.

Крупные мощные игроки - вот, кто всегда менял и будет менять баскетбол: Шакил О'Нил стал причиной реформации правила зонной защиты, «Дизель» был определяющим фактором многих процессов во всей лиге. До того, как Шакил оказался в НБА, там нельзя было играть двойную опеку против баскетболиста, не имевшего мяча. С приходом О'Нила все изменилось, он был слишком габаритен и проворен, чтобы его мог опекать один человек, Шак играючи разбирался с бедолагой один в один и вколачивал мяч сверху, NBA разрешила зонную защиту, при которой один игрок мешал непосредственно Шаку, а второй, стоя перед ним, мешал доставить центровому мяч, фактически - играли вдвоем против одного.

Шакил был одним из последних игроков, которые заставилиNBA изменить правила, но и в наше время существуют игроки, ради которых лига может пойти на изменения, в качестве примера можно привести команду GoldenStateWarriors, которая своей распасовкой и игрой из-за дуги, трехочковой линии, заставляет тренеров менять устоявшиеся тактики, и защита всех остальных команд эволюционирует вслед за «Воинами».

Литература и источники

1.Sportbox [Электронный ресурс] https://news.sportbox.ru/Vidy_sporta/Basketbol/NBA/spbnews_NI551161_Vne_pravil_Igroki_reformatory_NBA

2.Sportwiki [Электронный ресурс] http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/basketbol/

3.Slamdunk.ru [Электронный ресурс] https://www.slamdunk.ru/history/basketballhistory.html

Научный руководитель – старший преподаватель Шаньшина Г.А., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

УДК 796.032

ДОПИНГ В ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ

Гальцова А.В.

ФГБОУ ВО «Кемеровский Государственный Университет», Россия, Кемерово

alexandragaltsova@yandex.ru

Олимпийские игры - это крупнейшие международные комплексные спортивные соревнования современности, которые проводятся каждые четыре года. Но так было не всегда. Решение о таком порядке проведения игр было принято Международным Олимпийским Комитетом (МОК) [1].

МОК является организацией, так называемым мозгом или центральным органом олимпийского движения, которыйсформирован из стран-участниц Олимпийских Игр. Он принимает решения касательно программы Игр, количества участников и места проведения Олимпиад, проводит огромную работу над созданием комфортных и безопасных условий для проведения Олимпиад.

Современные Олимпийские игры начинаются с открытия церемонии. Данное зрелище всегда сопровождается величественным празднеством: поднятие флага, звучание гимна, выход спортсменов со всех стран и главный символ - олимпийский огонь, который горит со дня открытия до самого конца игр [2].

Несмотря на всю красоту церемоний и проведения соревнований, главным достоянием Олимпийских Игр являются спортсмены, поэтому они должны быть здоровыми и их результаты должны быть заработаны трудом, кровью и потом.

Современных спортсменов можно сравнить с гладиаторами из Древнего Рима. Дело в том, что в годы самых первых игр, где все жаждали зрелища, крови и т.д., люди наслаждались состязаниями настоящих крепких спортсменов.

А сейчас, если людям нравится то, что происходит на современной арене, то не только зрительское признание, но и коммерческий успех спортивного мероприятия гарантирован, а спонсоры отметят для себя данный успех и будут иметь желание продолжать финансирование спортивных мероприятий.

Многие спортсмены не могут прыгнуть выше головы, выше своих результатов и возможностей. Поэтому не редкостью сейчас стало употребление допинга для повышения своих результатов.

Допинг - это введение в организм человека любым путём вещества, чуждого этому организму, какой-либо физиологической субстанции в ненормальном количестве или какого-либо вещества неестественным путём для того, чтобы искусственно и нечестно повысить результат спортсмена во время выступления на соревнованиях.

В Древней Греции не запрещалось использование допинга, потому что сами жрецы предлагали спортсменам различного рода ингредиенты для повышения физической работоспособности организма. И к этому относились вполне адекватно, а тех, кто предлагал такие вещества, считали медицинскими специалистами в спорте.

Явление допинга также использовалось в Римской империи.

В прошлом проблема употребления допинга даже не существовала, т.к. всё было разрешено и только поощрялось. В современном мире отношение к допингу отличается от античных времён. С 1968 года МОК объявил войну употреблению препаратов для повышения работоспособности организма.

Для того, чтобы как-то решить эту проблему, а точнее выявить тех спортсменов, которые хотят добиться высоких результатов нечестным способом, с 1999 года существует специальное антидопинговое агентство (ВАДА).

Если же спортсмены из какой-либо страны попадают на положительный допинг-контроль, скандалы в таком случае гремят на весь мир, а спортсменов дисквалифицируют на 2 года в лучшем случае. К сожалению, нашу страну также не обошли скандалы по положительному допинг-контролю. Одно из таких происшествий лишило Россию возможности выступать под национальным флагом. На Олимпийских Играх 2018 года российские спортсмены выступали под нейтральным флагом и в статусе «олимпийских атлетов из России» [3].

Также большинство звёзд российского спорта не пустили на Игры в Пхёнчхане в 2018 году из-за неоднократного нарушения антидопинговых правил, из-за недоверия к спортсменам, а также МОК отсеивала тех, кого считала не соответствующим всем правилам антидопинговой программы.

В современном мире спорт перестал быть спортом, перестал быть образцом того, на что способен наш организм. Он стал бизнесом, поводом для политической или национальной гордости.

И все эти факторы могут привести к распространению случаев применения различных методов использования препаратов спортсменом, чтобы он мог улучшить свои физические данные и показать новые невозможные для него ранее результаты.

Активность антидопинговой пропаганды в последние годы стремительно возрастает, но проблема допинга продолжает оставаться крайне актуальной.

Как бы не хотели «очистить» ряды спортсменов на Олимпийских Играх, фармацевты всегда будут на шаг впереди антидопинговых агентств. Огромное количество препаратов, которые используются сегодня, можно легко выявить, но есть и те, которые обнаружить крайне проблематично. Поэтому спортсмены всегда находят выход из ситуации.

Чтобы свести к минимуму явление допинга, необходимы информационные и профилактические программы для молодых спортсменов, а также стоит вовлекать другие заинтересованные стороны.

Допинг - это явление, которое победить невозможно, но люди должны понимать, что в спорте важно стремление к победе своими силами, своими стараниями и трудом, завоевание побед в честной схватке с соперниками. Олимпийские игры же являются эталоном «чистого» спорта, а не победного пьедестала под действием допинга в крови.

Литература и источники

1. Первые Олимпийские игры и что это такое. [электронный ресурс] https://ria.ru/20110406/361277370.html
2. МОК. [электронный ресурс] http://grekoline.ru/dostoprimechatelnosti-grecii/sovremennye-olimpijskie-igry.html
3. Допинг. [электронный ресурс] https://tass.ru/info/7298691, https://sport.tut.by/news/aboutsport/578394.html, https://sportnauka1.ru/2019/07/28/doping-v-sporte/

Научный руководитель – старший преподаватель Шаньшина Г.А., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

УДК 796.8

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ СМЕШАННЫХ ЕДИНОБОРСТВ (ММА)

Ганичкин М.В.
ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет», Россия, Кемерово
mganichkin99@inbox.ru

В наши дни есть такой популярный спорт, в котором гармонично сочетаются все единоборства, которые вообще есть в нашем Мире. Появился он в начале 90-х годов XX века и по ошибке назывался «бои без правил». Это – Смешанные Единоборства (ММА).

Смешанные Единоборства – вид единоборств, в которых используется широкий арсенал техник и приемов из различных видов единоборств. Правилами разрешены ударные и борцовские техники как в стойке, так и в партере, так же использование коленей и локтей в ходе боя. К боям могут допускаться спортсмены из разных видов спорта.

Истоки данных единоборств уходят к Древним Грекам, соревновавшихся в панкратионе ещё на Олимпийских играх 648 года до нашей эры. Это была заря цивилизации, но доподлинно известно, что панкратион, ставший впоследствии основой современного ММА, предполагал смешанный стиль – борьбу и удары бойцов.

Греческий панкратион позже эволюционировал в более жесткий этрусканский и древнеримский «панкратиум». Эти бои проводились в Колизее, а статуи лучших бойцов с гордостью стояли в Риме и других городах Римской Империи.

С падением Римской Империи, панкратион перебрался в различные национальные виды единоборств. В конце XIX века, на аренах цирка, для развлечения публики, устраивались показательные бои. В них участвовали бойцы различных видов единоборств: боксеры, борцы, каратисты и т.д. Бои со смешанными стилями были весьма популярны в Европе и на Востоке во второй половине XIX века и начала XX века.

После Первой мировой войны эти единоборства пошли в двух направлениях. Первый — это были настоящие бои, их называли «шутрестлинг». Второй - поединки представляли собой запланированные шоу, некогда популярное во многих странах, в частности, США, Японии и Мексике, называется оно «профрестлинг».

В конце 60-х годов техника объединения приемов из разных единоборств была разработана Брюсом Ли. Оно носило название «Джиткундо», и одним из главных её принципов было умение бойца успешно адаптироваться под любой стиль боя. Учения Ли и, особенно, филь-

мы с его участием, оказали влияние на современные Смешанные Единоборства так, что Ли относят к одному из «отцов» ММА.

Современные Смешанные Единоборства получили свое развитие после 90-х годов XX века. Причинами резкой популярности стали жестокость боев, проходившими при минимуме правил, а также спад зрелищности профессионального бокса.

На первых турнирах дрались как раз только представители различных видов спорта – борцы, каратисты, боксеры и т.д. Первые турниры проводились для того, чтобы узнать, какой вид единоборств более эффективен.

Впоследствии, стало известно, умений каждого из этих бойцов было недостаточно для этого «многопрофильного» вида спорта, поэтому бойцы начали изучать приемы из других видов единоборств, боксеры начали изучать борьбу, а борцы – бокс.

Так, со временем, в ММА стала стираться грань между представителями каких-либо видов единоборств, стали побеждать только те, кто занимался в специальных залах для Смешанных Единоборств.

Смешанные Единоборства нельзя назвать только мужским видом спорта, женщины так же дерутся по правилам смешанных единоборств. Несмотря на всю «жесткость» этого вида спорта, «слабый» пол показывает неслабые результаты и быстро завоевали любовь не всех, но некоторых фанатов.

Первые турниры, можно сказать, вообще не имели правил. В связи с критикой спорта как «кровавой бойни», были введены меры для повышения безопасности спортсменов и привлечения новых зрителей. Благодаря всему этому, современные ММА развиваются быстрыми шагами, что доказывают повышение числа фанатов, показатели продаж трансляций турниров, освещение в СМИ, рост количества занимающихся и увеличение продаж товаров, связанных с ММА.

В некоторых странах, например Франция, Смешанные Единоборства запрещены на Государственном уровне, тогда как в других странах этот спорт набирает обороты.

На данный момент, ММА не является Олимпийским видом спорта, как это было с его основоположником Панкратионом, но предпосылки к этому есть.

В Советские годы тоже были единоборства, напоминающие сегодняшние ММА. Это были Боевое Самбо и АРБ (Армейский Рукопашный Бой). Но для общественности эти виды единоборств были недоступны, так как они предназначались только для Спец Служб СССР.

В России ММА продвигалось не так быстро, как например, в США, где было много различных Чемпионатов, которые хорошо финансировались и обрели любовь публики. Такая ситуация в нашей стране была в основном из-за отсутствия правильного освещения этого спорта в СМИ. Государство до 2012 года спорт не развивало и не финансировало, пока Министерство Спорта России не включило ММА во Всероссийский реестр видов спорта.

16 мая 2012 года создается «Союз ММА России» во главе с Федором Емельяненко. Образуются различные «промоушены» и Чемпионаты по ММА. Создаются различные школы, секции, вырастают новые таланты, имена которых на слуху во всем «бойцовском» Мире. Наша страна на Мировой Арене занимает одно из лидирующих мест как в профессиональном, так и в любительском ММА, благодаря нашим спортсменам.

Таким образом, Смешанные Единоборства значительно изменились со времен первых «боёв без правил» в 90-х годах, и ещё больше со времен Древнегреческого Панкратиона. Смешанные Единоборства – это не «бои без правил», а вполне самостоятельный вид единоборств со своими правилами, развивающийся быстрыми темпами.

Литература и источники

1. Смешанные Единоборства «ММА» [Электронный ресурс] https://ru.wikipedia.org
2. Союз ММА России [Электронный ресурс] http://unionmma.ru/about/
3. Ultimate Fighting Championship [Электронный ресурс] https://ru.ufc.com/about/sport

Научный руководитель – старший преподаватель Шаньшина Г.А., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

УДК 969.01

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ИГРЫ БОЧЧА

Жеребцова Е.Д
ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет», Россия, Кемерово
kate230400@mail.ru

К сожалению, сегодня число людей с ограниченными возможностями неуклонно растет, как в нашей стране, так и за ее пределами. Поэтому необходимо не только создавать благоприятные условия для их жизни, но и обеспечивать людям с ОВЗ комплексную реабилитацию, рекреацию и спорт. Одним из видов спорта для таких людей является игра бочча. Основным преимуществом является то, что она абсолютно не трамаопасна. Как развивалась и каковы особенности этой игры?

Бочча- параолимпийский спорт для людей с различными формами заболеваний, детским церебральным параличом и неврологическими нарушениями двигательных функций всех четырех конечностей. Это спортивная игра на точность, основатель современного боулинга, петнка, керлинга. Ее можно использовать и как спорт, и как комплекс мероприятий по реабилитации и оздоровлению людей с ограниченными возможностями. Название игры происходит от латинского слова (bottia) и означает мяч.

Одна из самых древних и дошедших до нас игр,это метание в цель. Египтяне уже играли в игру 7000 лет назад, напоминающую бочче , где вместо шаров использовались гладкие, отшлифованные камни. Греки переняли ее в 800 годах до нашей эры от египтян. Римляне от греков. Позже в Древнем Риме использовали в качестве шаров кокосовые орехи, а через некоторое время заменили на шары из оливкового дерева.

Когда Римская империя пала, бочча на некоторое время утратила свою актуальность, но в средние века приобрела чрезвычайную популярность. К началу XIV века игра стала пользоваться таким спросом, что в 1319 году у императора Священной Римской империи Карла IV не было иного выбора, кроме как наложить табу на игру, поскольку это отвлекало его солдат от обучения военному делу. Но вскоре бочча собрала колоссальную поддержку от врачей, которые доказали полезность как игры, способной помочь излечить от ревматизма и стала по праву сверхактуальной.

Со временем Франция и Италия стали опорой этой игры. Но именно итальянская версия распространилась по всему миру из-за того, что игрой заинтересовались Соединённые штаты Америке. А далее бочча была приспособлена к людям с ОВЗ.

Главным органом в нашей стране является международная ассоциация спортивных и развлекательных учреждений для людей с ДЦП, которая была основана в 1978 году.А в 1984 году игра признана паралимпийским видом спорта, и в том же году на параолимпиаде соревновались 19 спортсменов в классах BC1 и BC2.

В 2008 году в Пекине приняли участие 88 спортсменов из 19 стран. На данный момент более 50 стран имеют свои региональные и национальные программы. Проводят соревнования и разнообразные мероприятия городского и регионального типа, выезжая на чемпионаты округов, первенство стран и мира.

В нашей стране бочча начала свое развитие в 2009 году, в этом же году прошел первый чемпионат страны, в котором приняли участие 63 спортсмена из 18 субъектов РФ. С каждым годом количество спортсменов росло, и на чемпионате России 2017 года уже было 110 спортсменов из 25 регионов. Главный тренер нашей страны - Кузнецова Татьяна Михайловна. Сборная команда состоит из 10 человек: Александр Легостаев ; Максим Васильев; Кристина Акимаева; Иван Фролов;Сергей Сафин; Наталия Зятева ;Дмитрий Козьмин; Диана Цыплина; Михаил Гутник ;Михаил Летников . Главный тренировочный лагерь "Ока" расположен в городе Алексин Тульской области. Более 40 субъектов Российской Федерации развивают бочча не только как спорт высших достижений, но и как массовый спорт, стремясь сделать его доступным для всех.

Играют мячами из кожи - красных и синих цветов, d - 27 см, m - 275 гр, а белый шар «Джекбол» по размеру и весу меньше. Количество игроков в бочча может быть как 2 человека, так и 2 команды.Классификация: игроки делятся на четыре класса. BC1, BC2 и BC3 - для участников с ДЦП, BC3 и BC4 - для участников с другими нарушениями нервной системы, аналогичны эффектам ДЦП.

Из этого следует, что игра бочча очень популярна, берет свое начало с древних времен! И на данный момент приносит большую пользу в реабилитации, укреплении своего физического здоровья людей с ОВЗ, так же позволяет добиваться больших достижений в спорте. И что самое главное помогает особенным людям найти единомышленников, друзей, и свое место в этом мире.

Литература и источники

1.Бочче [Электронный ресурс]https://garden-sport.ru/?page_id=158

2.Бочча - игра для всех![Электронный ресурс]https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/03/04/bochcha-igra-dlya-vsekh

3.Бочча параолимпийский вид спорта [Электронный ресурс]https://infourok.ru/bochcha-paralimpiyskiy-vid-sporta-dlya-invalidov-2694984.html

4. Федерация лиц с ПОДА [Электронный ресурс] http://www.fpoda.ru/sport/sports/bochcha/

Научный руководитель – старший преподаватель Шаньшина Г.А., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

УДК 796.07

ЛЕГЕНДЫ СОВЕТСКОГО СПОРТА 60-Х ГОДОВ

Печенина А.А.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет», Россия, Кемерово

alla.pechenina.00@mail.ru

Данная тема является достаточно интересной, потому что именно та физическая сила и моральная стойкость, сила духа и неутолимое желание побеждать является примером для подражания. Читая о достижениях наших советских легенд, мы испытываем гордость за то, что в нашей стране были такие выдающиеся личности. Именно на них равняются многие современные спортсмены. Они воодушевились их достижениями, чтобы побеждать и так же, как и они, быть примером для следующих поколений.

Становлению наших чемпионов способствовал, на мой взгляд, патриотизм. Спортсмены Советского Союза служили своей стране и отстаивали ее честь – они считали это своим долгом. А также стоит учесть тот факт, что спорт не был коммерческим. Им мог заниматься любой желающий абсолютно бесплатно. И делали они это с душой, во благо своей Родины.

Одним из самых знаменитых лозунгов того времени был: «Быстрее! Выше! Сильнее!». Советские спортсмены активно участвовали в международных чемпионатах. Благодаря этому, система советского спорта была не только не хуже, но даже и лучше системы спорта западного. Это было ярким успехом для нашей страны.

1960 год – год, когда формировались советские легенды. В то время, рядом с такими фамилиями, как Гагарин и Евтушенко, стояли Брумель и Власов.

Юрий Власов – завоевал титул мастера спорта СССР по тяжелой атлетике (выступал в тяжелом весе). В 1960 – стал олимпийским чемпионом. В 1964 – завоевал серебряную медаль в играх. Был 4-кратным чемпионом мира (1959, 1961-1963), а также 6-кратным чемпионом Европы (1959, 1961—1963) и 5-кратным чемпионом Советского Союза (1959—1963). Им был установлен 31 рекорд мира.Был кумиром Арнольда Шварценеггера.

Валерий Николаевич Брумель – именитый советский спортсмен по легкой атлетике. В 1961 году завоевал титул мастера спорта Советского Союза. В прошлом Олимпийский чем-

пион (1964). На Олимпиаде 1960 года выиграл серебряную медаль. А в 1962 получил звание чемпиона Европы. С 1961 по 1963 является чемпионом Советского союза. Им было установлено 6 рекордов мира. Он первый, кто устанавливал мировые рекорды по прыжкам в высоту. Ему были присвоены «приз Хелмса» и «Золотая каравелла Колумба» в 1962 году.

Лидия Павловна Скобликова – знаменитая советская спортсменка по конькобежному виду спорта. Выдающаяся, 6-кратная чемпионка в истории данного вида спорта. В 1964 году золотая медаль в Инсбруке. Там же смогла установить наилучший рекорд в истории конькобежного спорта. За это ее прозвали «Уральская молния» Два раза побеждала в Олимпиаде 1960. В 1964 году стала 4-кратной обладательницей золота в играх. Заслуженная чемпионка мира в 1963 и 1964 годах.

Лев Иванович Яшин – наилучший вратарь как СССР, так и Европы за все время. С 1949 по 1970 состоял в советской команде «Динамо». Отстоял в сборной СССР 78 матчей (1954-1967). Завоевал титул олимпийского чемпиона в 1956 году. В 1964 был награжден серебряным кубком Европы. Он является самым лучшим вратарем первенства мира 1966. В 1963 году выиграл приз «Золотой мяч», как отличный спортсмен Европы. Завоевал титул чемпиона Советского Союза 1954, 1955, 1957, 1959, 1963 годах. За все свои 270 игр, он отразил более 150 пенальти от ворот своей команды.

Валерий Владимирович Попенченко – советский спортсмен по боксу. Завоевал золотую медаль на Олимпийских играх в Токио (1964). Два раза становился чемпионом Европы, и целых семь раз победителем Советского Союза. Он является единственным боксером, который награжден кубком ВэлаБаркера. В течение пяти лет (с 1961года) оставался чемпионом СССР. Впервые одержал победу на мировых состязаниях в 1963 году. «Мистер Нокаут» (его прозвище) из 213 поединков имеет 200 побед.

Латынина Лариса Семеновна – Знаменитая спортсменка СССР по гимнастике. За все то время, что она провела на мировой арене, стала обладательницей 18 олимпийских медалей (9 золотых, 5 серебряных и 4 бронзовых). Становилась на высшую ступень пьедестала целых восемь раз на чемпионатах мира и семь раз на чемпионатах в Европе. Это единственная спортсменка, которая имеет самую большую коллекцию медалей за все время и за все виды спорта.

Игорь Арамович Тер-Ованесян – спортсмен по легкой атлетике СССР. Два раза становился обладателем бронзовой медали на Олимпиаде в 1906 и 1964 годов. Неоднократно одерживал победу в играх по прыжкам и в спринтерских дисциплинах. Являлся владельцем наилучшего результата сезона по миру в прыжках в длину.

Михаил Нехемьевич Таль – известный шахматист, а также гроссмейстер СССР. 1960-1961 – является восьмым чемпионом в мире по шахматам. Имеет звание мастера спорта. Шесть раз становился чемпионом как Советского союза, так и Европы, а также занимал первые места в олимпиаде в составе СССР. Лауреат 44-х мировых соревнований. К тому же работал главным редактором журнала «Шахматы» (1960—1970).

Людмила Белоусова и Олег Протопопов – победители Олимпиады 1964 и 1968 годов в парном фигурном катании. 1965-1968 – становятся чемпионами не только Европы, но и мира. Заслуженные чемпионы Советского союза. Именно они основали школу фигурного катания СССР. Своими стараниями, смогли завоевать первую в истории данного вида спорта золотую медаль (1964 год).

Спорт 60-х годов стал нечто большим, чем просто соревнования. Он стал важен не только для участника, но и для зрителя. Бывать на спортивных событиях превратилось не просто в развлечение, а в то действо, без которого невозможно даже прожить, так они в нем нуждались. Важным здесь является идея ответственности. Именно цель, которая установлена только на победу и послужила возрождению этой идеи. Обязательство заключается не только перед товарищами, болельщиками, но и страной.Благодаря этой ответственности, легенды СССР стали кумирами не только как спортсмены, но и как люди, готовые служить своей Родине до конца.

Литература и источники

1. Вайль П., Генис А. 60-е. Мир советского человека. Изд. 2-е, испр. М.: Новое литературное обозрение, 1998
2. Барчуков, И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта / И.С. Барчуков. - М.: КноРус, 2012. - 368 с.
3. История физической культуры и спорта / ред. В.В. Столбов. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 359 с.
4. http://sportkadr.ru/category/gimnastika-v-sssr/
5. https://ru.wikipedia.org/

Научный руководитель - старший преподаватель Мартыненко Н. В., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

УДК 796.086

ОСОБЕННОСТИ СТАНОВЛЕНИЯ ФЕХТОВАНИЯ НА КОЛЯСКАХ РЕАБИЛИТАЦИОННЫМ ВИДОМ СПОРТА

Рудяженко П.А.
ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет», Россия, Кемерово
poluna8888@gmail.com

В нашем мире очень много людей, имеющих какие-либо ограничения возможностей, которые раньше было очень тяжело реабилитировать или же вообще вылечить. Однако сейчас в нашем мире все очень быстро и успешно развивается, создается множество приспособления для инвалидов, с каждым годом создаются или же совершенствуются различные виды реабилитаций для таких людей. Как раз таким видом реабилитации в давние времена и был такой вид спорта, как фехтование на колясках.

История этого вида спорта, который является в наше время еще и паралимпийским видом, длится уже около двухсот лет. Свое начало она берет в 1780 году, когда во Франции была разработана специальная методика, которую доктор Тюссо описывал в своей книге «Медицинская хирургическая гимнастика в гигиеническом аспекте».

Далее, уже в 1895 году Леконтом была выдвинута теория, в которой было сказано, что паралимпийское фехтование имеет очень даже большое лечебное влияние на человека

Доктор Гутман, который является основателем Национального центра для больных людей с травмами позвоночника в Сток-Мандевиле истине верил, что спорт является очень сильным и эффективным средством восстановления и реабилитации человека. И для того чтобы у людей появился интерес к таким занятиям, стали устраивать различные состязания и соревнования между пациентами. Так как в своем студенчестве Гутман занимался фехтованием, то он сразу же признал фехтование на колясках одним из видов реабилитации для своих пациентов.

Гуттман сформулировал концепцию этих соревнований и уже в 1953 году фехтование на колясках вошло в программу Паралимпийских Игр в 1960 года в Риме.

И с того времени фехтование на колясках получило свое заслуженное международное признание. В наше время проводится множество различных турниров, кубков и чемпионатов Европы или же мира.

Однако, что же до правил? Так как в наше время техника стремительно развивается , так и сами правила изменялись со временем. В фехтовании на колясках само сражение идет в статичном положении тела на дорожке длинной в 4 метра. У кого из участников короче руки имеет права выбрать дистанцию. Запрещено подниматься в кресле или же вообще поднимать ноги. Попадания засчитываются при помощи электро фиксатора. Удар в пораженную поверхность приносит очко.

Используется три вида оружия:

1. Рапира-оружие, имеющее четырехгранное сечение, используется в основном для колющих уколов.

2. Сабля - холодное гибкое оружие, имеющее трехгранное сечение.

3. Шпага - пожалуй самое тяжелое оружие, которое используют в дуэлях.

Целью данного вида спорта является возможность первым заработать 15 очков.

Что же до России? У нас такой вид спорта начал развиваться лишь в 2005 году. Именно тогда, на заседании Федерации фехтования России, создали специальную комиссию ФФР по паралимпийскому фехтованию на колясках, главой которой стала.

Елена Белкина. В это же время в Уфе создается специальная секция по фехтованию на колясках из 10 спортсменов, тренером которой является Фарита Арслановна.

Подводя итог всему вышесказанному, можно сделать вывод, что фехтование на колясках оказало очень большой вклад в сфере реабилитации человека с какими-либо ограничениями здоровья. Плюс ко всему этому, оно помогает людям не только физически, но и морально, ведь множество спортсменов смогли социализироваться благодаря занятием фехтованием, многие смогли найти себе как единомышленников, так и друзей в своей жизни.

Литература и источники»

1. https://old.tosbs.ru/korr/88-2013-04-12-07-57-07/1069-vi- VI летние Паралимпийские игры. Фехтование на колясках
2. https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=Паралимпийское_фехтование&redirect=no&gettingStartedReturn=true Паралимпийское фехтование
3. https://aupam.ru/pages/invasport/paralimpiyjskie_vidih_sporta/page_23.htm Фехтование
4. https://ria.ru/20080908/151070927.html Особенности спортивных дисциплин на Паралимпийских играх

Научный руководитель – старший преподаватель Шаньшина Г.А., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

УДК 796.08

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО БАСКЕТБОЛА В РОССИИ

Симбирцева С.С.
ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет», Россия, Кемерово
soni.sim@mail.ru

Такую игру, как баскетбол придумал Джеймс Нейсмит в конце 19 века. Первый матч по баскетболу прошел 21 декабря 1891 года в США. Тогда баскетбол кардинально отличался от той игры, к которой мы привыкли в наше время, но уже начал активно развиваться.

В текущий период времени студенческий баскетбол в России все стремительнее продвигается и набирает популярность студенческий баскетбол. Большое внимание наше государство уделяет пропаганде и агитации здорового образа жизни в студенческой среде, а также организации спортивных мероприятий в различных учебных заведениях.

Студенческий спорт в России появился в 20 веке. Конкретно тогда начали появляться первые спортивные клубы среди студентов на базе политехнического и электротехнического московского университета. Поначалу были созданы группы физической культуры в ВУЗах и других учебных заведениях страны, устраивались первые Всероссийские студенческие игры.

Баскетбол – достаточно популярная спортивная игра среди учащихся и студентов нашей страны. В связи с ростом числа ВУЗов, началось увеличение команд-участниц в разнообразных студенческих соревнованиях по баскетболу. Появилась необходимость в создании единой баскетбольной студенческой лиги, которая будет служить координатором для всего студенческого баскетбола России, расширять «горизонты», искать новые возможности для проведения соревнований нового, более высокого, уровня. Тогда, в 2007 году, была создана АСБ (Ассоциация Студенческого Баскетбола). Основоположниками были министр юстиции Александр Коновалов, мировая легенда баскетбола Сергей Белов, начальник ЦСКА Сергей Кущенко и глава РФБ Сергей Чернов.

В первом чемпионате АСБ 2007/2008 участвовали 210 команд. Первыми чемпионами АСБ среди мужских команд стали игроки команды ТГАСУ из города Томск, а среди женских команд девушки из МСХА, город Москва. Московские чемпионки также подарили АСБ первую международную победу – забрали золотые медали на Европейском чемпионате среди студенческих команд в Сербии.

С каждым сезоном количество команд, принимающих участие в чемпионате, росло, и в сезоне 2014/15 команд-участниц было более 800 из 68 регионов, поэтому в следующем сезоне соревнования АСБ стили проводиться в 3 этапа: дивизиональный, квалификационный, Лига Белова.

В июне 2013 года ассоциация студенческого баскетбола провела масштабные соревнования по стритболу (баскетбол 3х3) среди студентов. Команды боролись не только за чемпионство России, но и за право выступить на межвузовском чемпионате Европы по баскетболу 3х3 в Голландии. В сезоне 2013/14 провели полноценный чемпионат по стритболу среди вузов России. В турнире приняли участие 26 мужских и 11 женских команд.

В сезоне 2019/20 в дивизиональном этапе приняли участие более 220 команд. К сожалению, из-за сложившейся на данный момент ситуации в мире, доиграть и выявить чемпионов удалось только на этом этапе. Но организаторы намерены закончить сезон и вручить награды их будущим обладателям.

Студенческий баскетбол имеет большое значение для молодежи России. У самых ярких и перспективных игроков есть шанс попасть в Суперлигу или в Единую Лигу ВТБ. Но даже это не главное в студенческом баскетболе. Основное значение имеет работа с молодежью. Подобные мероприятия очень полезны как для игроков, так и для болельщиков. Вовлечение молодежи в спорт – очень важная задача в современном мире. Потому что спорт способствует физическому и духовному развитию человека, помогает достичь вершины и самореализоваться. Даже на любительском уровне спорт укрепляет здоровье, развивает выносливость и силу духа.

Литература и источники

1. История баскетбола краткая [Электронный ресурс]https://sportyfi.ru/basketbol/istoriya/
2. Основы становления и развития студенческого спорта и баскетбола в России[Статья] Кондратьев Ф. И., Рундзя И. А.
3. Ассоциация студенческого баскетбола [Электронный ресурс]https://asbasket.ru
4. Википедия [Электронный ресурс]https://wiki.bio/wikipedia/Main_page

Научный руководитель – старший преподаватель Шаньшина Г.А., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

УДК:796.05

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ПАРАЛИМПИЙСКОГО СПОРТА

Чингин С.Ю.
ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет», Россия, Кемерово
Chingin_Stepa228@mail.ru

Спортивное движение для лиц с ограниченными возможностями начало своё развитие более чем сто лет назад. Ещё в то время было отмечено, что двигательная активность является неотъемлемой частью реабилитации инвалидов.

Проведение любой активной деятельности способствует положительному влиянию на организм. Повышается тонус, возрастает продуктивность, энергия человека повышается, что существенно сказывается на эффективности его действий.

Первое знакомство особенных людей со спортом возникло в 1888 году в Берлине. Стремительно происходит формирование спортивной секции для индивидуумов с нарушением слуха. [1]

Самые первые соревнования для глухих были проведены в 1924 году в Париже, куда приехали спортсмены из множества стран, таких как: Бельгия, Чехословакия, Голландия, Великобритания, Польша, Франция.

А также, несмотря на то, что Италия, Румыния и Венгрия на то время не имели официальных национальных федераций, они также прибыли на Игры и приняли участие.

Соревновались в таких видах как: лёгкая атлетика, плавание, футбол, велоспорт и стрельба. Правила для всех были совершенно одинаковые, ровно как и для обычных людей. Исключение же состояло в том, что любая реализация действий арбитров надлежит быть видимой для спортсменов. Так, например, для дачи сигнала старта для забега на 100 метров использовались огни.

В дальнейшем, в 1945 году сразу после появления в свет новоизобретённого способа лечения людей с повреждениями спинного мозга, возникает эволюция глобального спортивного движения для инвалидов. В настоящее время оно известно как Паралимпийское движение. [2]

В последствии, в 1946 году немецкий врач, Людвиг Гуттман, даёт толчок вперёд Паралимпийскому спорту, разработав спортивную программу в центре реабилитации в городе Сток-Мандевиль. Он заявляет, что спорт представляет собой как средство не только физической, но и социальной, и психологической реабилитации людей с инвалидностью, имеющих травмы позвоночника.

Основываются Сток-Мандевильские (далее С-М) игры. Л. Гуттмана принимают за основателя паралимпийского движения.

Далее, в июле 1948 года неожиданно проходят С-М соревнования, в одно время с Олимпийскими играми в Великобритании, по стрельбе из лука, где принимали участие бывшие военные, которых нейрохирург собрал после возвращения со Второй Мировой войны.

С 1952 года - С-М игры получают статус международных. Принимают участие голландские и британские ветераны войны. С каждым разом соревнуются всё больше и больше людей. Игры проводятся ежегодно.

В последствии времени, в 1960 году в Риме прошли 9-е Международные С-М игры, в которых приняло 400 спортсменов на колясках, из них были не только военнослужащие, но уже и обычные люди с ограниченными возможностями. С этого момента началось бурное развитие данного движения. В 1984 году Международный олимпийский комитет торжественно присвоил состязаниям статус Первых Паралимпийских игр. [3]

С того времени Паралимпийские игры стали проводить в год Олимпийских игр.

Благодаря этому Паралимпийскому движению, естественно, начинают появляться различного рода организации. Тем самым, в год первых Паралимпийских игр в Риме создаётся Комитет по Международным Сток-Мандевильским играм, однако позднее он был переименован в Международную федерацию Сток-Мандевильских игр.

В 1976 году успешно прошли Паралимпийские игры зимой в Швеции в городе Эрншёльдсвике, где фигурировали не только инвалиды с ПОДА, но и люди с другими категориями инвалидности.

Затем, незамедлительно создается Международный комитет по координации спорта для инвалидов во всем мире в 1982 году. Тем не менее, из-за огромного роста потребности в создании организации, которая будет в большей мере нацелена на спорт, в 1989 году в Дюссельдорфе был учрежден Международный Паралимпийский Комитет в роли руководителя всем Паралимпийским движением, а спустя 5 лет он совсем берёт на себя полную ответственность за реализацию Паралимпийских игр.

Сборная России впервые состязается за медали в Паралимпийских играх лишь только в 1984 году в Австрии, город проведения - Инсбрук. На них отличилась лыжница Ольга Григорьева, она завоевала 2 бронзовые медали. Нужно напомнить, что она имела проблемы со зрением. [3]

Не более чем через 16 лет решили проводить Паралимпийские зимние игры в одинаковых городах, где были организованы их Олимпийские зимние аналоги.

Как известно, при сформировании МПК штаб-квартира находилась в Брюгге, Бельгия, но с 3 сентября 1999 года штаб-квартира переезжает в город Бонн в Германии.

С 2004 года решили вести проводить допинг контроль, чтобы не было обмана со стороны спортсменов.

На сегодняшний день в России 688 физкультурно-спортивных клубов для инвалидов, занимающихся адаптивным спортом насчитываются около 96 тысяч человек. [4]

В настоящий момент в развитии спорта для лиц с ограниченными возможностями огромную роль играет государство. Это отражается в государственной поддержке, а именно в финансовом плане, в формировании социальной политики в области спорта инвалидов, в частности социальной защищенности их.

Следует не забывать, что спорт способствует профилактике девиантного поведения, алкоголизма и наркомании. Занятия физической культурой укрепляют здоровье, повышают иммунитет, выносливость организма к неблагоприятным экологическим факторам.

Литература и источники

1. Паралимпийские игры. [Электронный ресурс] https://ru.wikipedia.org

2. Паралимпийский комитет России. [Электронный ресурс] https://paralymp.ru/paralympic_games/istoriya-paralimpiyskikh-igr/

3. Паралимпийские игры. История. Статистика. [Электронный ресурс] http://www.rezeptsport.ru/paralympic/

4 Проблемы и перспективы развития Паралимпийского движения в России. [Электронный ресурс] https://forbs.top/problemy-i-perspektivy-razvitiya-paralimpijskogo-dvizheniya-v-rossii/

Научный руководитель – старший преподаватель Шаньшина Г.А., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

УДК 37.018

ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА

Адамович Д.А.
ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет», Россия, Кемерово
dasha.adam.00@mail.ru

Жизнь и здоровье людей в нашей стране признаны высочайшей общественной ценностью. Здоровье - это ключевой показатель свойства жизни всякого общества. Оборона и сбережение здоровья юного поколения считается приоритетным направлением общественной политики, одним из наиглавнейших направлений становления общества. Впрочем, в последнее время в РФ степень социального здравоохранения очень быстро понижается.

Студенты - это та доля молодежи, которая считается грядущей интеллигенцией общества, его умственным потенциалом, который станет воздействовать на составление ценностных ориентаций общественных общностей. Таким образом, исследование предоставленной группы считается социально весомым [1, с. 160].

Образ жизни передовых учащихся, который характеризуется высочайшими учебными нагрузками, невысокой двигательной активностью, насыщенностью стрессовыми обстановками, нерациональным питанием, важным доминированием вредоносных привычек, отрицательно воздействует на их самочувствие и качество жизни. Научные данные демонстрируют, собственно, что практически 92% учащихся имеют отклонения в состоянии здоровья, 35-55% из них-неудовлетворительную физическую подготовленность [2, с. 74].

В 2019-2020 учебном году Кемеровский государственный университет провел опрос среди студентов первого и второго курсов Института экономики и управления на тему "Здоровый образ жизни (ЗОЖ) и Ваше отношение к нему". Всего в исследовании приняли участие 150 человек по специальностям "Торговое дело", "Менеджмент", "Экономика". Респондентам было предложено ответить на два вопроса: "Знаете ли вы, что такое здоровый образ жизни? Придерживаетесь ли вы здорового образа жизни?". На первый вопрос 70% (105 человек) ответили, что знают, что такое здоровый образ жизни, но не придерживаются его, 20% участников (30 человек) ответили, что знают, что такое здоровый образ жизни и периодически занимаются спортом, остальные 10% (15 человек) регулярно занимаются спортом, а также правильно питаются. Основываясь на результатах проведенного опроса, можно сделать вывод, что формирование у студентов ценностного отношения к своему здоровью, к здоровому образу жизни остается актуальной проблемой для XXI века.

Для становления ценностного отношения учащихся высших учебных заведений к собственному самочувствию нами были уделены 2 шага ценностной ориентации: мотивационно- познавательный; эмоционально- деятельностный [3, с. 84].

Решаемые на данных шагах задачи выделяют вероятность сделать высокую эффективность формирования ценностного дела учащихся высших учебных заведений к собственному здоровью.

Учащиеся переосмысливают обретенные познания и вырабатывают личное отношение к здоровью; они отыскивают и используют методы и способы, содействующие применению обретенного навыка для формирования ценностного отношения к самочувствию в собственной будущей профессиональной деятельности и будничной жизни. На наш взгляд, ведущей задачей педагога на предоставленном рубеже считается создание благоприятных критериев для воспитания у учащегося ценностного отношения к самочувствию и жизни в целом. Лишь только на данном рубеже возможно обнаружить стремление учащихся воплотить в жизнь обретенные познания о значении здоровья, и лишь только за это время возможно представить, собственно, что у них развилось отношение к собственному здоровью.

Взяв во внимание, собственно, что составление ЗОЖ у учащихся дает сложное структурированное явление, проявляющееся в соотношении познаний, умений, личных ценностей, мотивов, интересов, нацеленных на сбережение и закрепление самочувствия, мы обозначили надлежащие аспекты: мотивационный, когнитивный, поведенческий и деятельностный.

Все аспекты плотно связаны между собой, и ослабление или же ужесточение 1-го из их отразится на ином, ведь все части рассматриваются как целое. Направление критериев на составление здорового образа жизни учащихся ориентируется положительными переменами, которые происходят на их личностном уровне, где значения самочувствия и здорового образа жизни стоят превыше всего [4, с. 10].

Следует отметить, что деление вышеназванного процесса условно, потому что все аспекты и критерии взаимосвязаны и обеспечивают, тем самым, всестороннее становление ценностного отношения к своему здоровью и критериев формирования здорового образа жизни у студентов [5, с. 75].

Анализ ведущих компонентов здорового образа жизни позволяет утверждать, что он носит личный характер и во многом зависит от ценностных ориентаций человека, его мировоззрения, культуры, традиций, социального и нравственного навыка. Ценностные ориентации предполагают свободный выбор общественных ценностей, которыми индивид руководствуется и управляет в своей жизни. В то же время главные составляющие здорового образа жизни, как и естественные физические факторы, не лежат в обычном понимании, а нормализуют и поддерживают биологические двигательные, психоэмоциональные и интеллектуальные процессы, свойственные данному объекту [6, С. 556].

Литература и источники

1. Бондаренко А.М. Ценность здоровья среди приоритетов студенческой молодежи / А.М. Бондаренко // Физическое воспитание, спорт и здоровье человека, 2017. – 160-166 с.

2. Петровская Е.К. Здоровый образ жизни / Е.К. Петровская // Физическая культура в школе,2018. – 74 с.

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. Бондарь С. Б. Восстановление здоровья студенческой молодежи / С. Б. Бондарь, А. В. Мещеряков // Успехи современного естествознания, 2015. – 10 с.

5.Здоровье и здоровый образ жизни: Учебно-воспитательный курс / О. М. Затворная, Г. А. Кичан. – Березно, 2016. – 75 с.

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- к.п.н., доцент Иванова С.Ю., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

УДК 7967012.68

ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ПАУЭРЛИФТИНГЕ У ДЕТЕЙ

Бедарева Е.Е.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет», Россия, Кемерово

BedarevaEkaterina@yandex.ru

Детский спорт, детский пауэрлифтинг, особенности тренировочного процесса, силовое троеборье, возрастные нагрузки.

Силовые виды спорта, включая пауэрлифтинг, как правило, вызывают сомнения у родителей, выбирающих активность для своего ребенка. Возникают вопросы, связанные с травмами, которые могут быть вызваны тяжелыми весами.

Цель данной статьи: опровергнуть стереотипы о занятиях пауэрлифтингом в детском возрасте. Помимо всего, будут выполнены следующие задачи: рассмотрение особенностей тренировочного процесса и его взаимосвязь с возрастными рамками, а также - выделение положительных факторов, возникающих вследствие занятий силовым троеборьем.

Однозначной нижней возрастной границы для начала занятий пауэрлифтингом нет. Однако большинство исследователей склоняются к 10 годам. Именно в этом возрасте можно

допускать нагрузку в виде 20-30% специализации, остальные 70-80% будут составлять общую физическую подготовку.

На этапе начальной подготовки в силовом троеборье основные средства общей физической подготовки можно разделить на следующие группы: общеразвивающие упражнения, упражнения силовой направленности, скоростные упражнения, упражнения аэробной и координационной направленности, подвижные и спортивные игры. Многие исследователи рекомендуют уделять особое внимание в тренировочном процессе детей 10-11 лет упражнениям аэробной направленности. Таким образом, дети привыкают к напряжению и в дальнейшем проще адаптируются к нагрузке.

Специализация на данном этапе подготовки представляет собой комплекс вспомогательных упражнений, развивающий силу и совершенствующий координационный способности. Продуктивно разучивать соревновательные упражнения с небольшими и средними весами для постановки техники.

Правильно поставленная техника в детском возрасте поможет не только избежать травм, но и достичь высоких результатов за счет правильного напряжения нужных мышц (которое с опытом будет происходить по инерции).

Перед разучиванием специализированных упражнений необходимо обращаться к подводящим. Данные упражнения близки по координации, но значительно проще, чем соревновательные. Так, например, перед приседаниями обращаются к приседаниям до опоры (до плинта, для постановки угла и т.д.). Перед становой тягой – к тяге с плинтов, т.к. дистанция выполнения упражнения значительно меньше, чем в соревновательном. При занятиях пауэрлифтингом в возрасте 10-14 лет важно уделять внимание проработке суставов: круговые движения кистей рук во избежание «заломов», а также - в области локтей и колен. Продуктивно давать упражнения по мере их усложнения. Отжимания учат выполнять с колен, постепенно переходя к классическим отжиманиям от пола. В конце занятия тренируются мышцы пресса, затем – заминка и растяжка. Если в данный день было обращение к специализированным упражнениям, то немаловажно снять напряжение с позвоночника и нижних конечностей – вис на турнике с плавными поворотами в сторону.

С.М. Гузь рекомендует тренироваться юным спортсменам 12-14 лет не более 1 часа 15 минут по 3 раза в неделю. Нагрузки для 10-12 лет ориентированы на границы до 45-50 минут.

Соответственно, при выборе секции для занятий пауэрлифтингом необходимо обращать внимание на образование и спортивный стаж тренера.

Нет достоверных исследований о негативном влиянии занятий силовым троеборьем на рост ребенка. Упражнения с умеренными отягощениями формируют правильную осанку, укрепляют костно-связочный аппарат, мышцы становятся рельефнее и объемнее. Регулярные нормированные нагрузки помогают работе внутренних органов из-за природной потребности организма к физической нагрузке. Совершенствуется работа кровообращения, а также стабилизируется деятельность центральной нервной системы.

Немаловажно, что у детей, занимающихся пауэрлифтингом происходит умеренный и равномерный прирост мышечной силы в отличии от тех, которые не посещают данную секцию. Это связано с интенсивным и скачкообразным увеличением массы тела в возрасте от 8 лет. Занятия силовым троеборьем помогают избежать накопления избыточного веса, нормализуют гормональный фон и способствуют гармоничному развитию тела ребенка.

Польза раннего привыкания к тренировкам силовыми видами спорта носит в себе помимо физиологического ещё и психологический характер. Выйти на помост перед зрителями в возрасте 10 лет значительно проще, чем уже в 12-14, когда начинается переходный возраст ввиду которого возникают зажимы и стеснение, неуверенность в собственных силах и страх позора. Привычка выступать перед публикой должна сформироваться как можно раньше. Соревновательный опыт помогает избежать агрессии в общении со сверстниками и педагогами в школе. За промежуток в 4 года (10-14 лет) ребенок получает признание в социуме: награды за спортивные достижения, пьедестал. К подростковому кризису человек подходит сформированной в данном аспекте личностью, которая не будет обращать на себя внимание путём ненормированного поведения, драками и т.п.

Резюмируя, скажем о том, что пауэрлифтинг помогает гармоничному развитию личности ребенка в двух аспектах – физиологическом и психологическом. Силовое троеборье развивает не только основные мышцы, но истабилизирующие, мелкую моторику, стимулирует кровообращение и способствует регуляции деятельности центральной нервной системы. Данный вид спорта противостоит рискам ожирения, гормональному сбою, а также помогает сохранить осанку, которая является «ахиллесовой пятой» современных школьников. Соревновательный опыт формирует сильную духом личность, которая психологически устойчива и легче переносит переходный возраст. Все эти положительные последствия возможны при правильной постановке техники и нормированной для возраста нагрузки. Важно, чтобы спорт был интересен ребенку, вызывал в нём азарт. Родителям стоит обратить особое внимание на выбор тренера, его образование и стаж.

Литература и источники

1. Ворожейкин, О.В. Методика применения индивидуального подхода к развитию силы у спортсменов в пауэрлифтинге [Текст]: / О.В. Ворожейкин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2009. - №9 (55). - 25с.
2. Глядя С. А., Старов М. А., Батыгин Ю. В. Стань сильным! Книга 2. Учебно-методическое пособие по основам пауэрлифтинга. М: 2008. – 51с
3. Гузь, С.М. Средства и методы развития силы на этапе начальной спортивной специализации в силовом троеборье [Текст]: / С.М. Гузь, Ш.З. Хуббиев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2009. - № 12 (58). - 40 с.
4. Дворкин, Л. С. Силовая подготовка юных атлетов [Текст]: метод. Рекомендации для студ. ф-тов физ. воспитания / Л.С. Дворкин, Н.И. Младинов. - Екатеринбург: УГУ, 1992. - 78 с.
5. Дворкин, Л. С. Влияние занятий тяжелой атлетикой на функциональное состояние сердечно-сосудистой системы подростков [Текст]: / Л.С. Дворкин // Тр. НИИ проблем физич. культуры и спорта. - Краснодар: КубГАФК, 2000. - Т.147с.
6. Коршунова А.В. Пауэрлифтинг: Учебно - методические рекомендации. - Хабаровск: Издательство ХГПУ, 1998. - 22 с.
7. Остапенко, Л.А. Особенности тренировочного процесса в силовом троеборье на этапе отбора и начальной подготовки: Автореф. дис.канд.пед.наук / Л.А. Остапенко. - М.,2002. - 22с.
8. Перов, П.В. Содержание физической подготовки на начальном этапе занятий пауэрлифтингом [Текст]: автореф. дис. … канд. пед. наук / П.В. Перов. - СПб., 2005. - 24 с.
9. Рыбальский П.И. Структура и содержание тренировочных микроциклов различной направленности в зависимости от характеристик соревновательных упражнений в пауэрлифтинге: Автореф. дис. канд. пед. наук. - М., 2000. - 22 с.
10. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. -2-е изд., испр и доп.-М. Издательский центр «Академия», 2002. -480 с.

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

УДК 796.012.1

СПОРТ В ЖИЗНИ ПИСАТЕЛЕЙ

Бычкова В.Е, Дрыгина К.А, Курасова А.В
ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет», Россия, Кемерово
Lera.bi4kova@mail.ru, nastya.kubk@gmail.com , k_drygina2020@mail.ru

Большинство людей считает, что силовые нагрузки в комплексе с занятиями литературой категорически не могут сочетаться в одном человеке. В нашей статье, мы хотим развеять миф, бытующий в сознании современных людей и на конкретных примерах показать писателей и их увлечения в спорте. На удивление, выражением «в здоровом теле – здоровых дух» пользова-

лось большинство писателей классической и более современной литературы. Изучив литературные источники мы обнаружили информацию, доказывающую интересные увлечения, касающиеся спорта у писателей, их рекорды и влияние спорта на основную деятельность.

Одним из ярчайших примеров правильного отношения к физической культуре можно назвать величайшего писателя 19 века – Л.Н Толстого. Ознакомившись с его биографией, мы делаем вывод, что это человек, который в серьез следил за своим умственным, а также физическим здоровьем. Каждое утро, Лев Николаевич занимался гимнастикой и выходил на прогулку уже совсем бодрый. Великий писатель считал физические упражнения обязательными для каждого человека. Он посещал спортивный зал на Большой Дмитровке, где с воодушевлением прыгал через коня. По словам сына писателя Сергея Львовича, Лев Николаевич стал искусным велосипедистом. Толстой научился кататься в 67 лет! Это действительно в здоровом теле здоровый дух!

Стоит отметить, что персонажи, которых изображал Толстой в своих произведениях, были близки со спортом: Например, в легендарном романе «Анна Каренина» Кити обожала кататься на коньках, а Вронский увлекался катанием верхом и участвовал в скачках.

Роль спорта оказывается значительной и в жизни писателя М.Ю Лермонтова. По биографическим данным, в детстве поэт был достаточно слаб здоровьем, и бабушка возила его на Кавказ на минеральные воды. Но не только чистый воздух сделали писателя крепким и здоровым, большое влияние оказывал интерес писателя к массовым подвижным играм, русскому кулачному бою, а также искусству фехтования.

Вспомним знаменитое произведение писателя «Герой нашего времени», где Михаил Юрьевич описывает Печорина как самого себя, делая акцент на здоровье и силе: «… был среднего роста, тонкий стан его и широкие плечи доказывали крепкое сложение, способное переносить все трудности»

И, конечно, мы не могли обойтись без примера в лице великого русского писателя А.С.Пушкина, он отличается своей удивительной простотой и духовной неисчерпаемостью. Он и поэт, и прозаик, и драматург, и публицист, и историк. Его перу принадлежат энергичные, выразительные рисунки. Вспоминая его вклад в развитие русской литературы, непроизвольно возникает интерес, а кем же был в повседневной жизни Пушкин? Какой вёл образ жизни? Чем увлекался? А.С. Пушкин был, безусловно, многогранной личностью, поэтому можно сделать вывод, что только физически сильный человек мог достойно выдержать такую нагрузку. Воспоминания современников поэта говорят о том, что Пушкин дружил с физической культурой.

Лицейский друг Пушкина И.И.Пущин вспоминает, что в те годы Александр Сергеевич был не только эрудированным молодым человеком «не по летам», но и «мастер бегать, прыгать через стулья, бросать мячик»; стремился быть первым и даже огорчался, если не одерживал первенство. По словам Пущина, это был живой, подвижный, быстроглазый мальчик. Даже в эти годы для Пушкина были важны сила и ловкость. Также Пушкин занимался танцами и фехтованием.

Дисциплина, строгий распорядок дня, физические нагрузки, хорошие гигиенические условия, регулярное питание - всё это повлияло на умственные способности писателя.

Лицеисты два раза в неделю ходили «в гусарский манеж, где на лошадях запасного эскадрона» обучались верховой езде. Пушкин имел репутацию хорошего танцора и наездника. Верховая езда была для него страстью.

Также Пушкин был удостоен отличной оценки, потому что, по утверждению историков, «считался чуть ли не первым учеником известного фехтовального учителя Вальвиля».

Мы видим, что спорт занимал важное место в жизни писателя, так как он не разделял физическое ипсихологическоездоровье.

Что касается писателей серебряного века, то и в данный век был большой успех не только умственных способностей, но и был сделан огромный вклад в развитие физической культуры.

Можно утрировать, что «Золотой век отзывается о веке Серебряном». Л.Толстой говорил о Александре Куприне такие слова: «Мускулистый, приятный силач!». Сам же Куприн

отвечал на это: «Люблю ли я спорт и каков мой взгляд на него? Да, люблю очень и занимался им когда-то много и усиленно. Спорт — большая и великая сила, и занятия им под опытным руководством дают громадную массу наслаждений и несомненную пользу в деле физического развития».

Этот выдающийся человек занимался многими видами спорта. Стрельба и фехтование, тяжелая атлетика и бокс, катание на коньках и велосипеде, плавание и конный спорт… И ведь в каждом из них писатель испытывал себя и свои силы, находил удовлетворение. Но к стрельбе Куприн относился с наименьшим восторгом. Он называл этот вид спорта настоящим искусством и замечал, что «оно требует многих данных: спокойствия, хладнокровия, уверенности, душевного и физического равновесия, внимания». Хороший стрелок, по мнению, Куприна был примером для спортивного и этического подражания. «Замечательно, что люди, неумеренно пьющие и развратные, никогда в искусстве стрельбы не поднимаются выше среднего уровня», — отмечал он.

Почему же Куприн так любил спорт? Иногда это объясняют тем, что он стремился найти для себя новые характеры, которые раскрываются в преодолении каких-либо препятствий, в спортивной борьбе. И это действительно было так. Он избирал героями многих произведений наездников и борцов, боксеров и авиаторов.

Другой известный писатель – Владимир Владимирович Набоков. Ещё с самого детства он обучался фехтованию и боксу. В его семье занятия по боксу проходили в библиотеке, где «приятно совмещались науки и спорт: кожа переплетов и кожа боксовых перчаток».

Такая любовь к спорту у Набокова была всю жизнь. Самая большая страсть для него – это футбол. Играть он начал, когда учился в Петербурге. Но боле всего его привлекало стоять на воротах, а не забивать голы. Потом, когда он стал студентом Кембриджа, он осуществил маленькую мечту, став вратарём команды этого колледжа, но всё так же продолжая заниматься теннисом.

Набоков говорит: «ни разу за три года в Кембридже не навестил университетской библиотеки и даже не позаботился выяснить, где она расположена». Он постоянно играл в футбол.

Также В. В. Набоков имел страсть к шахматам. Он признаётся, «я посвящал чудовищное количество времени составлению шахматных задач». Саму игру он соотносил с творческим процессом, говоря, что «для сочинения шахматной задачи нужно вдохновение, которое принадлежит к полумузыкальному, полупоэтическому, а говоря точнее, к математически-поэтическому типу».

И именно эта игра вдохновила его на создание романа «Защита Лужина», к персонажу которого шахматы были злы и безжалостны. «В этом был ужас, но в этом была и единственная гармония, ибо что есть в мире, кроме шахмат?» — философски размышлял В. В. Набоков.

Примеров занятий спортом из жизни писателей, как мы видим большое множество. Поэтому можно сделать вывод, что не только природа одарила их гениальными способностями, но и физическая культура повлияла на воспитание силы духа и характера. Поэтому мы желаем каждому, кто хочет открыть в себе какие-либо таланты, знать, что только внутренняя гармония является основой для создания чего-то прекрасного. Здоровое тело- это светлые мысли, направленные на творчество.

Литература и источники

1. Н.А Никитина «Повседневная жизнь Льва Толстого в Ясной Поляне»
2. Виктор Мануйлов «М.Ю Лермонтов. Биография»
3. Брайан Бойд «Владимир Набоков. Русские годы»
4. Олег Михайлов «Жизнь Куприна» (серия «Исторические хроники»)
5. П.В. Анненков «Жизнь и труды Пушкина. Лучшая биография поэта»

Научный руководитель - старший преподаватель Мартыненко Н.В., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

УДК 796.01

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Ванюкова Е.В.
ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет», Россия, Кемерово
vanyuckova.l@yandex.ru

Правильное питание — для здорового образа жизни: почему важно соблюдать правила здорового питания

Многие задаются вопросом . "С чего начать?". В первую очередь нужно начать с твердого для себя решения питаться правильно и подойти к этому максимально серьезно. Опираясь на несколько несложных правил можно достаточно быстро перейти из "привычного" для себя питания к более правильному.

Рассмотрим несколько правил:

1. Желательно отказаться от фастфуда напрочь и не злоупотреблять сладостями. Привычные для себя конфеты к чаю можно заменить сыром, небольшой горстью орехов или сухофруктами, которые для организма будут гуда полезнее и сытнее.

2. Также необходимо отказаться от рафинированных продуктов таких ,как : растительное масло, белый сахар, пшеничная мука, так как в них содержится недостаточное количество клетчатки, которое требуется для нашего организма. Поэтому белый хлеб можно заменить цельно зерновым, рафинированный сахар можно заменить коричневым или даже медом.

3. В день нужно пить много воды. Некоторые диетологи считают ,что чай и кофе не учитываются и нужно выпивать именно чистую воду для суточной нормы, а это приблизительно 2-3 литра.

4. Не стоит забывать о белках. Белковые продукты насыщают наш организм и долгое время чувство голода не даёт о себе знать, также белки необходимы нам для строительства мышечной ткани, замены устаревших клеток. К продуктам богатым белками относятся: яйца, различные виды мяса, рыба, некоторые бобовые, орехи, грибы.

5. Готовить еду нужно правильно. Различные крупы и макароны необходимо отваривать всего несколько минут, чтобы в них не терялись полезные для организма вещества. Мясо и рыбу необходимо обдавать термической обработкой, но привычную для многих жарку на растительном масле можно заменять запеканием в духовой печи, варкой или приготовлением на пару.

Помимо соблюдения данных правил, необходимо соблюдать режим питания. Питаться нужно в день 4-5 раз каждые 2-3 часа, но маленькими порциями. Диетологи считают, что количество еды на один прием пищи должен визуально помещаться в кулак, тогда не будет переедания и нашему организму хватит этого, чтобы насытиться на ближайшие пару часов. По утрам необходимо кушать более сытную пищу, например, яичница и пара тостов с сыром будут отличным завтраком, чтобы наш организм "проснулся" и был готов настроиться на работу, а вечером наоборот, необходимо кушать салат, творог или же если нет особого чувства голода, то можно выпить стакан кефира.

Список рекомендуемых для организма продуктов:

Все продукты, которые человек употребляет в еду можно разделить на "вредные" и "полезные". "Полезные" продукты содержат в себе большое количество макро- и микроэлементов, аминокислоты, жирные кислоты, клетчатку, при этом они не наносят вреда организму и не замедляют работу обмена веществ.

1. Свежие фрукты, овощи, ягоды
2.Мясо птицы
3. Рыба
4.Орехи
5. Крупы и каши,приготовленные из них
6. Сухофрукты
7. Молочные продукты: творог, сметана, молоко, кефир
8. Зерновой хлеб

9. Мед
10. Зеленый чай

Список продуктов которые нежелательно включать в свой режим питания:

1. Чипсы, сухари, попкорн
2. Сладкая газировка, соки (не считая свежевыжатые)
3. Алкогольные напитки
4. Еда быстрого приготовления : сухое картофельное пюре, лапша
5. Фастфуд
6. Колбаса, сосиски и т.д.
7. Готовые соусы (майонез, кетчуп и т.д.)
8. Консервированные продукты
9. Сладости
10. Жаренная еда
11. Сдобная выпечка

Соль и сахар также входят в список нежелательных продуктов. Но если совсем не получается отказаться от них, то всегда можно найти замену, например, сахар можно заменить медом, а соль либо просто уменьшить в употребляемом количестве, либо заменить морской солью.

Следует не забывать о балансе БЖУ (белков, жиров и углеводов), программу здорового питания невозможно составить без определения калорийности рациона и подсчета белков, жиров и углеводов. Правильное питания помогает нам не испытывать чувство голода, слабости и усталости, помогает чувствовать себя отлично и поддерживать нужный вес.

Среднесуточная норма калорий для мужчины должна быть примерно 2000-2400ккал, а для женщины 1800-2400ккал, это зависит от образа жизни человека. Например, спортсменам необходимо употреблять больше калорий, нежели человеку, у которого сидячая работа.

Баланс БЖУ должен быть примерно следующим: белки(30-40%), жиры(40-50%) и углеводы(20-25%).

Помимо соблюдения режима питания и соблюдения правил, необходимо быть психологически на это настроенным. Нужно стараться избегать срывов во время правильного питания, так как это может привести к плохим последствиям, таким как: нервный срыв, набор лишнего веса, нарушение работы щитовидной железы и нарушение обмена веществ. При срыве во время соблюдения режима, организм получает стресс и начинает запасать жир с большей скоростью, нежели делал это раньше. Поэтому нужно всегда настраивать себя на позитивные мысли, верить в себя и говорить "Я со всем справлюсь".

Литература и источники

1. https://www.kp.ru/guide/zdorovoe-pitanie.html

Научный руководитель – старший преподаватель Апарина М.В, ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

УДК 796.412

ГИМНАСТИКА ЦИГУН, ОТЛИЧИЯ И ОБЩИЕ ЧЕРТЫ С СИСТЕМОЙ ЙОГИ

Гапонова А.А., Кожухова Д.М., Фатьянова А.К., Селиверстова Е.В.
ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет», Россия, Кемерово
nastya_09082000@mail.ru, dasha.kozhichova@mail.ru, fatyanova_2015@mail.ru, ele.viktai@yandex.ru

В наш динамический век, век прогресса и скоростных технологий важно уметь успокоить мысли и сконцентрироваться на главном, уметь снять напряжение. Для этого на востоке многие практикуют Йогу или Цигун. Большинство Россиян слышали о йоге, имеют представление о ней, многие даже серьезно занимаются. А что такое цигун, и чем он отличается от йоги, мы постараемся выяснить в нашей работе.

Цигун — это целостная система, нацеленная на достижение и сбережения здоровья. Она включает в себя гимнастику, дыхательные упражнения и медитативные практики. Само слово «цигун» формируется из 2-ух элементов:

«Ци» — поток энергии, жизненной силы, базовые понятие китайской философии.

«Гун» — работа, достижение.

Выходит, цигун можно перевести как «работа с ци». Система цигун выросла из китайской народной медицины и сложилась под воздействием всевозможных религиозных направлений, охватывая даосизм и конфуцианство. Со временем акцент в практике двинулся с традиционной философии и культуры на преимущества для самочувствия, использование в медицине и боевых искусствах.

Также цигун можно пподелить на внутренний и внешний.

Внутренний цигун — это практика, в которой мастер управляет собственной энергией ци, помогает больному снять ци-блокировки и регулировать поток энергии. Впрочем, мы не станем рассматривать данный вид цигуна — оставим его для китайской народной медицины.

Внешняя практика включает в себя плавные, мягкие, контролируемые движения, управление дыханием и мыслями, духами.

Внешний цигун можно поделить на 2 класса:

Статический цигун — это сохранение неподвижных поз, в которых человек расслабляется, сосредоточивается на своём состоянии, делает дыхательные упражнения.

Динамический цигун — это упражнения и составляющие самомассажа.

Так чем же цигун отличается от йоги и чем он лучше? Йога, проникая в западный мир, адаптировалась. Популярные учителя, которые сделали ее известной на Западе, пробовали соответствовать запросам людей, которые желали видеть набор динамичных упражнений, способных поддерживать физическую форму. Асаны абсолютно, оказывают внимание на сознание и дух. Впрочем только духовный аспект йоги у большинства западных людей не нашел отклика. Собственно, что не удивительно: понимание основных слоев всякого учения требует времени и дополнительных сил, которых нет у спешащих людей. Цигун, напротив, сохранился классичным и предъявил себя миру как раз в том облике, в котором он существует у себя на родине. Конечно, у представителей иных культур в таком неадаптированном облике цигун не снискал подобной популярности, которую имеет на нынешний момент йога.

Во-вторых, йога более многообразна. Сотня популярных асан, которые имеют все шансы модифицироваться и подстраиваться под человека хоть с какими физическими возможностями. Йога, скорее всего, окажется более эффективной для работы с туловищем, сквозь которое благотворно воздействует на психику. Цигун, напротив, настроен на сдерживание физического процесса. Благодаря чему, с точки зрения китайской традиции, достигается позитивное воздействие на все системы организма. В целом спор меж йогой и китайской гимнастикой содержит мировоззренческую базу.

Китайские монахи при поддержке цигуна пробовали добиться просветления и узнать тайну зарождения жизни. Особенное значение в цигуне имеет энергия ци. Это энергия, которая присутствует в теле человека от рождения. Именно ци дает человеку жизнь, и поэтому все упражнения в цигуне ориентированы на ее привлечение. Йога является мирной практикой, ею не пользовались для защитных или боевых искусств. А вот в Китае цигун длительное время считался обязательным атрибутом каждого служащего. Китайские воины уделяли большое количество времени закалке собственного тела. Впрочем, в современном мире йога и цигун различий в данной области уже не имеют, обе практики ориентированы на оздоровление организма методом гимнастических и дыхательных упражнений. И цигун, и йога изучают, что человеческий ум, дух и физическая оболочка — это единая система, которая обязана пребывать в абсолютном согласии. Йога в западном мире претерпела ряд перемен и упрощений, стала более оживленной и больше уделяет внимания поддержке физической формы. Цигун же остался в традиционном облике.

Цигун включает обычные позы и упражнения, которые, в отличаются от йоговских асан тем, что не просят отличной растяжки и подвижности суставов. Напротив, их может выполнить даже человек с физическими недостатками.

Динамическая часть подключает повороты туловища, наклоны, приседания, разминка руками. За счёт подъёмов рук получается натяжение и выравнивание позвоночника. Повороты в разные стороны и наклоны развивают эластичность суставов и спины. Гимнастика почти не содержит противопоказаний и подойдёт для:

- Снятия психического напряжения. Во время занятий цигуном большое значение уделяется разуму. Вам необходимо всецело сконцентрироваться на практике, а при появлении сторонних размышлений, вначале успокоить их и лишь только тогда продолжать. Это может помочь избавиться от психологического напряжения и побороть стресс.
- Улучшения сосредоточения. Постоянная концентрация на упражнениях отражается на работе мозга, приучая его к вниманию и осознанности.
- Восстановления после травмы. Упражнения цигуна плавные, мягкие и лёгкие, так что риск повторно травмироваться довольно маленький.

Таким образом, цигун - это искусство становления энергии, в особенности для самочувствия, внутренней силы и тренировки сознания. Это та энергия, которая позволяет вам передвигаться и вести диалоги, трудиться и веселиться, философствовать, думать и следить, то есть увлекаться всем тем, что нужно для настоящей жизни. Выдающие качества от занятий цигун - здоровье и поддержание физической формы, улучшенное и действенное энергоснабжение, быстрое восстановление после травм, увеличение запаса жизненных сил и выносливости, ясный ум и способность принимать и выполнять решения разного рода, оставаясь всякий спокойным. Поскольку упражнения плавные, мягкие и осмысленные, цигун подходит для людей разных возрастов и уровней подготовки.

Литература и источники

1. Сюи Минтан. Чжун Юань Цигун. Первая ступень / Сюи Минтан, Тамара Мартынова – М.: ГАНГА, 2014. – 13 с.
2. Ян Цзюньмин. Цигун для накопления энергии. Малая циркуляция / Ян Цзюньмин – М.: СОФИЯ, 1997. – 30 с.
3. Абаев Н.В. Методические пособия по системам психофизической тренировки цигун и ушу / Абаев Н.В., Гарри И.Е. – Иркутск: Восточно-Сибирская правда, 1991. – 10 с.
4. https://lifehacker.ru/qigong/
5. http://zozhlife.ru/praktiki/cigun/chto-eto-takoe-i-chem-otlichaetsja.html

Научный руководитель – старший преподаватель Мартыненко Н.В., ФГБОУ ВПО «Кемеровский государственный университет»

УДК 796.011

НОВЫЕ ТЕНДЕНЦИИ В ДИЕТОЛОГИИ. КЕТО-ДИЕТА, ПАЛЕО-ДИЕТА И ИНТЕРВАЛЬНОЕ ГОЛОДАНИЕ

Гулевич К.А.
ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет», Россия, Кемерово
gulevich.kristina1234@gmail.com

В современном мире человек всё больше старается соответствовать сложившимся стандартам красоты, следить за своим весом, тонусом мышц, состоянием здоровья и общей физической формой. Одним из способов похудеть или поддержать себя в форме является следование диете. Миру известно множество диет, но в этой статье мы рассмотрим такие способы питания как «кето-диета», «палео-диета» и «интервальное голодание» - это относительно новые понятия в диетологии, которые были придуманы в США, а в России стали известны в 2018-2019 годах.

Мы считаем необходимым раскрыть суть данных систем питания, так как многие люди либо ни разу не слышали о них, либо их названия кажутся им, пугающими и подразумевающими под собой множество ограничений.

Конечно, слово «диета» подразумевает отказ от некоторых продуктов, уменьшение порций, подсчёт килокалорий и многое другое, - это безусловно стресс для организма, но если чётко сбалансировать свой рацион, определить перечень микроэлементов необходимых организму и выработать в себе «культуру питания», то диета может из мучительной череды ограничений, постоянного чувства голода и отказа от любимых продуктов превратиться в образ жизни, позволяющий без вреда для организма, создать здоровое и подтянутое тело.

Итак, мы ознакомимся с тремя сравнительно новыми тенденциями в питании и проанализируем плюсы и минусы каждой.

Кетодиета - это низкоуглеводная диета с высоким содержанием жиров и умеренным содержанием белков. В «кето» не нужно считать калории, а нужно считать углеводы и сводить их к минимуму. Вы можете есть мясо, птицу, рыбу, причем самых жирных сортов, бекон, любые сыры, — все, что считается высококалорийной, жирной пищей. Но только не сладкое и хлеб! Паста, рис, крупы, сладости, фрукты так же исключены. Зеленые овощи, авокадо, оливковое и сливочное масло — разрешено, так же как жирное молоко или сливки.

Как это работает? В организме процесс выработки кетоновых тел запускается при потреблении очень малого количества углеводов и ограниченного числа протеинов, так как лишний белок также может быть превращен печенью в глюкозу. Обычно организм берет энергию из углеводов, а когда их нет, начинает сжигать жировую ткань.

Считается бесспорным плюсом подобного питания то, что человек не чувствует голода, но при этом худеет, испытывает бодрость, а не изнеможение. Но важно учесть два условия: количество воды, потребляемой в течение дня должно возрасти - до 3 литров, чтобы помочь печени справиться с переработкой и выводом жира из организма, а так же необходимоотказаться от перекусов, чтобы не вызывать резкий скачок инсулина. Диета имеет и большое число минусов. Данному способу питания почти невозможно следовать длительный период времени, так как рацион обычного современного человека на 50-60% состоит все-таки из углеводов. И, безусловно, такая перестройка питания является стрессом для организма и, следовательно, это ведёт к срывам. Снижение потребления белка приводит к распаду мышц, ухудшению качества тела, ослаблению иммунитета и замедлению метаболизма. Отказ от фруктов и круп приведёт дефициту витаминов и микроэлементов, что пагубно сказывается на общем состоянии организма.

Диета Палео. Палео диета как будто возвращает нас в эпоху Палеолита, когда древний человек еще не научился возделывать злаки и одомашнивать скот, а значит зерновых, сахара, молочных и всех остальных переработанных или имеющих искусственные добавки продуктов нужно избегать. Древние охотники и собиратели были здоровы, несмотря на полное отсутствие современных медицинских вмешательств, были в значительной степени свободны от ожирения, диабета, аутоиммунитета, сердечных заболеваний и нейродегенерации. Возможно, еда воздействует таким образом, который лучше отражает жизнь наших предков и может спасти нас от множества современных заболеваний.

Палео-диета предполагает исключение зерна, бобовых и молочных продуктов.Потому что эти продукты являются «эволюционно новыми». Это означает, что они относительно новы для нашего вида и поэтому могут представлять проблемы для некоторых людей. Это имеет смысл, так как если вы знаете о самых распространенных аллергенах, они обычно вписываются в категорию зерновых и молочных продуктов.

Акцент в питании делается на постном мясе, морепродуктах, фруктах, овощах, зелени, орехах и семенах. Другими словами: необходимо сосредоточится на питательных продуктах, избегая или минимизируя иммуногенные продукты, которые приводят к аллергиям и заболеваниям.

Но эта система питания так же небезупречна, поскольку в основе рациона находится белковая пища, почки подвергаются высокой нагрузке. Данный план питания не подходит и вегетарианцам – привычные источники растительного белка (бобовые культуры) диетой исключаются, а мясо вегетарианцы не едят. Исходя из этого, может развиться дефицит протеинов. Еще один важный недостаток методики – малое количество углеводов. Это приводит к появлению слабости и к ухудшению мозговой деятельности.

Интервальное голодание или intermittentfasting — это временный отказ от еды от 12 до 24 часов.

Впервые об этом методе заговорили в начале прошлого века, тогда с его помощью лечили диабет, ожирение и эпилепсию. Фастинг предполагал пропуск одного приёма пищи, например завтрака или ужина. Этого времени достаточно, чтобы организм включил внутренние резервы и начал самоочищаться. Больные клетки при этом гибнут, а здоровые — включают защитные функции на полную мощь. Если вы не поели через пять часов после последнего приема пищи, то ваше тело начинает брать энергию из жировых клеток. Смысл данной «диеты» заключается в периодическом отказе от приема пищи. Например, нужно воздерживаться от еды 6, 8, 16 или 20 часов. Организм во время перерывов в принятии пищи начинает переваривать собственные жировые отложения. Пустой желудок отдыхает и сокращается в размерах, что в будущем позволяет уменьшить порции.

В этом способе питания следующие преимущества: диета позволяет постоянно поддерживать хорошую физическую форму, в период голода организм расщепляет подкожную жировую прослойку, избавляя тело от последствий переедания, лишние килограммы не возвращаются после перехода на традиционное меню. Так же организм избавляется от старых клеток. В период голодания обостряется выработка гормона роста, это мощнейший толчок к обновлению клеток. Многие диетологи согласны с тем, что с помощью фастинга пациенты избавляются от висцерального жира, который откладывается на внутренних стенках сосудов, органов, в области живота, обычные диеты действуют на подкожные жировые клетки, почти не затрагивая висцеральный жир, а интервальное голодание успешно борется с ним.

Но стоит заметить и некоторые недостатки: вместе с жировой тканью голодный организм начинает «поедать» белки, которые являются важным строительным материалом для мышц. При резких и жестких ограничениях и при длительных интервалах голодания и несоблюдении рекомендаций можно довести себя до истощения и серьезно подорвать здоровье.Поэтому к периодам голода необходимо подходить взвешенно и проконсультироваться с врачом, чтобы предотвратить появления головных болей и общей слабости организма.

Проанализировав новые тенденции в питании, популярные среди диетологов и фитнесс-тренеров, можно сделать вывод, что существуют абсолютно разныеспособы питания, которые делают акцент на разном наборе нутриентов, поступающих в наш организм.Мы считаем, что к своему питанию нужно подходить осознанно, есть не то, что вкусно идоступно, а контролировать качество и количество продуктов, от которых зависит состояние нашего организма. Человек должен грамотно рассчитывать промежутки между приёмами пищи, контролировать порции и знать, какие микроэлементы и в каком количестве он потребляет ежедневно. При соблюдении любой диеты необходимо проконсультироваться с врачом или диетологом, потому что любая система питания может принести как пользу, так и вред нашему организму. Только квалифицированный специалист сможет правильно подобрать систему питания, соответствующую вашему состоянию здоровья, учитывая все хронические заболевания и особенности организма. В противном случае, если диета будет иметь противопоказания конкретно для вас или будет слишком жесткой, существует риск возникновения таких психических отклонений как: анорексия, булемия, психогенное переедание и другие.

Литература и источники

1.Николаев Ю. С. Нилов Е. И Черкасов В. Г. Голодание ради здоровья. – М.: Сов. Россия. – 1988. – 237 с.

2. Агаджанян Н. А., Катков А. Ю. «Резервы нашего организма». — М., 1979.

3. Герберт Шелтон., «Голодание и здоровье». — М., 1996.

4. Воробьев Р.И. Питание и здоровье. - М.: Медицина. 2010. - 156 с.

5. https://praktik-dietolog.ru/ (Интернет-журнал «Практическая диетология»)

6. https://tvoydietolog.ru/ (Сайт врача-диетолога Натальи Кругловой)

Научный руководитель - старший преподаватель Мартыненко Н.В. ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

УДК 796.1

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

Дарвозиева В.М.
ФБГОУ ВО «Кемеровский государственный университет», Россия, Кемерово
Lerusiklerusik2016@mail.ru

В настоящее время в России сфера физической культуры, спорта и туризма сталкивается с рядом проблем. Главными проблемами являются: ухудшение физической подготовки населения и из-за этого ухудшение здоровья людей.

Состояние здоровья большинства молодежи является причиной для серьёзного беспокойства.

В школах имеется проблема физического воспитания для школьников. Педагоги ищут наиболее эффективные способы, чтобы заинтересовать школьников, но это им удаётся с трудом. В настоящее время школьники заинтересованы гаджетами и интернетом. Многие пропускают занятия физической культурой из-за нежелания заниматься физическими упражнениями. Отсюда идет их физическая и теоретическая неподготовленность.

В университетах также имеется проблема физического воспитания для студентов. И хотя во время обучения в вузе студенты занимаются физической культурой, уровень физического здоровья снижается из-за негативных факторов (стресс, усталость и т.д.). Большинство молодёжи не заинтересованы в занятиях спортом. Из-за низкой физической подготовленности студентов и школьников увеличивается количество учащихся, относящихся к специальной медицинской группе.

Взрослые люди, в связи с нежеланием (занятостью на работе не могут) заниматься физической культурой и спортом, ставят под вопрос своё здоровье. Они не осознают важность двигательной активности, которая укрепляет и регулирует системы организма. Нежелание взрослых, и вообще всех людей минимально двигаться (прогулка, бег на короткие дистанции, зарядка и т.д.) приводит к различным недугам.

Заниматься физической активностью нужно для своего здоровья, для профилактики многих заболеваний: ожирения, артериальная гипертензия, сахарный диабет, заболевания связанные с сердечно-сосудистой системой.

Люди занимающиеся физической культурой и спортом менее подвержены физическим и психологическим заболеваниям, чем люди, которые не занимаются спортом. Без занятий физической культурой организму становится труднее вырабатывать энергию, мышцы ослабевают.

Так же малое количество людей занимающихся физической культурой и спортом связано с малым распространением и обесцениванием здорового образа жизни.

Если у человека нет возможности заниматься физической культурой в спортивном зале, на улице, то этим всегда можно заняться дома, для профилактики своего физического здоровья.

Но всё равно есть люди, которым нравится заниматься спортом. Без тренировок они чувствуют себя слабыми, теряют выносливость, поэтому стараются поддерживать свою форму. Своим примером они показывают, что занятия физической культурой могут быть занимательными.

Так же не вся молодёжь не интересуется физической культурой. Школьники и студенты занимаются туризмом, посещают спортивные секции, выполняют нормативы ГТО.

Не все люди в последнее время интересуются физической культурой, спортом и туризмом, но в ближайшем будущем это должно изменится. Люди должны понять, что занятия спортом не обременяют, а наоборот делают жизнь лучше.

Литература и источники

1. ВиленскийВ.И. Физическая культура студента. — М: Гардарики, 1999, — 114 - 115 с.
2. Ахметова Г. Д. Молодой учёный. — Казань: «Молодой ученый», 2015, — 423 - 425 с.

Научный руководитель – старший преподаватель Щербинин П.Т., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

УДК 796.015.54

ФОРМИРОВАНИЕ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТУДЕНТОВ

Зенкова А.А.
ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет», Россия, Кемерово
anna_zen.01@mail.ru

В современном мире неуклонно повышаются требования для организма человека. Такие обстоятельства связаны с окружающей средой, экологической обстановкой и хоть не основными, но также немаловажными факторами психологической и социальной природы. Все вместе они создают большую нагрузку на человека, что может привести к упадку функциональных возможностей организма и его психоэмоционального состояния. В свою очередь следующей ступенью станет низкая сопротивляемость организма к неблагоприятным внешним воздействиям, например, инфекционным болезням и т.п.

В контексте этой проблемы мы бы хотели уделить внимание молодежи, а именно студентам всех курсов. Уже сейчас наблюдается значительное снижение уровня физического здоровья, а также увеличивается распространение различных заболеваний среди молодежи. Все это в ближайшей перспективе может значительно ударить по социальной и экономической стабильности в обществе. Для предотвращения данной угрозы, необходимо проводить работы по возрождению значимости физической культуры.

В настоящее время актуальным направлением для развития высокого уровня физического воспитания является приобщение личности к традиционным принципам, которые не только соблюдались в советской системе, но и дошли до наших дней. Это значительно поможет в устойчивом формировании здорового образа жизни и воспитании физической культуры.

Особую значимость в данном случае приобретают исследования, которые направлены на разработку не только методов, но и средств для развития физических качеств, способных создать необходимый «фундамент» здоровью человека и определяющих его физическую работоспособность. Первоочередно, к таким физическим качествам можно отнести общую выносливость. Она и является необходимым основанием для роста уровня умственной работоспособности обучающихся студентов и состояниях здоровья, что положительно отразится на продуктивности повседневной профессиональной деятельности.

Абсолютно точно, что с развитием выносливости повышается работоспособность всех органов и систем человека, организм начинает правильно работать, снижаетсяуровень пульса, что будет свидетельствовать об улучшении спортивной формы. Все это происходит при рациональном и целесообразном планировании тренировки, где развитию выносливости отводится большое место, особенно при работе с начинающими спортсменами. В связи с этим популярностью пользуются соревнования по бегу[3].

Общая выносливость- это способность человека к длительному выполнению работы умеренной интенсивности, что обеспечивает одновременное и глобальное функционирование мышечной системы. Процесс восстановления пульса после нагрузки - это один из наиболее важных показателей физического здоровья студентов. В свою очередь показателем повышения уровня общей выносливости является снижение уровня частоты сердечных сокращений. У лучших бегунов он доходит до 40 ударов в минуту.

Именно на развитие общей выносливости, которая характеризуется экономичной и эффективной работой сердечно-сосудистой, дыхательной и многих других систем организма, необходимо обращать внимание и целенаправленно тренировать при общей физической подготовки студентов. Выносливость развивается только при условии, что тренирующийся достигает необходимой степени утомления. На это организм отвечает адаптацией к данному состоянию, в чем и будет выражаться повышение уровня выносливости.

Непосредственно при самих тренировках, не важно какой метод для развития мы выберем, важно придерживаться некоторых правил для наиболее продуктивного и долговременного результата. К ним относятся принципы доступности, постепенности и систематичности.

Доступность заключается в том, что требования к выполняемым нагрузкам должны от-

вечать возможностям занимающихся. Нужно анализировать ряд личностных факторов, с помощью которых будет разрабатываться оптимальный план занятий, по итогу которых на организм не будет оказано негативных воздействий.

Систематичность исполнения методов безусловно становится одной из главных основ для успеха. Последовательность и система нагрузочных воздействий будет характеризовать эффективность физических упражнений. Важно также не прерывать сам процесс занятий до полного его выполнения. Время, в течение которого мы обеспечиваем нагрузку на организм должно сочетаться с отдыхом для качественного восстановления организма и работы его систем.

Постепенность, как правило, выражает общую направленность систематического повышения нагрузки при тренировках. При адаптации к выбранному уровню нагрузки происходит функциональная перестройка таких систем, как дыхательной и сердечно-сосудистой. Постепенное её повышение приведет к закреплению этих перестроек. Из чего мы делаем вывод, что необходимо определять меру длительности выполнения и использовать метод равномерных упражнений.

Множество исследований посвящено вопросу разработки эффективных методов развития у студентов общей выносливости. В данной работе хотелось бы выделить некоторые из них, которые вероятно были бы наиболее продуктивными: равномерный и переменный метод. Обратим внимание на ещё один метод, игровой. Его вероятно можно было бы отнести к достаточно сложному как по своей структуре, так и по выполнению. При большом многообразии игр в современном мире далеко не все позволят правильно дозировать и продуктивно воздействовать на человеческий организм. В процессе воспитания выносливости важно создание оптимальных условий для обеспечения глобального функционирования систем. В следствии чего, данный метод требует строго индивидуального рассмотрения.

Равномерный метод характеризуется однократным непрерывным выполнением упражнений как малой, так и умеренной мощности. При этом их минимальная длительность составляет от 15 минут и может достигать 2-3 часов. При данном методе будут развиваться аэробные способности организма. Считается, что для достижения необходимого адаптивного эффекта продолжительность тренировочной нагрузки должна составлять от 30 минут. С начальных этапов далеко не многие смогут выдержать поставленную планку. Поэтому им необходимо постепенно увеличивать время тренировки, при этом не увеличивая её интенсивности. Повышение нагрузки становится для нашего организма довольно напряженной работой многих систем, во время которой необходимо проявить свои волевые усилия. Период восстановления или так называемого отдыха нужно строго контролировать для поддержания раннее достигнутых результатов.

Метод переменной тренировочной нагрузки в значительной степени похож на равномерный и отличается тем, что при непрерывно выполняемой работе осуществляется периодическое изменение её интенсивности. Такой характер работы, например, в легкой атлетике получил название «игра скоростей» или «фартлек». Она значительно увеличивает напряженность внутренних реакций организма, при этом переходит в смешанный аэробно-анаэробный режим. Сам характер нагрузки не должен нарушаться и в связи с этим колебания скорости или интенсивности должны быть не большими. Такой метод рекомендуется применять уже людям, имеющим некоторую подготовку. По результатам данного метода организм учится переносить возникающее состояние кислородного голодания, которое происходит при ускорении и будет устраняться в ходе снижения интенсивности упражнения.

Анализ литературных источников показывает нам, что на данный момент задача по формированию общей выносливости становится все наиболее важной для системы физического воспитания. Поскольку уже в течение последних лет статистические данные исследований физического состояния студентов показывают нам неуклонное снижение их показателей, то это сказывается на уровне работоспособности и здоровья у студентов. Приобретаемые негативные тенденции в данном направлении и актуализируют нашу проблему формирования общей выносливости.

Литература и источники

1. Выносливость Ее проявления и развитие [Электронный ресурс] //Физическая культура Будущего. 2008. – URL: http://www.fizkult-ura.ru/video/legkaya-atletika/film/31 (дата обращения: 25.03.2020)

2. Джабраилова А.В.Методика воспитания выносливости. [Электронный ресурс] – Москва.: Российский Государственный Торгово-Экономический Университет, 2010. – 4 с. URL: https://www.bestreferat.ru/referat-292606.html (дата обращения: 30.03.2020)

3. Развитие выносливости у студентов 1-3 курсов, занимающихся на специализации «Легкая атлетика»: практикум / сост. В.В. Захарова. – Ульяновск :УлГТУ, 2016. – 46 с

Научный руководитель - старший преподаватель Толстикова Н.А., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

УДК 796.01

ФИТНЕС В РОССИИ И ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ

Ижбулдина Р.Р.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет», Россия, Кемерово

rizhbuldina@mail.ru

В настоящее время развитие общества зависит от действий факторов политического, социально-экономического, социально-культурного, личного характера, также и от отрасли физической культуры. В современной цивилизации огромное значение имеет обмен информацией культурной и научной. Фитнес - это относительно новый вид физической активности, пришедший в Россию из-за рубежа. Фитнес объединяет в себе новые инновационные оздоровительные технологии и традиционные методы физической культуры, как отечественные, так и зарубежные, при этом происходит их модернизация в современные и модные на сегодня контуры.

До сих пор точного определения «фитнеса» нет. Переводиться «фитнес» с английского языка «tofit» - быть, соответствовать форме, в России же это слово трактуется по-разному.

В современном мире фитнес формирует целый ряд социально-экономических ценностей. Это целая философия, включает в себя режим, питание, мировоззрение, формирует ценности здорового образа жизни и культуры.

Фитнес является социально культурным явлением, так как он способствует решению двух основных проблем: социализация и самопознание людей; приобщение к культурным ценностям других стран.

Фитнес можно рассмотреть как инновацию в физической культуре. Он объединяет в себе виды физкультурно-оздоровительной деятельности, инновационные технологии, методы и современное оборудование. Важное условие - это систематические, рациональные и добровольные занятия, которые соответствуют индивидуальным психофизическим состояниям человека, для улучшения его качества физической подготовки и жизни в целом[1, с.164].

Фитнес решает одну главную задачу - сохранение и укрепление общей физической подготовленности организма. Фитнес - является самой популярной в мире системой оздоровления, которая вовлекает различные социальные и возрастные группы населения.

Современный фитнес способствует появлению новых направлений в этой индустрии (аэрофитнес, степ-аэробика, спортивная аэробика, силовой фитнес, йога, аквааэробика и т.д.), технологий, программ тренировок и др. Расширяется понятийный аппарат: вносятся новые термины и понятия в физическую культуру. Разрабатывается новые формы контроля физического состояния.

На данный момент фитнес в России находиться на стадии роста. Появился он 20 лет назад, но только в последнее десятилетие начал активно развиваться. Сейчас в фитнесе возникают и расширяются различные направления, виды и фитнес-программы, что дает возможность полноценно заниматься разным социальным и возрастным группам. Существует

пару проблем в российской фитнес-индустрии. На потребительский спрос в России создано недостаточное количество учреждений для фитнеса. Исходя из статистических данных за 2017 год, большинство – это люди от 25 до 35 лет, предпочли бы заниматься в тренажерных залах с инструктором. На работу берут в основном не специалистов, а людей прошедших минимальную трёхмесячную подготовку, соответственно они не знают всех тонкостей фитнеса. В фитнес-залах России в основном существует нехватка необходимого инвентаря для тренировок. Фитнес в России обладает потенциалом с ростом популяции к здоровому образу жизни [2].

Существует три главных направления фитнеса – оздоровительный, спортивный, прикладной. Какое направление фитнеса выбрать, зависит только от цели. Оздоровительный: предотвращает появление склонности к заболеваниям или избавляет. Спортивный: направлен на увеличение физической силы и выносливости, накачки мускулатуры. Прикладной: восстанавливает и реабилитирует людей после травм или операций.

Рассмотрим самые популярные виды фитнеса.

Эффективный вид фитнеса при борьбе со стрессов – йога. Занятия подходят всем, так как отсутствуют противопоказания. Йога способствует нормальному функционированию координации и опорно-двигательного аппарата, развитию силы, выносливости и гибкости, душевному равновесию.

Стретчинг – комплекс упражнений, направлен на развитие гибкости, поддерживает мышцы спины, также повышает двигательную активность человека. Стретчинг может использоваться как самостоятельный способ поддержания формы, так и в комплексе в системе тренировок.

Физические нагрузки в воде – акваэробика. Физические нагрузки в воде основывается на сопротивление воды. К тому же это хороший заряд бодрости.

Кроссфит – комплекс упражнений с высокой интенсивностью. Главная цель – проработка мышц, выносливости и скорости реакции.

Каллантетика включает в себя позы для йоги, статические упражнения и растяжку, задействует все группы мышц.

Бодифлекс – дыхательная гимнастика. Задачей бодифлекса является сброс лишнего веса, в результате насыщении клеток кислородом

Пилатес направлен на проработку мышц спины и живота, укрепляет мышечный корсет. Универсальный вид фитнеса, так как не имеет возрастных и весовых ограничений.

Воркаут базируется на упражнениях спортивной гимнастики.

Шейпинг – ритмическая гимнастика, направленная на придание необходимой формы и объема тела. Это последовательное и точное выполнение упражнений с большим повторением и средней скоростью выполнения.

Аэробика самый популярный вид фитнеса, который помогает привести тело в порядок, проводиться в группах. Включает в себя прыжки, упражнения на гибкость, бег и др.

Пауэрлифтинг – вид спорта, заключается в преодолении сопротивления максимально тяжелого веса для спортсмена.

Бодибилдинг – прирост мышечной массы, для придания телу нужной формы и размера. Этот вид спорта характеризуется высокой интенсивностью, которая избавляет от лишней жировой прослойки[3, 4].

Довольно большое разнообразие видов фитнеса позволяет каждому выбрать подходящую нагрузку, которая бы соответствовала цели. Фитнес оказывает положительное влияние на организм. Занятия поддерживают физическую форму, укрепляют иммунитет, укоряют похудение и др. А также хорошо влияют на психоэмоциональное состояние, избавляют от стрессов.

На основании сказанного можно констатировать, что появление феномена фитнеса обогащает теорию и методику физической культуры, расширяет и углубляет научные представления о фитнесе. На сегодняшний день выявлена выраженная тенденция к дальнейшему успешному развитию фитнеса в Россиии его перспективам в будущем, что будет способствовать оздоровлению российских граждан и формированию здорового образа жизни нации.

Литература и источники

1. Сайкина Е.Г. Теоретические основы фитнеса: учебное пособие для студ. учреждений выс.проф. образования. СПб.: Арт-Экспресс, 2017. 164 с.
2. Перспективы и тенденции фитнес-индустрии в России [Электронный ресурс]. - URL: https://zen.yandex.ru/media/fiteria/perspektivy-i-tendencii-fitnesindustrii-v-rossii-5d91f21498fe7900ae82fe66свободный. – (дата обращения: 4.04.2020)
3. Направления фитнеса [Электронный ресурс]. - URL: https://osporte.info/napravleniya-fitnesa, свободный. – (дата обращения: 4.04.2020)
4. Виды фитнеса [Электронный ресурс]. - URL:https://justsport.info/fitness/vidy-fitnesa, свободный. – (дата обращения: 4.04.2020)

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

УДК 796.799

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Исматова К.М.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет», Россия, Кемерово

ismatova.karina@mail.ru

Спорт, как часть физической культуры, является неотъемлемой составляющей жизни не только современного студента или школьника, но и взрослого человека. К сожалению, в 21 веке постоянно развивающихся современных технологий люди научились упрощать себе жизнь, в том числе и в плане физической нагрузки. Вспомните хотя бы утреннюю зарядку: как ее делали практически все в детстве и как ее почти никто не делает сейчас. Вот еще пример присутствия малой физической активности у людей: многие добираются до места учебы или работы и обратно на транспорте, предпочитают пользоваться лифтом, эскалаторами нежели лестницей. Более того, существуют различные службы доставки еды, одежды и обуви на дом – все это говорит о том, что в магазин нет необходимости ходить, ведь человеку могут все доставить на дом.

В Советском Союзе практически каждый день по телевизору шла фитнес программа, где нужно было повторять упражнения за инструктором. Практически все люди и, в частности, студенты занимались по этой программе физкультурой, каждое утро делали зарядку, чувствовали себя хорошо и практически не болели. Что же изменилось сейчас? Из-за сидячего образа жизни физическая активность резко снизилась. Практически 50% опрошенных не делают зарядку,а более 70% населения России не занимается физической культурой, это сказывается на состоянии человека. У студентов наблюдается хроническая усталость, проблемы с опорно-двигательной системой и ЖКТ. А это в свою очередь отражается на успеваемости студентов и их продуктивности. Многие студенты, начиная с 1 курса уже работают, что сбивает их режим дня, у них не остается сил и времени даже на зарядку[1].

У студентов очной формы обучения так же снижена физическая активность. Они все реже занимаются спортом или другой любой двигательной активностью, ссылаясь на нехватку времени, сил, 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 укрепляют иммунную систему, а также благоприятно влияют на умственную активность. Научно доказано, что в период сессии студенты, занимающиеся спортом, менее сильно реагируют на недосыпания и резко увеличивающиеся нагрузки по учебе.

Мы живем в быстроменяющемся времени: новинки, модные тенденции стремительно входят в нашу жизнь, изменяя ее и меняя образ жизни. В последнее время можно было

наблюдать рост ЗОЖ культуры: люди буквально увлеклись правильным питанием и регулярными тренировками. При чем, тренировками увлекаются не только молодые люди в возрасте до 30 лет, но также и подростки, и люди преклонного возраста, и конечно же, люди, желающие сбросить лишний вес или, наоборот, мышечную массу. Но что делать, если ты не увлекаешься этим? Как быть, если ты хочешь чувствовать себя хорошо, быть здоровым, и при этом не тратя все свое время и силы на тренировки?

В первую очередь нужно «привить» мысль, что физическая нагрузка — это не сложно и не отнимает много времени. Этим нужно заниматься еще со школьного возраста и продолжить укреплять эту мысль в студенчестве. Нужно поменять учебные планы в вузах и в школах: добавить новое оборудование, поменять план занятий, подстроить его максимально под загруженность студентов.

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, бадминтон и многие другие), которые требуют, однако, определенного уровня физической подготовки, который при желании можно достичь и развить.

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, связанных, в первую очередь, с сердечно – сосудистыми заболеваниями.

Но для поддержания тонуса мышц, развития иммунной системы и в целом ведения здорового образа жизни, недостаточно ходить только на занятия по физической культуре 2 раза в неделю. Необходимо и самому заниматься дома либо в специальных тренажерных залах, а также соблюдать распорядок дня, придерживаться рациона правильного питания.

В настоящее время все чаще можно заметить, как уделяется достаточно много внимания вещам, способствующим повышению уровня физической активности у подростков, студентов, жителей города в целом. 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, магазины для спортивного питания, различные спортивные секции по многим видам спорта и т.д. 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, что является не только способом улучшения физического здоровья у горожан, но и привлечением больше людей к спортивной стороне жизни [2].

Конечно, многое зависит и от самих людей. Пока они сами не поймут важность физической нагрузки, то не пойдут никуда. Это можно донести до людей с помощью социальных сетей и авторитетных людей, например, блогеров, на которых подписаны тысячи, а то и миллионы людей. Поначалу сложно будет донести до людей важность физкультуры для здоровья и самочувствия, но со временем это удастся сделать.

Однако заниматься физической активностью нужно в меру, не перенапрягаясь, по своим собственным ощущениям. Иначе это может привести к самым неприятным последствиям, таким как ускоренное старение, проблемы с опорно-двигательным аппаратом, переутомленность (что сказывается на работе сердца) и многое другое. А в жаркие дни усиленные тренировки могут привести к обезвоживанию.

Люди и сами начали осознавать всю значимость спорта, но включить его пока в свою жизнь не готовы, ведь для этого нужно будет поменять распорядок дня, может быть сменить стиль жизни и даже отказаться от некоторых своих привычек. Но сейчас это вполне возмож-

но сделать, тем более, что для этого существует различные приспособления такие как приложения-счетчики калорий, фитнес-браслеты, тренировки онлайн, фитнес-консультанты (которые также работают и социальных сетях, и офлайн), приложения со спортивными упражнениями на разные группы мышц (для тех, кто уже достаточно разобрался в технике и может самостоятельно проводить тренировки дома или в спортивном зале) и многое другое.

Занятие физической активностью или спортом несколько раз в неделю, соблюдение сбалансированного рациона питания обеспечивает хорошее самочувствие, здоровье и привлекательный внешний вид. При этом важно, чтобы занятия спортом приносили удовольствие и не являлись причинами различных проблем, связанных с самочувствием, социальной составляющей жизни человека. В противном случае, могут быть различные последствия, такие как развитиесоциальной замкнутости, атакже серьезные болезни, на лечение которых уйдет много времени и средств.

Литература и источники

1. Осетрина, Д. А. Причины ухудшения состояния здоровья студентов / Д. А. Осетрина, В. В. Семёнова. — Текст : непосредственный, электронный // Молодой ученый. — 2017. — № 13 (147). — С. 649-651. — URL: https://moluch.ru/archive/147/41309/ (дата обращения: 07.04.2020).

2. Замятина, М. Р. Проблемы и перспективы развития физической культуры в России / М. Р. Замятина. — Текст : непосредственный, электронный // Инновационные педагогические технологии : материалы II Междунар. науч. конф. (г. Казань, май 2015 г.). — Казань : Бук, 2015. — С. 108-110. — URL: https://moluch.ru/conf/ped/archive/150/7906/ (дата обращения: 07.04.2020).

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

УДК 376.1

ВОЗДЕЙСТВИЕ ПРИРОДНЫХ И СОЦИАЛЬНО-ЭКОЛОГИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ НА ОРГАНИЗМ И ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА

Клокова Е.Д.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет», Россия, Кемерово

Katya22331@yandex.ru

В нашем мире стало все больше автоматических машин, производств, роботов, механизации и автоматизации производства, также развивается транспортная система, что приводит к уменьшению мышечных напряжений в жизни человека.

Люди стали зачастую вести неактивный образ жизни, что оказывает неблагоприятное воздействие на здоровье и влияет на рост заболеваемости населения.

В результате всего выше сказанного опорно-двигательный аппарат организма человека работает не эффективно. Это также отражается на работе других систем организма. Если человек будет находиться долгое время в условиях строгого постельного режима с сбалансированным питанием, уже через неделю человек станет слабее на 30—40 %, обнаружится такое заболевание как варикоз, возникнут нарушения жизненно важных систем организма и водного баланса, также будет наблюдаться неэффективная работа сосудов головного мозга, что может привести к необратимым последствиям.

Профессор Б. М. Федоров выявил, при длительном нахождении человека в условиях постельного режима возникает нарушение в работе сердца, наряду с этим происходит выведение кальция из костей в кровь, что способствует образованию склеротических явлений в сосудах.

Вышеперечисленные негативные факторы являются доказательством расстройства биологического равновесия в организме на всех уровнях. Отсутствие активного образа жизни приводит к нарушению работы, прежде всего ЦНС человека, что может привести к ухудшению нервной и гуморальной систем.

Ученые доказали, что при сосредоточенной мыслительной работе рефлекторно происходит сокращение скелетной мускулатуры, например в случаях усиленного мышления мышцы лицевого отдела находятся в напряженном состоянии, что способствует сосредоточенности внимания, памяти.

Но при интенсивной и долгой деятельности мышц мозг теряет свою способность к эффективной работе. Следовательно при интеллектуальной нагрузке мышцы необходимо периодически расслаблять, что поможет активировать работу мозга.

Из всего вышеперечисленного можно сделать вывод о важной роли физической нагрузке в усилении умственной способности к работе.

Малоактивный образ жизни подразумевает дневной и ночной сон, длительный просмотр телевизора, долгое нахождение за компьютером, чтением и т.д., также он может быть связан со специализированной деятельностью и болезнью. Все виды гипокинезии, кроме физиологической, наносят отрицательное воздействие на здоровье. При бытовом и вынужденном малоактивном образе жизни ослабляется деятельность ЦНС, упадок активности мозга, уменьшается физическая и умственная работоспособность.

Гипокинезия несет за собой преждевременное развитие атеросклероза, развитие заболеваний сердечнососудистой системы, снижает иммунную систему организма, ухудшается работа дыхательной системы, что может привести к развитию бронхиальной астмы, также нарушается деятельность ЖКТ.

Когда человек мало или недостаточно двигается, мышечная система становятся слабой, а ткани организма усиленно накапливают жировые отложения.

Все негативные факторы гипокинезии на организм человека говорят о потребности в непрерывной мышечной активности. Регулярные спортивные тренировки дают шанс уменьшить эти пагубные воздействия.

Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды

Человеческая деятельность сводится в основном к 2 форма - умственной и двигательной деятельности. Остальные формы в человеческой деятельности занимают малую часть.

Двигательная активность для человека не только является подавляющей по объему и времени, но и имеет значительный вес для организма. Почти все, что делает человек, все проходит с участием двигательной деятельности, а она в свою очередь активизирует умственную деятельность.

Активная жизнь человека состоит из внешних и внутренних форм движений, объединенных в единую форму двигательных действий и физических нагрузок. Внешние формы двигательной деятельности – это перемещение тела человека при помощи опорно-двигательного аппарата в пространстве. Так называется видимая часть двигательной активности человека.

Физическая культура в качестве науки, совместно с теорией физической культуры в качестве учебной дисциплины изучают закономерности проявления внешних форм двигательной деятельности, которые в основном необходимы для физического развития людей.

Также отмечают внутреннюю форму проявления двигательной деятельности. Она называется невидимой. К ней относятся движения сердца и сосудов, дыхательного аппарата, моторика желудочно-кишечного тракта, движение клеток мозга, и т.д.

Литература и источники

1. Лаптев А.П., Полиевский С.А. Гигиена: учебник для институтов и техникумов физической культуры / А. П. Лаптев, С. А. Полиевский. - М.: ФиС, 1990. – 176 с.
2. Гаврилов О. К. Физкультура / О. К. Гаврилов. - М.: Мир, 1987;
3. Архив студенческих работ Vuzlit.ru [Электронный ресурс]. – режим доступа: https://vuzlit.ru/348207/dvigatelnaya_funktsiya_povyshenie_ustoychivosti_organizma_cheloveka_razlichnym_usloviyam_vneshney_sredy, свободный (10.04.2020)

Научный руководитель – старший преподаватель Апарина М. В., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

УДК 796.011.1

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ НАСЕЛЕНИЯ. РЕАЛИИ И ПЕРСПЕКТИВЫ

Котельникова А.К.
ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет», Россия, Кемерово
kotelnikovasasha@mail.ru

В нашей стране сегодня миллионы людей разного возраста занимаются спортом. Физическое воспитание населения является одним из наиболее важных факторов укрепления и сохранения здоровья. В России всегда предавалось большое значение формированию здорового образа жизни. И этот активный интерес формируется и сейчас. На сегодняшний день можно утверждать, что внимание населения, несомненно, намного возросло, люди стали интересоваться спортом. Значительно выросло количество тех, кто раньше смотрел только спортивные передачи по телевидению. А сегодня они идут в бассейны, тренажерные залы, и открывают для себя новые виды спорта. Бесспорно, это благоприятно влияет на психическое и физическое здоровье людей.

Государство осведомлено о желаниях и интересах населения в отношении физического воспитания. Но, в современной действительности, эта сфера ещё несовершенна. На сегодняшний день, серьезной проблемой является отток квалифицированных специалистов, тренеров и спортсменов за рубеж. С одной стороны, это значит, что у них высокий уровень подготовки, но, с другой, в нашей стране они не остаются по причине низкого престижа этих профессий и неблагоприятных условий для полноценной работы. Также нужно отметить, что имеется дефицит спортивных площадок, тренажерных залов, общедоступных для населения. Но в России в этих направлениях ведется масштабная работа, которая в будущем принесет хорошие плоды. Строятся стадионы, ледовые катки, открытые спортивные площадки и многое другое. Во-первых, надо сделать массовый спорт доступным для людей. А во-вторых, сделать так, чтобы у людей спорт ассоциировался со здоровьем, успехом и процветанием. Для этого нужно разработать новые подходы к стимулированию населения к участию в массовых мероприятиях. Работникам и учащимся, систематически участвующим в спортивных мероприятиях, необходимо выплачивать материальное стимулирование, а также компенсировать расходы, связанные с подготовкой к соревнованиям.

Физическую культуру крайне необходимо начинать воспитывать в детях с самого раннего возраста. Обязательно вести пропаганду здорового образа жизни в средствах массовой информации. Для большего вовлечения населения всех возрастов государство должно создавать как можно больше проектов по формированию здорового образа жизни. Должны возводиться новые и реконструироваться уже имеющиеся современные спортивные залы и комплексы, также образовательной сфере требуется больше инвестиций для развития секций, клубов в дошкольном и школьном образовании. Сейчас намного увеличилось количество массовых спортивных соревнований для детей и молодежи. И эти темпы не должны снижаться, а только возрастать. Огромный прогресс происходит в развитии физкультурно-спортивной работы среди инвалидов. Во многих школах России продолжается эксперимент по замене уроков физической культуры, уроками спортивной культуры. В высших учебных заведениях много внимания уделяется разносторонней спортивной подготовке. Например, в Кемеровском государственном университете есть возможность заниматься спортом углубленно. По таким направлениям как: пулевая стрельба, спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол). А также: лыжный спорт, пауэрлифтинг, вольная борьба, легкая атлетика, настольный теннис, шахматы и плавание. В большинстве вузов реализуются похожие программы. Они дают весомую поддержку и последующий хороший старт в будущее. Бесспорно, дошкольное, школьное и вузовское образование очень хорошо проработано с точки зрения физического воспитания. Это отличный толчок для психического, физического и духовного здоровья детей, подростков и молодежи. Но реалии нашей жизни таковы: закончив обучение, и начиная трудовую деятельность, у большинства людей физическое совершенствование уходит на второй план. Почему так происходит? Проблема большей части населения

нашей страны заключается в том, что во взрослой жизни мы не всегда можем планировать наше время таким образом, чтобы занятия спортом были неотъемлемой частью нашей жизни. Поэтому на предприятиях, заводах, фабриках и в других различных организациях должно уделяться больше внимания, времени и средств для поддержки здорового образа жизни сотрудников и их физического воспитания. Прежде всего для такой поддержки организациям нужно самим создавать условия для своих сотрудников. Как пример, свой личный бассейн или спортивный зал на предприятии. Если такой возможности нет, то необходимо стараться обеспечить сотрудников абонементами в спортивные залы, секции и клубы города или населенного пункта. Только таким образом мы сможем поддерживать физическое и психическое здоровье населения.

Обращаясь к выше изложенной информации, нужно понимать, что в настоящее время спортивное движение в России набирает обороты. Цель всего этого, конечно же, в формировании физического и духовного здоровья всего населения. Мы можем с уверенностью сказать, что понятия физического развития и физического воспитания вытекают одно из другого. Их необходимо применять одновременно. Нужно помнить, что физическое воспитания направлено на решение таких задач, как: оздоровительные, образовательные, воспитательные. Только решение всех задач вместе является залогом формирования гармоничной, всесторонне развитой личности. Общенародное движение по оздоровлению граждан России посредством физической культуры и спорта должно быть подкреплено на всех уровнях власти: федеральном, региональном и местном. А также инициативами предпринимателей, трудовых коллективов, общественных организаций и партий, учебных заведений.

Массовый спорт – это особый социальный институт, который ориентирован на создание общедоступной системы занятий физической культурой и спортивной деятельностью для укрепления здоровья, активного и полноценного досуга, повышения качества жизни. Современный мир без этого представить вовсе невозможно.

Литература и источники

1. Юдина, А.А. Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в современном российском обществе / Педагогическое образование и наука.-2013.- N 3.-С. 35-39.
2. Симашенков, П.Д., Буков, А.В. Сравнительный анализ системы управления сферой физической культуры и спорта в Российской федерации и за рубежом / Вестник международного института рынка.-2019.-N 1.- С. 97-102.
3. Замятина, М.Р. Проблемы и перспективы развития физической культуры в России / II международная научная конференция «Инновационные педагогические технологии» (Казань, май 2015)-2015.-С.108-110.

Научный руководитель – старший преподаватель Тюкалова С.А., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

УДК 796.799

ИСТОРИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ГТО, КАК ОСНОВЫ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Кошелев И.М.
ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет», Россия, Кемерово
ilya.koshelev.99@bk.ru

Аннотация. В статье анализируются источники и причины, давшие возможность для возникновения в стране комплекса ГТО, его создание, задачи и цели, стоящие перед ним, его новое появление в наше время в современной форме, и значение этого комплекса в настоящий период.

Ключевые слова: ГТО, физическое воспитание, физкультурный комплекс, здоровье нации, физическая подготовка

Его нормативная и программная основа предназначена для физического воспитания всех граждан в нашей стране, Важнейшая цель, стоящая перед ним, заключается в развитии национального спорта, что служит для улучшения массового здоровья и массового оздоровления. В данном комплексе предусматривается подготовка и последовательное дальнейшее выполнение установленных для групп соревнующихся участников (в разных возрастных группах) установленных норм. Для учета выполнения этих норм устанавливаются их три разных уровня сложности. Предусматривается также три разных знака отличия ГТО, предназначаемые для участников после выполнения норм – это золотой, серебряный, бронзовый.

Идеи о создании комплекса ГТО начали возникать еще до создания СССР, сейчас есть сведения о возникновении их первых предпосылок в 1918 г. В те времена для страны существовала сложная обстановка, тогда происходили гражданская война и интервенция. Нужны были все возможные меры, чтобы появились возможности для ее защиты: как сохранение дисциплины и порядка, так и хорошая физическая форма в армии и в народных массах. Было решено, что необходимо внедрение массового спорта. Властями Советской республики была установлена еще одна важная задача: обучение людей в стране необходимому комплексу военных навыков и привлечение их к развитию физкультуры.

Российским ВЦИКом в 1918 году был издан декрет «Об обязательном обучении военному искусству». Было установлено, что в этом году граждане обоих полов в возрасте 18 - 40 лет начинают обучаться навыкам военного дела на рабочих местах. Чтобы добиться более полного выполнения этой задачи, в 1020 году академией Красной армии было организовано общество (ВНО), после этого их отделения также начали возникать в других местах, в том числе в остальных учебных организациях.

Перед ВНО сохранялись единые требования, они были озвучены Михаилом Фрунзе на его первом совещании в 1925 году.

«Нам нужно лучше внедрить населению нашего Союза представления о том, что на современной войне действует не только одна армией, а в целом вся страна, что на войне потребуется напряжение всех средств и сил народа, и что война станет смертельной, не на жизнь, а на смерть, и от этого к ней необходима самая всесторонняя и тщательная подготовка уже сейчас, в мирное время».

К 1927 г. в Советском Союзе существовало много различных военных и спортивных объединений, при этом среди них постоянно происходили слияния, реорганизации и разные преобразования. После этого в стране сумели организовать крупнейшую специализированную общественную организацию ОСОАВИАХИМ. Название обозначало, что оно необходимо, прежде всего, для содействия обороне, авиации и химической промышленности. В течение года в нее вступило больше двух миллионов членов. Эта организация начинала вести значительную деятельность: создание военных и спортивных кружков, строительство тиров, стрельбищ, подготовка к разным военным специальностям. В ней формировались новые методы по физическому воспитанию. В этом принял активное участие комсомол, при его инициативном участии было создано общество ГТО.

В 1930 году газета «Комсомольская правда» выступила с инициативой об всесоюзных испытаниях по получению значка этого общества. Подразумевались единые критерии, необходимые для того, чтобы оценивать уровень требований при оценке физического развития. В обществе эти инициативы были поддержаны и после этого разработали проект этого общества. После серьезного обсуждения на следующий год его официально утвердили. ГТО стал являться нормативной системой и основой для физического массового воспитания. При этом сохранялась основная цель: не только физическое общее воспитание, но и повышение мобилизационной подготовки населения.

Позже, в конце 20 века Советский Союз распался, после этого уровень заинтересованности в дальнейшем функционировании ГТО ослабел. Это общество упразднили в 1991году. Но в дальнейшем в нашей стране государственное руководство выступило с предложением о возвращении ГТО в новом формате. Спустя проведения долгой подготовки Президентом РФ

в 2014г был издан указ за номером 172, подготавливающий организацию комплекса ГТО, начиная с сентября 2014 г.

В настоящий период времени новый ГТО восстановился, сейчас он имеет новую форму и условия. При этом появились такие задачи и формы:

- использовать спортивные и физкультурные возможности в целях укрепления массового здоровья, гармоничного и полного развития личности, патриотического воспитания и обеспечивать преемственность в физическом воспитании населения;

-повышать число граждан, регулярно занятых физкультурой и спортом в стране;

-формировать у граждан осознанные потребности в регулярном спорте и физкультуре, их физическое самосовершенствование и в здоровом образе жизни;

- повышать общий уровень знаний граждан о формах проведения самостоятельных занятий, также используя современных информационные технологии;

-модернизировать систему физического воспитания в области массового, детского, юношеского, школьного и студенческого спорта и увеличивать в этих целях число спортивных клубов.

Представители сегодняшней молодежи, возможно, спросят: для чего ГТО в наше время, когда не требуется срочной мобилизационной подготовки? Каждый человек может найти на это свой ответ. Кому-то захочется проверить свою волю, кто-то в прежнее время обладал советским значком ГТО и желает опять испытать свои силы, может быть кому-то хочется стать первым в физической подготовке.

Организаторами нового комплекса ГТО считается, что молодежь в ВУЗах и различных учебных организациях в этих состязаниях должна воспитывать у себя уверенность в своих силах и целеустремлённость в своих возможностях. Государственная инициатива в этой области приводит к общему здоровью нации. В проведенных вопросах большинство населения положительно оценивает возращенные нормы ГТО.

Заключение. ГТО – важная часть для сохранения поддержки и улучшения общего национального здоровья. При участии в соревнованиях в ГТО совершенствуются и развиваются и физическое состояние у участников, и также их личностные качества. Это проявляется в силе воли, целеустремленности и уверенности в себе. Этот комплекс по физическому совершенствованию в предыдущем виде появился в начале XX века, по-разному изменялся, полностью вошел и включился в спортивную жизнь СССР, на какое-то время как будто бы исчез, но в дальнейшем опять возвратился в нашу страну, и его проводят сейчас по-прежнему.

Литература и источники

1.Научная электронная библиотека e-library. [Электронный ресурс] Успек О.С. История ГТО и ГТО в современном мире. 2018.- Режим доступа: https://elibrary.ru/item.asp?id=35204065 – (дата обращения 30.03.2019)

2.Официальный сайт ВФСК ГТО. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.gto.ru/history – (дата обращения 30.03.2019)

3.Справ. правовая система «Консультант Плюс» [Электронный ресурс]. О Всероссийском физкультурно-оздоровительном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО): Указ Президента РФ от 24 марта 2014 года №172. – Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_160703/– (дата обращения 30.03.2019)

4.Возрождение комплекса ГТО: история создания и развития в системе физического воспитания студентов (на материале ОГУ). [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://elib.osu.ru/bitstream/123456789/1460/1/3193-3201.pdf

Научный руководитель - специалист по учебно-методической работе Лемке С.Н., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

УДК 796.01

ОЧКИ ВИРТУАЛЬНОЙ РЕАЛЬНОСТИ: ПОЛЬЗА ИЛИ ВРЕД?

Красилинец А.Е, Сафронова О.Е., Чиркунова А.А
ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет», Россия, Кемерово
alexandra.krasilinets@mail.ru, saf20022000@mail.ru, anastasianesteatea@mail.ru

В современном мире развитие технологий не стоит на месте, появляется все больше игр и больше способов играть в них. Множество гаджетов постепенно появляется в наших домах, быстро устаревая и с каждым годом все совершенствуясь. Производители очков виртуальной реальности стараются максимально перенести игрока в свой виртуальный мир, где можно «оторваться» от реальности и стать настоящим героем – от рыцаря средневековья до всемирно известного танцора.

Проблема игр с очками виртуальной реальности заключается в неумении адекватно ими пользоваться. Такие игры покупают не только взрослые люди, но и родители своим детям. Детская психика еще неокрепшая для адекватного различения реального от виртуального, это приводит к потере осознания реальности. Дети, как и некоторые игроки теряют настоящее драгоценное время проведенное в играх. Появляется игровая зависимость.

История создания VR-очков начинается с 1837 года. Их создатель – Чарльз Уинстон. Такие очки являлись первым в мире аналогом стереоскопических (объемный, рельефный) VR-очков. В стереоскоп помещались два плоских изображения, расположенных под разным наклоном. Благодаря такой конструкции человек воспринимал передаваемую картинку, как 3D-графику.

Headsight – является первым шлемом для виртуальной реальности созданный компанией Philco в 1961 году.Шлем был укомплектован камерой, магнитной системой слежения, которые позволяли пользователю наблюдать за процессами, происходящими вокруг него. Вся информация о движении человека передавалась на камеру. Устройство меняло ракурс обзора в зависимости от смены положения головы.

Со временем развития VR-очков начали появляться первые комнаты виртуальной реальности. Такую комнату под названием «CAVE» впервые открыли в 1992 году в результате работы студентов Иллинойского университета [1].

Но, несмотря на такие быстрые темпы развития, популярность VR-очков, существует множество противоречий. Многие люди до сих пор не признают такое новшество, ссылаясь на вред VR-очков. С другой же точки зрения VR-очки – полезное средство для разминок и ведения активного образа жизни.

Рассчитывать на VR-очки как на панацею от недостаточного активного образа жизни не стоит, они имеют множество отрицательных эффектов: падение зрения; физическое истощение, так как многие люди теряют ход реального времени, забывая о приемах пищи; зависимость и эмоциональная нестабильность. Также учёные выявили, что симптоматология и тяжесть недомогания зависят от многих переменных — например, возраста, пола, стресса, беспокойства, индивидуальной склонности к тому или иному заболеванию.

Умение пользоваться VR-очками приводит к положительным результатам: хорошая физическая форма; виртуальные активные игры, например, танцы или теннис способствуют развитию выносливости организма. Такие игры намного лучше, чем многочасовые сессии проведенные на диване с геймпадом.

Определенные модели очков виртуальной реальности позволяют пройти тесты для того, чтобы получить объективные данные о его физическом развитии, например, о силе удара, его точности, реакции. Они отслеживают движения рук и ног спортсмена и таким образом, получают данные его уровня физического развития [2].

Очки VR также могут быть использованы спортсменами, проходящими реабилитацию после различных травм. С их помощью моделируется игровая ситуация, в которой он может отрабатывать свои действия без риска травмироваться снова.

VR также могут быть использованы для просмотра различных спортивных матчей, игр, находясь при этом далеко от места их проведения. Болельщик надевает такие очки и факти-

чески попадает на стадион, имеет возможность видеть все вживую. Некоторые футбольные клубы даже создают различные сюжеты, например, поле во время матча, раздевалка команды, в которых могут участвовать их болельщики.

Также в режиме VR могут проходить различные тренировки для профессиональных спортсменов, на которых они могут отрабатывать свои маневры и различные тактики. Игроки заходят в оборудованное для данных целей помещение, надевают такие очки и для них моделируется игровая ситуация.

Таким образом, например, футболисты могут отрабатывать свою игру, оттачивать умения и навыки, на самом деле находясь в помещении. Таким образом можно воспроизводить моменты, в которых ранее спортсменами были допущены ошибки, чтобы тщательно отработать подобные игровые ситуации [3].

Виртуальная реальность позволяет не только усовершенствовать привычные нам виды спорта, но и даже придумывать новые. Совсем недавно было презентовано приложение Sparc: в одной руке игрока находится мяч, а в другой – щит. Игроку необходимо отбивать мяч и следить за тем, чтобы он не попал в него или в пространство за его спиной. Такая игра достаточно сильно развивает не только физические качества, но и аналитические – нужно постоянно двигаться, а также продумывать угол отскока мяча.

Для того чтобы VR-очки приносили пользу и меньше вреда, нужно соблюдать рекомендации от их производителей во избежание негативных последствий. Важно внимательно читать инструкцию к устройствам и не пренебрегать рекомендациями о безопасном времени пребывания в VR, установленного производителем. При этом стоит отметить, что рекомендации производителей — это скорее подстраховка, а не обоснованные учёными ограничения [4].

Над разработкой единых санитарно-эпидемиологических правил использования VR-очков активно работают российские учёные. Например, активно работает с виртуальной реальностью Дальневосточный федеральный университет, а потому ученые из этого учебного заведения сейчас изучают влияние VR-оборудования на детей и подростков.

Вероятно, уже в скором времени учёные смогут определить безопасное время нахождения в VR и характеристики комфортного виртуального опыта для каждого возраста, а также вывести понятные каждому правила эксплуатации VR-очков.

Литература и источники

1)https://www.boonget.ru/articles/istoriya_ochkov_vr/
2)https://vrgeek.ru/vreden-li-vr-dlya-zdorovya/
3)http://sport-connect.ru/case/vr
4)https://medium.com/modum-lab/вреден-ли-vr-для-здоровья-5d8571d558a4

Научный руководитель - старший преподаватель Мартыненко Н.В., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

УДК 796.3

ЙОГА: СПОРТ ИЛИ ДУХОВНАЯ ПРАКТИКА

Кутовая Д.А., Кемерова А.Э., Кривушина А.Д, Федотова А.А.
ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет», Россия, Кемерово
prozor2300@gmail.com

Нельзя однозначно сказать, что является определением слова «йога». С санскрита слово «йога» переводится как «единение», «связь», «гармония» и т. д. Считается, что йога – это совокупность духовных, психических и физических практик, берущих свое начало в древней Индии. Система йоги входит в древнеиндийский медицинский трактат «Аюрведу». В нем йога рассматривается как средство для воспитания характера, развития способности самоконтроля и умения подавлять в себе внешние желания, которые способны нанести вред самому человеку.

Возникновение йоги связывают с подражанием животному миру. Многие асаны (положение тела при занятии йогой) или дыхательные упражнения имеют названия, соотносящиеся с названиями животных (например, «поза кобры», «поза вороны», «поза крокодила» и т.д.). Нельзя свести всю йогу к хатха-йоге (физическим и дыхательным упражнениям). Однако одной из первоочередных задач йоги является баланс в теле, физическое оздоровление.

При занятиях йогой основное внимание уделяется развитию гибкости позвоночника. В трактатах о йоге считается, что гибкий, подвижный позвоночник является признаком молодости независимо от биологического возраста человека. Особое внимание позвоночнику уделяется еще и потому, что согласно теории йоги, через позвоночник проходит главный энергетический канал человека – Сушумна. При неразвитом позвоночнике внутренние органы не получают достаточного количества энергии, поэтому быстро изнашиваются. Для развития позвоночника гуру йоги рекомендуют начинать занятия с позы кошки или собаки. Однако недостаточно просто правильно прогнуть спину. Считается, что для достижения нужного результата человек должен непрерывно представлять себя тем животным, позу которого он выполняет, чтобы перенять качества этого животного.

Профессиональные йоги утверждают, что любому малейшему движению мышцы в теле человека должен предшествовать мысленный посыл. Мысль открывает энергетические потоки и дает правильное направление для работы мышц.

Занятия йогой не терпят крайностей, работы на износ. В первую очередь результатом йоги должно быть приобретенное чувство физического и духовного комфорта. В йоге нет конечной цели или результата. Поэтому сами йоги часто говорят, что занятия йогой – это не ряд физических упражнений, а безоговорочная часть их жизни. Упражнения йоги не должны вызывать усталости; если дыхание при упражнении сбивается, нельзя сразу браться за следующее: нужно дать организму время успокоиться, придти в спокойное состояние. После выполнения силовых упражнений (например, позы павлина или позы кузнечика) назначается выполнение Шавасаны (20-30 секундного отдыха) или отдых в другой позе (например, в позе крокодила).[1]

Важной частью успешного занятия йогой является место, в котором проводится занятие. Воздух должен быть свежим, необходимо полное отсутствие внешних раздражителей. Важно сосредотачиваться на своем внутреннем мире. Потому что физическое совершенство не будет иметь ценности без душевного равновесия.

Йога, зародившаяся на Востоке, на сегодняшний день является одним из наиболее популярных видов активности на Западе. Для западного типа мышления порой недоступно понимание йоги как «познание себя», «поиски себя». При этом на Востоке йога остается, в первую очередь, не комплексом упражнений, а системой ценностей, мировоззрением.

Известный индийский йогин Садхгуру (ДжаггиВасудев) четко разграничивает йогу и спорт. Он говорит о том, что спорт – это способ выражения человеком того, кем этот человек является (точно так же, как пение, рисование и т.д.). Йога, в свою очередь, не способ выражения себя, а поиск того, кем ты являешься или того, кем ты хочешь стать.[2]

Индийский филосов Патанджали выделял 8 ступеней на пути к просветлению посредством йоги. При этом ступень «асана» (физическая составляющая йоги) заняла только третью ступень из восьми. На более высокие позиции он ставил контроль над энергией (пранаяма), отключение пяти органов чувств (пратьяхара), медитации (дхьяна) и т.д. Он называл йогу дисциплиной, но целью йоги был поиск духовного равновесия, открытие своего глубинного сознания. Физические упражнения, в данном случае, один из способов достижения этого состояния, но не вся составляющая йоги.[3]

Как сказал Шри Шайлендра Шарма: “Быть йогом - удел немногих”, так как такие люди отправляются в глубины собственного разума, стремясь создать связь между своим разумом и разумом Вселенной, чтобы приобрести всеохватывающее знание – знание всего. В то время как спорт подвластен большинству людей, далеко не каждый выдержит праведный путь йога, включающий в себя не только физические упражнения, но и непрерывную работу над своим внутренним миром. Для качественного освоения йоги требуется особое умонастрое-

ние, отношение к миру, склад характера. Эта склонность должна присутствовать с самого рождения. Чтобы достичь этого состояния, не имея его от природы, находящаяся за пределами всех радостей и печалей, различий и разрушений, душа должна устранить последовательно одну за другой следующие преграды: «карму», которая является "энергией причин и следствий, действий и возникающих в ответ реакций"; «майю», являющуюся "энергией проявления" и иногда называемую иллюзией, и «анаву» - "энергию эгоима", завесу двойственности.[4]

Природа состоит из трех сил, именуемых на санскрите «раджас», «тамас», «саттва». Появление их в физическом мире мы можем назвать активностью, инертностью и равновесием. «Тамас» олицетворяется темнотой и бездействием, «раджас» – деятельностью, выражающейся в притяжении и отталкивании, а «саттва» есть равновесие между ними. И именно йога помогает найти баланс между этими силами.[5]

Чтобы освоить йогу, нужно усвоить 8 частей, созданных Патаджали. Первые и осовные - Яма и Нияма (духовно-нравственные степени). Яма включает в себя несколько ступеней, некоторые из них: отказ от насилия (Ахимса), непривязанность к материальным благам (Апариграха), правдивость (Сатья) и многое другое. Нияма включает: очищение ума и тела (шауча), позитивное мышления (сантоша).

3. асана — разнообразные позы и положения тела;
4. пранаяма — дыхательные упражнения, связанные с набором энергии;
5. пратьяхара — контроль и ослабление потока восприятия, психическая релаксация;
6. дхарана — концентрация мысли;
7. дхьяна — медитация, регулируемый поток сознания;
8. самадхи — измененное, экстатическое состояние сознания.[1]

Гораздо позднее зародилась хатха-йога, которая наиболее близка к современному представлению о йоге в целом. Те, кто практикует хатха-йогу, не отказываются от философии йоги, но большее внимание уделяют очищению организма, а не души. Хатха-йога расширила список традиционных сидячих поз, а также стала новатором в области поз, направленных на работу всего тела. Особую роль в истории йоги сыграло ее проникновение в западную культуру приблизительно в XIX веке. Поспособствовал этому индийский философ Свами Вивекананда во время своего путешествия по Европе и США. Со временем йога на Западе переросла в систему упражнений, отойдя от духовно-медитативных практик. Современная йога — это точка соприкосновения Запада и Востока, древней и новейшей философий, которые в совокупности используют сильные стороны культур Востока и Запада.[7]

В современном мире йога стала общедоступной. Помимо огромного количества учебной литературы по йоге, практически в каждом уголке планеты есть люди, активно занимающиеся йогой, а ведущие гуру устраивают мировые турне со своими семинарами и практиками. В ритме «большого города» сложно уделить достаточное внимание духовному началу при занятиях йогой. Неудивительно, что зачастую люди ограничиваются рядом физических упражнений, которые помогают держать тело в тонусе. Но люди, познающие йогу на более глубоком уровне, продолжают призывать: «Не я в мире, но мир во мне». Проще говоря, правильный подход к йоге – это баланс физического, эмоционального, психологического и духовного в человеке.[6]

Напутствие для тех, кто решил примкнуть к миру йоги:

1. Переход от простого к сложному должен быть постепенным и плавным;
2. Необходима регулярность в практике;
3. Вы должны помнить, что далеко не все упражнения доступны «новичкам» - не стремитесь сразу вставать в «позу скорпиона»;
4. Выполняя упражнения, концентрируйтесь на внутренних ощущениях.

Литература и источники

1. И.Тетерников «Рациональная йога». М.:Знание,1992.
2. СадхгуруРаманаМахарши«Что такое йога?». Источник:https://youtu.be/Ur7naoiUMIc. Дата обращения: 10.03.2020

3. Патанджали «Йога-сутры», М.: Свет, 2017.
4. Шайлендра Шарма "По правую руку Бога». Источник: http://wildyogi.info/ru/blog/ mahadev108/shri-shaylendra-sharma-po-pravuyu-ruku-boga. Дата обращения: 10.03.2020
5. «Сердце йоги» Т.К.В. Дешикачар.М., 1914 г.
6. «Семь духовных законов йоги».Д.Чопра и Д.Саймон.Эксмо, 2004
7. Гуру Ар Сантэма «Йога - Гармония жизни», М. 2002

Научный руководитель - старший преподаватель Мартыненко Н.В., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

УДК 376.3

ВЛИЯНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ЗДОРОВЬЕ ИНВАЛИДОВ

Майоров Д.С.
ФГБОУ ВПО «Кемеровский государственный университет», Россия, Кемерово
DIMAY2020@mail.ru

Проблема инвалидности на данный момент является одной из самых актуальных проблем, которую пытаются решить во всём мире. Всемирная организация здравоохранения насчитывает около 500 миллионов людей с ограниченными возможностями здоровья.

Но не все смирились со своим положением и статусом «инвалида». Большинство людей хотят вести активный образ жизни и быть полноценными членами общества.

Всем известно, что для здоровых людей занятия спортом – это обычная повседневная потребность, то для людей с ограниченными возможностями такие нагрузки жизненно необходимы, потому что они считаются не только самым эффективным средством восстановления двигательных возможностей, но и способствуют психической и социальной адаптации.

Наиболее распространенными и приемлемыми формами физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с людьми с ограниченными возможностями здоровья(ОВЗ) являются проведение районных и областных соревнований, различных праздников, спартакиад, а также занятия в спортивных секциях, занятия лечебной физкультурой.

В последнее время развитию спорта и Паралимпийскому движению уделяется большое внимание. Свидетельством этого служат крупные международные соревнования, которые проводятся в России на самом высоком уровне. Все спортивные объекты, обязательно должны соответствовать требованиям доступной «безбарьерной среды».

Адаптивное физическое воспитание— это один из элементов адаптивной физической культуры (АФК), который удовлетворяет потребности людей с отклонениями в состоянии здоровья в их подготовке к различным видам деятельности.

Можно сказать, что Адаптивная физкультура – это не метод лечения, а скорее возможность переключить внимание с болезни на общение, активный отдых, развлечение.

Занятия спортом дают инвалидам шанс не только на физическое восстановление функций организма, но и на самоутверждение. Даже те люди, которые прикованы к инвалидной коляске, после упорных тренировок могут показать хорошие результаты. Для них это «маленькая победа» над собой и жизненная радость.

Спортивные игры и соревнования оказывают положительное психологическое влияние на больного. К примеру, для обычной игры в хоккей необходимы клюшка, а в хоккее для инвалидов – один конёк и две клюшки. В остальном в этом виде спорта все также – скорость, броски по воротам и силовая борьба. В последнее время следж-хоккей приобретает большую популярность.

Существуют и другие виды спорта и игры, в которых инвалиды могут принимать участие наравне со здоровыми спортсменами (например, сидя в креслах-колясках стрелять из лука, играть в кёрлинг, настольный теннис и др.).

Постоянные тренировки и физические упражнения укрепляют организм, значительно повышает его возможности.

В настоящее время работают с инвалидами три международные спортивные организации.

Международная спортивная организация для лиц с физическими недостатками (ISOD) объединяет инвалидов после ампутации конечностей и отнесенных к категории «Прочие».

Международная спортивная организация для лиц с травмами позвоночника и спинного мозга (ISMWSF).

Международная спортивная организация для спортсменов с нарушением мозговой двигательной деятельности (CP-ICRA)

Сложно найти такие заболевания, при которых АФК не принесла бы пользы. Эффект будет зависеть от правильного подбора упражнений, их напряжённости и дозировки выполнения.

АФК особенно необходима для детей инвалидов, чтобы восстанавливать функции организма. Если с грамотной периодичностью выполнять специальные упражнения, то можно бороться с болезнью и не давать ей прогрессировать.

Лучшие учёные медики разработали огромное количество разных физических упражнений, которые помогут дать толчок и найти в себе силы продолжать жить обычной человеческой жизнью и приносить пользу обществу.

Выводы: я считаю, что активная работа в разных спортивных направлениях, а так же адаптивной физической культуры будет способствовать демократизации нашей общественности, а так же изменению взглядов и отношения к данной социальной группе людей. Таким образом, я думаю, что данная тема будет иметь большое значение для социума.

Спортивная деятельность помогает людям с особыми возможностями сформировать позитивное видение жизни, самовыразиться, обрести здоровый и осмысленный взгляд на будущее, вписаться в нормальную жизнь общества, приспособиться к условиям окружающей обстановки.

Литература и источники

1. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура, ее философия, содержание и задачи / Евсеев С.П. // Адаптивная физическая культура и функциональное состояние инвалидов. - СПб.: Питер, 2009. - 208 с.

2. Юшкина Т. "Я никогда не буду инвалидом" // Социальное обеспечение. 1999. № 3

3. https://revolution.allbest.ru/sport/00554561_0.html 4. https://muskul.pro/training/sport-pomogaet-lyudyam-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami

Научный руководитель – старший преподаватель Апарина М.В., ФГБОУ ВПО «Кемеровский государственный университет»

УДК 796.01

ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕЖДУ ФИЗИЧЕСКИМИ НАГРУЗКАМИ, СПОРТОМ И ЗДОРОВЬЕМ ЧЕЛОВЕКА

Макарская Е.С.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет», Россия, Кемерово

Makarskaya.lena@inbox.ru

Актуальность изучения данного вопроса заключается в проблеме уменьшения и недостаточности физической активности среди людей различных возрастов.

Цель исследования: изучение литературы, касающейся вопросов, связанных с физической культурой, здоровьем человека и их взаимосвязью.

Влияние спорта на жизнь и здоровье человека в современном мире невероятно велико. Спорт и здоровый образ жизни неразрывно связаны друг с другом. Это подтверждает знаменитое выражение: «В здоровом теле – здоровый дух!» [1].

Физическая культура, спорт и здоровье человека неразрывно связаны. В современном мире огромное влияние несут следующие факторы: окружающая экологическая ситуация, быстро меняющийся темп жизни, эмоциональный критерий и воздействие стрессов на здоровье человека (развитие психосоматических заболеваний).

Здоровый образ жизни – отличительная черта человеческой цивилизации. Здоровый образ жизни помогал, помогает и будет помогать человеку учиться трудиться, созидать, творить, совершенствовать и преобразовывать мир; отдыхать и восстанавливаться, укреплять, оздоравливать свой организм; развивать и совершенствовать свои физические качества и способности [2].

Также хочется отметить взаимосвязь между широким использованием гаджетов и снижением двигательной активности в обществе. Люди чаще пользуются транспортом, нежели ходьбу, отсюда вывод, что для достижения определенных результатов и целей людям требуется меньше усилий, и как следствие, страдает физическое состояние и нестабильность психических процессов, эмоциональная нестабильность. Из-за отсутствия физической активности происходит сбой в организме человека с нарушением работы систем и органов.

Сопоставление качеств человека, успешно существующего в жизненном мире, и возможностей физического воспитания и спорта в деле развития личности позволяет выводить на уровень аксиомы необходимость увеличения потенциала физической культуры и спорта во всех сферах воспитания человека будущего [3].

Рассмотрим воздействие физических нагрузок и спорта на органы и системы организма человека.

Во-первых, физические нагрузки, благоприятно воздействуют накостную систему, на опорно-двигательный аппарат следующим образом: костная ткань более устойчива к воздействию извне, увеличение мышц позволяет им обрести больше силы. Занятие любым видом спорта позволяет организму получать больше оксигенации (доставка кислорода к органам и тканям), что, в свою очередь, препятствует образованию тромбов, снижаются риски развития инсульта и инфаркта. Получение организмом кислорода способствует повышению в организме энергетических веществ, а это естественным образом увеличивает производство собственного белка. Прочность костной ткани уменьшает риск появления остеохондроза, атеросклероза, остеопороза и грыж межпозвоночных дисков.

Во-вторых, спорт оказывает благоприятное влияние на нервную систему. У человека улучшаются координация движений, человек становится быстрее в своих действиях. Происходит более быстрая адаптация организма к меняющимся внешним условия, нервная система становится более устойчива к стрессу. Человек начинает быть более концентрированным и быстрым в принятии рациональных решений.

Кровеносная и сердечно-сосудистая система. Как и упоминала выше, со спортом наши сосуды становятся гораздо сильнее, так как физические нагрузки заставляют организм работать с большей интенсивностью, а сердечная мышца в этой работе нуждается в увеличении кровоснабжения. Сердечно-сосудистая система у спортсменов более адаптивна к физическим нагрузкам.

Дыхательная система также получает пользу от воздействия спорта и физической активности. Благодаря большему количеству поступления кислорода происходит повышение глубины и интенсивности дыхания. Жизненный объем легких увеличивается во время занятий плаванием, бегом.

Иммунная система имеет положительное влияние от занятий спортом. Доказано, что такие люди меньше подвержены различным заболевания, а если и заболевают, то поправляются гораздо быстрее, чем люди, не занимающиеся физкультурой.

Результаты исследования и их обсуждение. Изученная литература показала, как актуально было и остается на сегодняшний день влияние физической культуры и спорта на организм человека в целом, включая и физическое его здоровье, и психологическое состояние.

Выводы. В быстро меняющемся мире все меньше остается времени на акцентировании внимания своему здоровью, как физическому, так и психическому, отсюда много больных людей уже в достаточно молодом возрасте, проблемы репродуктивного здоровья, а это становится проблемой для страны. Только самомотивация и желание быть здоровым, показывать пример свои детям способно увеличить здоровье человека и нации в глобальном масштабе. Популяризация гаджетов, предпочтение пользования транспортом вместо ходьбы – все это негативно влияет на пути к здоровому образу жизни, скорее, даже снижает мотива-

цию человека заняться спортом. На мой взгляд, прививать желание заниматься спортом и отказ или уменьшение пользования гаджетами, необходимо в детстве.

Литература и источники

1. Шутьева Е.Ю., Зайцева Т.В. Влияние спорта на жизнь и здоровье человека // Научно-методический электронный журнал «Концепт» – 2017. – №4. – С. 1.

2. Панова Л.А. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни // Вестник Банкирского государственного медицинского университета – 2017. – №2. – С. 143

3. Селищева Е.В. Проблема воспитания человека, адаптированного к современному жизненному миру, средствами физической культуры. Ямальский нефтегазовый институт.

Научный руководитель – старший преподаватель Седнев А.В., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

УДК 376.1

ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В КУЗБАССЕ: ОТ ПРОШЛОГО К БУДУЩЕМУ

Макашова Е.Е.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет», Россия, Кемерово

makashova-1999@mail.ru

Аннотация. Приближается 300-летие Кузбасса, в рамках которого хотелось бы рассмотреть развитие физической культуры и спорта, различные спортивные достижения, а также спрогнозировать положение физической культуры и спорта в Кузбасском крае.

Ключевые слова: Кузбасс300 лет, физическая культура, спорт, достижения.

Кузбасс – это столица богатой спортивной истории. Всё началось в 1943 году, когда образовалась Кемеровской области, наравне со строительством областной организации физического воспитания и спорта. С того времени в Кузбассе было воспитано не одно поколение знаменитых спортсменов, которые удостаивались возможности представлять регион на различных соревнованиях самого высокого уровня. Многие жители Кузбасса в свое время участвовали в Олимпийских играх, можно выделить восьмерых спортсменов, которые завоевали золотые медали главного спортивного соревнования мира. Это Александр Воронин, Алексей Вахонин – спортсмены тяжелой атлетики; Мария Филатова, Елена Груднева–гимнасты. За это время Владимир Манеев, Валентин Олейник, Галина Кулакова завоевали серебряные медали Олимпийских игр, а Наталья Шиве-Глебова завоевала бронзовую олимпийскую медаль. Несколько сотен начинающих спортсменов из Кузбасса – чемпионы мира, Европы, России.

Данные традиции имеют место быть и сегодня. В 2010 году на всероссийских и международных соревнованиях кузбасские спортсмены завоевали 337 медалей в разных номинациях. Конечно по большей части, это заслуга преподавателей сети учреждений дополнительного образования. На данный момент в Кузбассе работают 153 детских учреждения дополнительного образования спортивно-ориентированного профиля, где учатся и работают более 90 тысяч человек. Помимо этого, две школы олимпийского резерва в Ленинске-Кузнецком и Новокузнецке продолжают активно работать в Кемеровской области. Что позволяет сформировать спортивный заповедник региона, который сможет воспитать новых мастеров и чемпионов Кузбасса. Их обучением занимаются почти 6 тысяч инструкторов и преподавателей, из них 6 процентов имеют высшее профессиональное образование.

В декабре 2019 года в администрации Кемеровской области прошло собрание с представителями спортивной общественности Кузбасса, где подвелись итоги спортивного года и были обсуждены возможные планы на ближайшие годы:

В учреждениях спортивного типа на момент 2019 года около 76 тыс. человек занимается спортивной деятельностью, 236 кузбассовцев входят в составы сборных команд России. Также в Кузбассе занялись спортивной деятельностью 16 человек со званиями олимпийские

победители и призеры, в их числе – 8 чемпионов с золотыми медалями.

Анализируя показатель вовлеченных в массовый спорт, можно сказать, что Кузбасс находится в десятке лучших регионов страны. На сегодняшний момент более 40 % населения Кузбасса вовлечены в массовый спорт. К моменту 2024 года представители спортивной общественности ставят задачу: вовлечь как больше человек в спортивную жизнь, а конкретно 55 % всех жителей, что составляет большую половину населения Кузбасса.

Можно обратить внимание на олимпийских спортсменов Кузбасса, таких как:

Маматов Виктор Федорович является нашим соотечественником, родом он из маленького города Белово. За свою жизнь добился многих успехов в спорте и заслужил звания двукратного олимпийского чемпиона и четырёхкратного чемпиона мира в области биатлона. Во времена СССР являлся мастером спорта и тренером.

Манеев Владимир Петрович ещё один из известных олимпийских спортсменов Кузбасса, родом из города Новокузнецк. Добился серебряной медали в области греко-римской борьбы в городе Мельбурн, во втором по величине городе Австралии. В своем родном городе его именем удостоилась спортивная школа, где практикуют греко-римскую и вольную борьбу.

Олейник Валентин Григорьевич также, как и В.П. Манеев является серебряным призером в области греко-римской борьбы, но уже в городе Мехико. Удостоился звания чемпиона и призёра чемпионатов как СССР, так и мира. Является заслуженным мастером спорта греко-римской борьбы СССР, а также был тренером по классическому виду борьбы.

Бессмертных Александр Андреевич, родом из города Берёзовский. Был удостоен звания серебряного призера Сочинской олимпиады по лыжным гонкам. Своим увлечением считает организацию различных соревнований среди молодого поколения. По его словам, он ставил перед собой цель: привить любовь к здоровому образу жизни кузбасской молодежи. На данный момент является заслуженным мастером спорта.

Известные спортсмены олимпийских игр на самом деле становятся авторитетом и идеалом для многих начинающих спортсменов, к сожалению, не у всех подростков есть возможность заниматься с тренерами и ходить в спортивный зал, поэтому мероприятия, которые планируют к 300-летию Кузбасса, могут намного облегчить жизнь молодежи, которая хочет добиваться вершин в спорте, но не имеют финансовой возможности.

В открытом доступе находится информация о спортивных учреждениях, которые планируют построить к 300-летию Кузбасса в городе Кемерово, если строительство данных предприятий действительно осуществится, то у людей появится еще больше возможности к реализации своих спортивных навыков, а значит, люди будут более здоровыми и выносливыми.

Планируемые мероприятия в подготовке города Кемерово к празднованию 300-летия образования Кузбасса:

1. Пять крытых специализированных физкультурно-оздоровительных комплексов для занятий хоккеем, футболом, гимнастикой, теннисом, плаванием, игровыми видами спорта.
2. Сеть велодорожек, каждая по 300 км.
3. 100 физкультурно-спортивных комплексов открытого типа с футбольным полем, беговыми дорожками, спортивными площадками.
4. Крытый легкоатлетический манеж.
5. Специализированный физкультурно-спортивный центр для занятий скалолазанием и экстремальными видами спорта.
6. Волейбольный комплекс «Кузбасс-Арена».
7. Ледовый крытый каток с искусственным льдом и универсальным залом.

Также городу Новокузнецк обещают спортивный комплекс вместимостью около пяти тысяч зрителей и ещё физкультурно-оздоровительный комплекс с универсальным залом.

Здоровый образ жизни – это тренд 21 века из-за которого все стремятся ходить в спортивный зал, правильно питаться, заниматься йогой, больше времени проводить на свежем воздухе, то есть, у большего числа населения, как у молодежи, так и у пенсионеров главная ценность в жизни – это здоровье. Поэтому, если планируемые мероприятия будут осуществлены, повысится процент населения, занимающихся спортом, тем самым физически здоро-

вых людей будет вдвое больше.

Литература и источники

1. Тарков, А. Высокогорный берег олимпийского цикла / А. Тарков // Кузбасс. – 2010. – № 227. – 4 с.
2. Об утверждении Плана мероприятий по подготовке города Кемерово к празднованию 300-летия образования КузбассаURL: http://docs.cntd.ru (дата обращения: 10.03.2020)

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

УДК 796.86

ФАКУЛЬТАТИВНЫЕ ЗАНЯТИЯ ИСТОРИЧЕСКИМ ФЕХТОВАНИЕМ КАК СПОСОБ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ

Мельникова А.Р.
ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет», Россия, Кемерово
alinamelnikova2298@mail.ru

Клубы, изучающие историческое фехтование, стали появляться независимо друг от друга в разных городах России в конце 80-х годов, сейчас этим любительским спортом занимаются тысячи людей по всей стране. Историческое фехтование — вид контактного единоборства, который подразумевает ведение свободного поединка на тяжелом спортивном оружии (не заточенном), копии боевого вооружения, использовавшегося в определённую историческую эпоху. Защитное снаряжение также должно соответствовать историческим образцам [1]. Историческое фехтование не является официальным видом спорта. В. Ю. Зиамбетов отмечает, что дополнительные занятия историческим фехтованием повышают уровень физической подготовки студентов и помогают им более успешно осваивать программу по физической культуре в образовательном учреждении. Это подтверждается результатами эксперимента, проведённого исследователем в 2012–2013 учебном году среди студентов, занимающихся на занятиях физической культурой и начавших факультативно изучать историческое фехтование (экспериментальная группа — 7 человек), и студентов, примерно равных по физическим параметрам и кондициям, занимающихся только физической культурой в учебное время (контрольная группа — 7 человек). Студенты-фехтовальщики изучали технику нанесения нападающих и защитных ударов мечом, ножом, копьем, топором, выполняли защитные упражнения с предметами (щит) и без, различные виды индивидуальных, парных и групповых передвижений, стреляли из лука, участвовали в соревнованиях [2].

Таким образом, поскольку занятия историческим фехтованием во внеучебное время способствуют улучшению показателей физического развития студентов, интересно изучить характер нагрузок в историческом фехтовании. В своей статье мы будет опираться на работу М. В. Арансона [1].

Главный фактор, обуславливающий особенности физических нагрузок, биомеханику движений, характер травматизма и заболеваемости в историческом фехтовании, — наличие отягощения на корпусе, голове и конечностях (в сумме до 35 кг на корпусе и до 5 кг на конечностях). Это то, что отличает историческое фехтование от других видов единоборств. Специфику занятий историческим фехтованием можно описать в следующих пунктах:

- Высокая нагрузка на все системы организма, особенно на опорно-двигательный аппарат и сердечно-сосудистую систему.
- Аэробно-анаэробный характер нагрузок с преобладанием анаэробного компонента.
- Центр масс тела в доспехе на 9–40 см выше собственного ОЦТ тела, а значит, спортсмену сложно удерживать равновесие. Углы в суставах, несмотря на ограничение диапазона движений за счет доспеха, близки к предельным. Перемещения в стойке связаны со значительным напряжением в тканях, окружающих коленные и тазобедренные суставы.

- Доспех может ограничивать видимость и препятствовать нормальному дыханию.
- Выполняя атакующие и защитные действия, спортсмен задействует мышцы плечевого пояса, верхних конечностей и груди, нижних конечностей и поясничной области. Напряжение мышц в поединке асимметрично по причине различных нагрузок на вооруженную и свободную (либо щитовую) руку и различного режима их работы.
- До 82% травм составляют рассечения и ушибы на наиболее поражаемых областях, таких как наружная поверхность руки и бедра, корпус, голова. Возможны переломы, особенно пястных костей, ключицы, костей предплечья, голени и бедра, а также существует риск нанесения рубленых ран.
- Заболеваемость в историческом фехтовании в основном вызвана перенапряжением опорно-двигательного аппарата и сердечно—сосудистой системы, в большинстве случаев заболевания имеют посттравматическое происхождение. Асимметрия нагрузок может привести к развитию сколиоза. Плотное теплонепроницаемое снаряжение в жаркой атмосфере становится причиной перегрева и теплового удара.
- Основные факторы возникновения травматизма и заболеваемости в историческом фехтовании: особенности снаряжения и характер поединка, неправильное построение процесса тренировки, отказ от защитных средств, неадекватные правила, непрофессионализм тренеров и судей, неумение использовать современные методики мониторинга состояния спортсменов, восстановления и оптимизации их работоспособности.
- Занятие историческим фехтованием требует комплексного развития различных физических качеств, в первую очередь силовой выносливости и скоростной силы. Тренировка должна включать в себя значительный объем нагрузок скоростно-силовой направленности. Однако это требование во многих случаях не соблюдается, что приводит к несоответствию подготовленности спортсменов задачам, стоящим перед ними во время турниров. Следствием этого является снижение работоспособности и рост числа травм.

В Кемеровском государственном университете существует свой фехтовальный клуб, который развивает направление НЕМА. Движение НЕМА (Исторические Европейские Боевые Искусства) зародилось в конце XX века, изначально как теоретическая дисциплина, предмет исследования некоторых историков, которые изучали старинные манускрипты, книги, содержащие в себе описание разных школ фехтования, техник, стилей ведения поединков. Сегодня это направление стало популярным во многих странах мира, в том числе и в России, существуют международные федерации и международные лиги, объединяющие тысячи людей, увлекающихся Историческими Европейскими Боевыми Искусствами. Руководитель Клуба фехтования КемГУ А. А. Личман рассказал, чем исторические европейские боевые искусства отличаются от исторического фехтования, какова специфика этого направления:

— Исторический средневековый бой (ИСБ) — это в первую очередь силовые нагрузки, поэтому привлекают крупных ребят и девушек. Поединки проходят в доспехах, которые обычно весят около 35 килограмм, чтобы выдержать такую нагрузку человеку требуется сила и выносливость. В исторических европейских боевых искусствах (historical european martial arts или НЕМА) делается акцент не на силе, а на изучении техники владения оружием, важно правильно перемещаться, наносить удары и ставить защиты. Клуб фехтования КемГУ занимается по направлению НЕМА. Учитывая специфику этого вида фехтования, на занятиях мы стремимся выполнять упражнения не на отдельные группы мышц, наша цель — гармоничное развитие всего тела. Мы делаем упор на координацию движений, скорость реакции, уделяем особое внимание растяжке. При составлении планов тренировок мы опираемся на проверенные методы, которые были выработаны в фехтовальных гимнастических залах прошлого.

На занятиях мы учим ребят вести бой, держа оружие как в правой, так и в левой руке. В некоторых упражнениях также необходимо задействовать обе руки параллельно: это касается разминки, отработки художественных элементов и др., что позволяет избежать возникновения функциональной асимметрии скелета. Ребята серьёзно относятся к подготовке, уделяют достаточное количество времени тренировкам, поэтому ни турнир, ни другое мероприятие коллектива не становится для них препятствием. НЕМА — это не спорт, а искусство, по-

этому мы не требуем от ребят идеальной физической формы, не нагружаем сверх нормы. Каждый занимается фехтованием в свое удовольствие, затем демонстрирует уровень своего мастерства и получает одобрение и уважение со стороны остальных бойцов и тренера. Этим занятия ребят и привлекают. Они помогают постоянно получать новые навыки, всесторонне развиваться, поддерживать себя в форме и при этом не испытывать тяжёлых физических нагрузок.

Мы исходим из того, что главная причина травм — это отсутствие у человека культуры поведения во время занятий физической активностью. Наш подход: хочешь исключить травмы — занимаешься воспитанием человека. Первое, чему учат в Клубе фехтования КемГУ, — серьезное отношение к тренировкам, к другим ребятам, к собственному здоровью. Это базовый принцип, который помогает исключить возможность получения травм на наших занятиях. Кроме того, используемый во время тренировок инвентарь является безопасным.

Занятия ИСБ и НЕМА позволяют улучшить уровень физической подготовки человека, а также дают возможность получить новые знания об определённой исторической эпохе, поэтому нужно популяризировать эти виды любительского спорта среди молодёжи. При этом важно учитывать риски получения травм и правильно организовывать тренировочный процесс с учётом рекомендаций специалистов.

Литература и источники

1. Арансон, М. В. Биологическое обоснование тренировочной и соревновательной деятельности в историческом фехтовании: автореф. дис. … канд. биол. наук: 14.00.51 / Арансон Максим Всеволодович. — Москва, 2007. — 23.

2. Зиамбетов, В. Ю. Физическое воспитание с помощью исторического фехтования / В.Ю. Зиамбетов // Успехи современного естествознания. — 2014. — № 3. — С. 144–147.

3. Арансон, М. В. Параметры тренировочных нагрузок и подготовленность спортсменов в историческом фехтовании / М.В. Арансон // Вестник спортивной науки. — 2006. — № 2. — С. 39–42.

Научный руководитель — старший преподаватель Курганова Е.В., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

УДК 613.2.03

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Ничипурук Е.А.

ФГБОУ ВПО «Кемеровский государственный университет», Россия, Кемерово

liza.nichipuruk01@mail.ru

Правильное питание - это когда человек употребляет в пищу продукты, не содержащие вредные вещества, а наоборот, которые приносят организму пользу, и содержат много витаминов и минералов.

Выбор продуктов напрямую влияет на наше здоровье. Еда является источником для клеток, тканей и органов человека. Она обеспечивает жизнедеятельность организма, дает нам энергию, силу и даже влияет на наше настроение. Именно поэтому правильное питание – одно из важных условий здорового образа жизни.

Я считаю, что с раннего детства нужно приучать наше поколение к правильному питанию. Ведь, если правильно питаться, то улучшается психическое состояние человека, повышается работоспособность, проявляется интерес к учебной деятельности и даже улучшается настроение.

Я считаю, что правильного питания нужно придерживаться.

В наше время, “фаст-фудных” забегаловок, ларьков и множество других соблазнов, все сложнее думать о правильном питании. Проходя мимо подобных заведений, мы невольно заходим в них, думая, что от одной порции того же самого бургера ничего не будет. Но вы

просто не представляете, какой стресс испытывает наш организм в это время...

На самом деле правильное питание придерживаться не так уж и сложно, главное, было бы желание. Поэтому в следующий раз, перед тем как зайти в подобное заведение, предлагаю вам хорошенько подумать. Ведь наше тело-это наш дом, берегите его.

Люди должны задумываться о правильном питании, ведь это сказывается на их здоровье. Я большой фанат овощей и фруктов в сыром виде, следовательно, всем советую ежедневно кушать фрукты и овощи. Они нереально богаты клетчаткой и витаминами, что многим не хватает в организме.

Я из тех людей, которые считают, что лучше кушать дробно, то есть много, но по чуть-чуть и не большими порциями.

То, что я могу посоветовать еще, так это не употреблять майонез. Многие заправляют им салаты. Рекомендую лучше это делать подсолнечным, или еще лучше оливковым маслом.

Приведу пару принципов правильного питания:

1. Отказаться от фастфуда. Он задерживает воду в организме, что приводит к плохим последствиям, как для веса, так и для здоровья.

2. Употреблять как можно больше овощей и фруктов. Ведь именно в них содержится огромное количество полезных веществ, витаминов.

3. Выделите необходимое количество калорий на 5-6 приемов пищи каждые 2-3 часа — три основных и перекусы между ними — и старайтесь придерживаться удобного расписания. Например, в 8:00 — завтрак, в 10:00 — перекус, в 13:00 — обед, 15:00 — перекус, 18:00 — ужин, 20:00 — легкий перекус

4. Отказаться от простых углеводов (сладкое, мучное).В них содержится огромное количество глюкозы, которая не успевает перерабатываться в таком количестве.

5. Еще один важный шаг-вода.

Этот шаг очень простой. Вода участвует практически во всех биохимических процессах в организме, в том числе и в расщеплении жира. Вода подавляет аппетит и не позволяет съесть лишнего. Уникальность воды в том, что она не имеет никакой калорийности.

Приучите себя пить 1,5-2 литра воды в день (это примерно 5-7 стаканов по 250 мл). Первое время вам будет казаться, что такое большое количество воды выпить за день нереально, но со временем вы привыкните, и для вас это будет уже как полезная привычка.

.Выпивайте стакан воды утром, перед завтраком. Так ваш организм начнет работать.

Также перед каждым приемом пищи и перед сном.

Для того чтобы не забывать пить воду, поставьте себе напоминание на телефон. Есть очень много удобных приложений, которые напоминают пить вам воду. Вещь очень полезная. Также старайтесь всегда держать при себе бутылочку воды (на работе и дома).Это будет улучшать ваше состояние.

6. Полностью отказаться от газированных напитков. В них содержится огромное количество сахара.

7. Включить в свой рацион питания больше белка. Белок богат различными аминокислотами и дает чувство сытости. Это такие продукты, как: рыба, мясо, творог, яйца, орехи.

ПРАВИЛА МЕНЮ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ:

1. Самый распространенный вариант завтрака – это сложные углеводы (+ немного белка). Поэтому начните приучать себя к полезным кашам, с добавлением фруктов, орехов, ягод, на свой вкус.

2. В обед также желательно употреблять сложные углеводы + белок + небольшое количество овощей. В принципе стандартным вариантом будет гарнир с мясом или рыбой и овощной салат, заправленный оливковым маслом.

3. В качестве хорошего ужина будет птица или рыба (можно яйца) + овощи (свежие или приготовленные).

Подводя итоги, можно сказать, что правильное питание – это перестройка нашего питания и изменение пищевых привычек. Питание на 70% влияет на то, как выглядит наша кожа, фигура. При том, что цель правильного питания не просто уменьшить лишний вес, но и оздоровить наш организм, в том числе. Не нужно откладывать здоровый образ жизни на по-

том, начинайте исправлять свой рацион питания уже с завтрашнего дня.

Литература и источники

1. https://goodlooker.ru/pravilnoe-pitanie.html
2.https://www.kp.ru/guide/zdorovoe-pitanie.html
3.https://www.pravda.ru/navigator/zdorovoe-pitanie.html
4.http://spisok-literaturi.ru/istoriya-sozdannyh-spiskov-literatury/spisok-literaturyi-na-temu-fizicheskaya-kultura-93067.html

Научный руководитель - старший преподаватель Апарина М.В., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

УДК 613.2.03

НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Обманко Я.В.
ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет», Россия, Кемерово
yanaobmanko@mail.ru

В современном мире все чаще придается актуальность вопросу о правильном питании, что, конечно же, не может не радовать. Но также хочется отметить, что несмотря на популярность данной темы, многие до сих пор до конца не понимают всей главной сути. В этом мы и попробуем разобраться и донести главное до читателей статьи.

Цель работы: рассмотреть важные аспекты здорового питания; обозначить важность и необходимость соблюдения основ рационального питания; обсудить взаимосвязь питания и здоровья, проблемы экологии и влияние её на качество продуктов.

Задачи:

- проявить интерес населения к тенденции здорового питания;
- оценить важность соблюдения основ здорового питания для здоровья человек;
- воспитать чувство ответственности за природу;

Прием пищи – это один из самых важных процессов в повседневной жизни. Каждое утро после пробуждения и утренних процедур, мы начинаем с плотного завтрака. Полноценный завтрак нам необходим, он обеспечивает энергией, которая понадобится нам в течение трудного рабочего дня. Хороший завтрак – залог успешного дня. Каждый прием пищи: завтрак, обед, ужин должен сочетать в себя определенное количество соотношение белков, жиров и углеводов, а также энергетическую ценность, содержать необходимые витамины и минеральные вещества, что позволят нам поддерживать свой иммунитет и положат начало бодрости утра. Стандартными цифрами здорового питания принято считать, что на каждый прием пищи приходится по 30% жиров и углеводов, и 40% белков[1]. Но для каждого человека это соотношение индивидуально, зависит от его пола, возраста, веса, уровня физической активности и то, какую цель вы преследуете: сбросить вес или наоборот набрать в массе. Чтобы рассчитать норму потребления этих важных элементов существуют различные формулы, которые помогут правильно определить вашу потребность без вреда для организма, эти формулы можно найти на различных источниках средства массово информации. Рекомендовано питаться 5 раза в день, где 3 из них основные приемы пищи: завтрак, обед, ужин и 2 перекуса между ними. Последний прием пищи должен быть за 3-4 часа до сна, чтобы ночью организм не испытывал лишнюю нагрузку, а накапливал силы для бодрости следующего дня.

Говоря о здоровом питании, нельзя не упомянуть о нормах потребления жидкости. Думаю ни для кого не новость, и все об этом знают, что нужно выпивать не менее 2-х литров чистой воды в день, но это также относительно каждого человека. Вода приносит нашему организму неоценимую пользу. Она запускает все обменные процессы , ведь наш организм состоит на 90% из воды, улучшает цвет лица и увлажняет кожу, утром выпив стакан воды, запускает работу внутренних органов, помогает бороться с лишним весом, ускоряя обмен веществ, выводит из нашей крови вредные вещества и токсины. Не зря говорят, что вода –

источник силы и жизни. Нехватка воды также влияет на организм, но уже не так благоприятно как хотелось бы. Обезвоженность бывает в легкой, средней, тяжелой и критической стадиях. Легкая характеризуется потерей 3% воды и опасности и как таковой не несет. Сопровождается такими симптомами, как потеря или снижение аппетита, слабость и усталость, сухость во рту и чувство жажды. При средней потеря воды составляет 6% . Присутствует одышка, тахикардия, повышение температуры тела. Тяжелая – 9% потери воды. Ощущается серьёзная угроза для жизни , сопровождается потерей сознания, галлюцинациями, бредом, тошнотой, бредом, критическая сухость кожи. Последняя критическая стадия, где потеря воды составляет 10% и возможен летальный исход из-за нарушения работы всех внутренних органов, состояния комы, нарушения кровообращения [2]. Но не стоит через силу пытаться выпивать по 10 литров воды в день, это может дать огромную нагрузку на работы почек, они не смогут в полной мере продолжать выполнять свою функцию.

Нездоровое питание может спровоцировать изменения или ухудшить состояние здоровья. Недостаток витаминов и микроэлементов в рационе приводит к снижению иммунитета, на фоне чего снижается сопротивляемость организма к различным инфекциям, что позволяет вирусам проникнуть в клетки, тем самым порождая начало развития заболевания. Придерживаясь правильного питания, вы помогаете сохранению и укреплению защитных сил организма. Старайтесь больше употреблять свежих фруктов и овощей, в них содержаться природные сахара, витамины, обладают антиоксидантными свойствами, что предотвращают развитие многих болезней; также различные виды орехов, в них большое содержание белка и полезных растительных жиров; нежирное мясо, приготовленное на пару, в запеченном и вареном виде; каши, богатые углеводами, что дают энергию и сил в течение нескольких часов; молочные продукты, в них содержится молочный белок – казеин. Следует ограничивать употребление сладкой, мучной, жирной пищи, газированные напитки и напитки, содержащие много сахара, вредные консерванты и красители, такие продукты являются причинами различных кожных заболеваний, причиной лишнего веса, причиной состояния усталости и вялости. Попробуйте отказаться от этих продуктов и в ближайшее время вы будете себя ощущать намного лучше, бодрее и увереннее. Как говорил Гиппократ: «Вся твоя еда должна быть твоим лекарством» [3].

Понятие «Правильное питание» часто путают с диетами. Многие люди, чаще всего женщины желают сбросить ненавистный лишний вес и, начитавшись журналов, наполненных глупыми стереотипами, где нужно ограничить свой рацион чуть ли не во всем, пить одну воду, жевать сельдерей и салат, и не есть после 18 часов вечера. Диеты – давняя забава, но как способ потери веса не очень то и эффективная. Доказано многими исследованиями, что люди, сидящие на диете, еще больше прибавляли в весе, после таких голодовок может произойти сбой в организме, что приведет к нежелательным последствиям. Если хочется изменить жизнь, изменить пищевые привычки, похудеть, необходимо подойти грамотно к этому вопросу без вреда для своего здоровья и набраться терпения, чтобы достичь желаемых результатов. Эти изменения недолжны быть на месяц или на два, это образ жизни, который с вами навсегда. Не бывает быстрых результатов. Возникает вопрос, так с чего же начать? Достаточно просто составить для себя подходящий сбалансированный рацион, с учетом ваших показателей, ежедневно выпивать норму воды, включить в свой распорядок дня физические упражнения, это может быть тренировки дома либо в спортзале, либо обычная прогулка на свежем воздухе, что также поможет лучшему усвоению пищи и поспособствует разгону обмена веществ. Ниже приведен пример меню сбалансированного питания на 1 день, для усвоения и закрепления изложенной информации выше.

Завтрак	овсяная крупа45 грамм (в сухом виде); молоко 1,5% 150 мл; киви 1 шт.
Перекус 1	творог 200 грамм; небольшой банан
Обед	спагетти из цельнозерновой муки 100 грамм; помидоры черри 50 грамм; свежий огурец 50 грамм; котлеты куриные на пару 2шт.
Перекус 2	горсть грецких орехов 20 грамм; омлет из 1 яйца и 2 белков

Ужин	овощной салат с грудкой, заправленный классическим йогуртом 200 грамм.

Хотелось бы еще затронуть такую тему как экологическая обстановка. Современный мир – это мир технологий, промышленности и развитие техногенных структур в обществе. Конечно как с положительной стороны, это все помогает и облегчает жизнь, но с другой стороны негативное влияние сказывается на природе, которая дает нам необходимые ресурсы для жизни. Безусловно питание и окружающая среда тесно связаны между собой. Полноценное здоровое питание и экологическая чистая обстановка человека является основой жизни здорового человека. Люди потребляют продукты животного и растительного происхождения. Содержание вредных веществ в продуктах питания зависят от загрязненности окружающей среды. Как уже было сказано выше, сегодня очень развита промышленность в городах, и если выращивание продуктов производится рядом с такими городами, то продукты будут содержать вредные и токсические примеси. В следствии ухудшается почва, отсюда развитие сельского хозяйства отстает и не может удовлетворить потребности населения. Чтобы повысить урожайность производители увеличивают допустимые дозы удобрений, что негативно сказывается на качестве и чистоты состава плодов.

Загрязнения водоемов еще одна из самых важных экологических проблем. Огромные выбросы отходов заводов, пластика и другие виды различного мусора приводят в непригодность воды для жизни морских обитателей. Происходит мутации их днк, в их организме содержатся вредные и опасные соединения, и кто знает, может это существо окажется у нас на столах. Сегодня мы не можем представить свою жизнь без фильтров для воды, которые очищаю воду от всех этих токсинов.

В заключении хочется призвать всех заботиться о себе, о своем питании, образе жизни, что непосредственно влияет на наше здоровье, самочувствие в целом, а здоровье – это главное в жизни. Ведь никто, кроме тебя это не сделает, давайте будем думать о своем благополучии. Только здоровый человек может достичь успеха в достижении своих целях и прожить долгую и счастливую жизнь. Оберегайте и защищайте природу. Убирайте за собой мусор, не засоряйте водоемы и леса. Пускай каждый начнет с себя и мир станет лучше и природа скажет: «Спасибо».

Литература и источники

1 Базеко, Н. П. Все секреты здорового питания / Н.П. Базеко, С.И. Пиманов. - М.: Медицинская литература, 2003. - 176 с.

2 Мартинчик, А. Н. Здоровое питание / А.Н. Мартинчик. - М.: СВР - Медиапроекты, 2013. - 256 с.

3 Райт, Жанет Здоровое питание / Жанет Райт. - М.: Амфора, 2011. - 841 с.

Научный руководитель - к.п н., доцент Иванова С.Ю., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

УДК 796.011.1

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Павлова К.М.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет», Россия, Кемерово

kseniyap2001@gmail.com

Для каждого человека здоровье играет самую важную, ключевую роль для обеспечения нормальной жизнедеятельности. Здоровье даёт нам возможность решать основные жизненно важные задачи, помогающие развивать нас самих, выполнять ежедневные планы и преодолевать трудности. Существует множество определений понятия «здоровье», которые, как правило, содержат в себе несколько определённых критерий:

- полное физическое, духовное и социальное благополучие;
- нормальное функционирование организма человека в системе окружающей среды;
- умение приспосабливаться к непрерывно меняющимся условиям окружающей среды;

- отсутствие болезней;
- способность к полномерному выполнению главных социальных функций.

Обобщая все эти критерии, можно определить, что здоровье – это умение человека адаптироваться к окружающей среде, противодействовать внутренним и внешним негативным факторам, развивать и преумножать свои возможности, увеличивать продолжительность жизнедеятельности, то есть обеспечивать своё благополучие.

К сожалению, в настоящее время многие воспринимают здоровье как должное, пренебрегая даже самыми простыми нормами здорового образа жизни. Люди перестали обращать должное внимание на своё не только физическое, но и духовное, внутреннее состояние, что приводит к печальным последствиям. Одни употребляют в пищу слишком много еды, в том числе и вредной, что приводит к ожирению, сахарному диабету, а если это связано со стрессом на работе, нервозностью и бессонницей, то в конечном итоге также могут быть многие заболевания внутренних органов. Другие же, наоборот, из-за нехватки времени едят слишком мало или не едят вовсе, что сказывается на их физическом состоянии и приводит к потере сознания, анорексии, а также может оказывать влияние на внутреннее нормальное состояние, сменяющееся депрессией.

Все эти заболевания портят жизнь не только взрослым или пенсионерам, но и молодым людям. Практически с рождения у многих наблюдаются отклонения от нормы, что в дальнейшем влечёт за собой хронические патологии. Из года в год растёт заболеваемость студентов, которая обусловлена рядом бытовых и социально-экономических причин. Так как студенты являются будущей рабочей силой, число больных студентов прямо пропорционально числу трудопотерь, что снижает эффективность учебной деятельности.

Причиной частых заболеваний студентов является их образ жизни. Большой объём работы, внеклассная деятельность, дополнительные секции и кружки, нехватка времени, недостаток сна, плохое питание, стресс, курение, у некоторых малоподвижность – всё это вместе и в отдельности может стать корнем следующих заболеваний:

- Гастрит - воспаление слизистой (внутренней) оболочки стенки желудка;
- Вегетососудистая дистония - это нарушения в работе сосудистой системы организма, приводящие к недостаточному снабжению тканей и органов кислородом;
- Сахарный диабет - это заболевание, которое характеризуется высоким содержанием сахара в крови и появлением сахара в моче;
- Невралгии - это заболевания периферических нервов, сопровождающиеся приступами сильной боли;

- Сколиоз - деформация позвоночника, характеризующаяся его искривлением в различных плоскостях.

Чтобы избежать появления и развития подобных заболеваний, следует помнить об основных составляющих здорового образа жизни, соблюдение которых важно не только молодым, но и людям старшего возраста для нормальной жизнедеятельности:

- режим труда и отдыха;
- режим сна;
- режим питания;
- организация двигательной активности;
- профилактика вредных привычек.

Важность правильно организованного режима труда и отдыха состоит в том, что человек, соблюдая устоявшийся режим своей деятельности, лучше приспосабливается к течению важнейших процессов организма.

Сон является обязательной формой повседневного отдыха, пренебрежительное использование которого отражается на эффективности умственного труда и психическом и эмоциональном состоянии.

Питание также играет немаловажную роль в соблюдении здорового образа жизни студентов, каждый из которых должен знать принципы рационального питания, исходя из своих индивидуальных критериев: пола, возраста, характера труда и другое.

Следующий пункт – использование физических нагрузок в соответствии с полом, возрастом и состоянием здоровья каждого. Иногда студенты переусердствуют в тренажёрных залах, не учитывая свои физические способности, что тоже пагубно влияет на их самочувствие. Чтобы этого избежать, следует выполнять простые самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, ежедневные прогулки, походы выходного дня и другое.

В соблюдение здорового образа жизни не входят вредные привычки: употребление алкоголя, наркотических веществ, табака. Следует раз и навсегда отказаться от них, чтобы не портить жизнь и здоровье не только себе, но и окружающим.

Здоровье – это основная потребность человека, позволяющая ему иметь способность к труду и обеспечивать благополучное и успешное совершенствование личности. Не стоит игнорировать проблемы своего внутреннего и внешнего состояния, чтобы в дальнейшем не погубить здоровье. Ведь оно является важным условием для освоения окружающего мира, самореализации и счастья любого человека.

Литература и источники

1. Барчук И.С. Физическая культура. – М., 2011.- 255с.
2. Физическая культура студента. Учебник для студентов вузов/ Под общ.ред. В.И. Ильинича. – М., 2013.
3. Научные основы физической культуры и здорового образа жизни: Учебное пособие/ Волков В.Ю., Волкова Л.М. – СПбГТУ, СПб., 1998.

Научный руководитель – старший преподаватель Апарина М.В., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

УДК 796.01

ВОЛЕЙБОЛ

Павлова Е.В.
ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет», Россия, Кемерово
pavlova12345135@gmail.com

Волейбол (англ. volley - «удар с лёту» и ball - «мяч») - командный вид спорта/игра, в процессе которой две команды соревнуются друг с другом на площадке размером 18*9 метров, горизонтально разделённой сеткой, ширина которой равна метру. Цель каждого игрока,

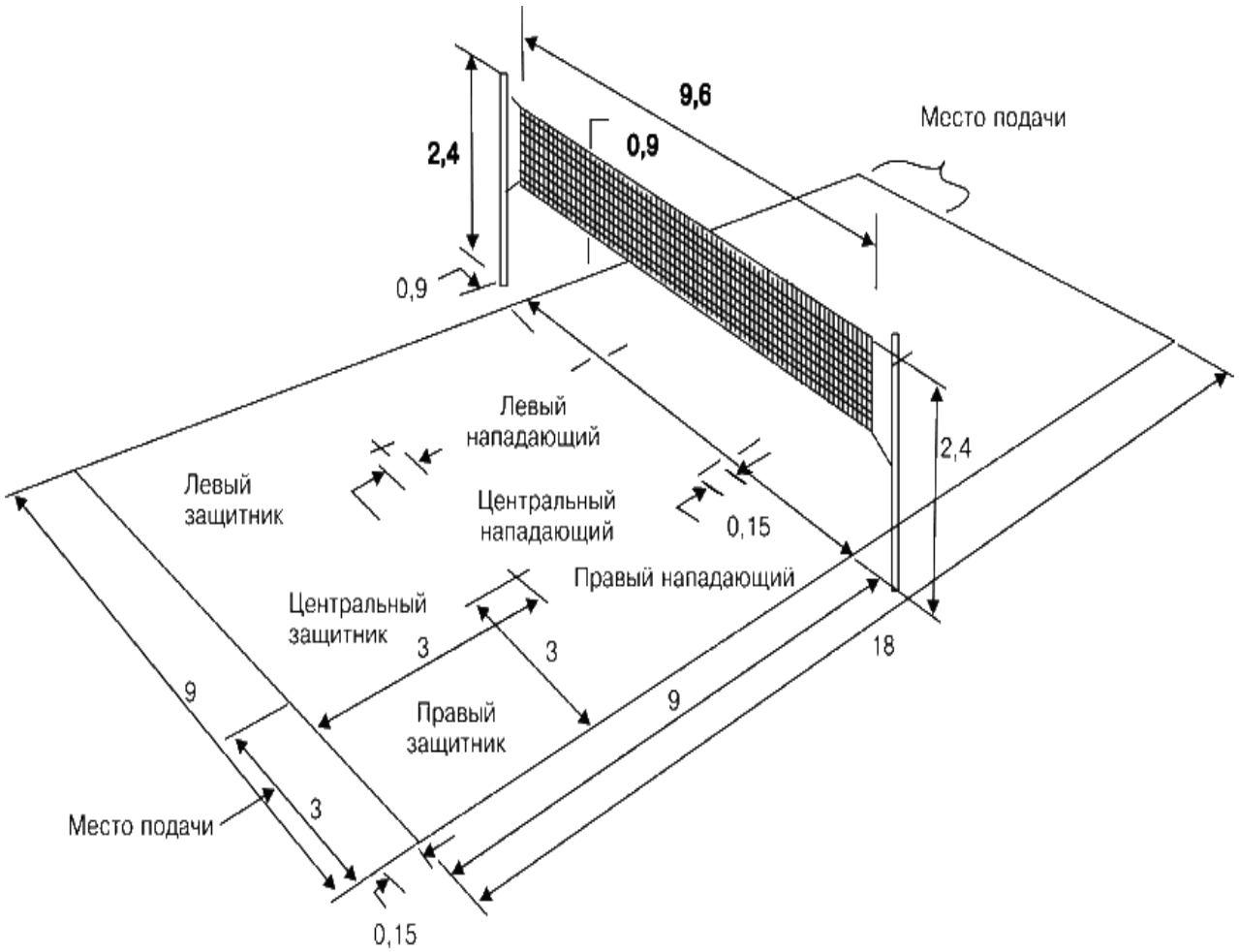
как и команды в целом, забить мяч, точнее, направить его в сторону пола так, чтобы тот коснулся его быстрее, чем игроки, на стороне которой он находится.

История: Человеком, придумавшим волейбол, считается Уильям Джордж Морган, преподаватель физического воспитания колледжа Ассоциации молодых христиан, в не таком далёком 1895 году. Он подвесил теннисную сетку на высоте 198 см., и его ученики стали перебрасывать через неё баскетбольный мяч. Тогда Морган назвал эту игру «минтонет», но по предложению профессора Альфреда Т. Хальстеда, на конференции колледжей ассоциации молодых христиан, получила она новое название – волейбол. Впервые, в 1897 году, в США, были опубликованы правила волейбола: размер площадки7,6*15,1 м., высота сетки 198 см., мяч окружностью 63,5—68,5 см. и массой 340 г., количество игроков на площадке и касаний мяча не ограничивалось, очко засчитывалось только при собственной подаче, при неудачной подаче её можно было повторить, играли до 21 очка в партии.

В процессе развития игры её техника, тактика и правила довольно часто менялись, но многое осталось и до сих пор. Например, количество игроков, размер сетки для мужских соревнований, размеры площадки.

С 2015 года Международная федерация спорта объединяет 221 национальную федерацию волейбола, и игра является одним из самых популярных видов спорта на Земле. Довольно развит волейбол как вид спорта в Бразилии, Китае, США, Японии, Сербии, России, Италии и Польше.

Правила игры: В состав команды входит до 14 человек, но во время матча на площадке находятся только по 6 человек с каждой стороны, соответственно, команды, остальные находятся в квадрате за пределами поля. Размеры самого поля, как и состав команды, варьируются в зависимости от вида волейбола - пляжный (16*8м. и 2 на 2), мини-волейбол (игра в группах от 7 до 12 лет, соответственно, и размеры сетки до 2х метров), пионербол (меняется не только количество человек, но и правила) и многие другие подвиды. В классическом же волейболе высота сетки для мужских соревнований равна 2,43 м., а для женских - 2,24 м. Вес мяча не должен превышать массу в 280 грамм и диаметр в 67 мм. Вернувшись к полю, скажу, что условно делится оно на 6 зон.



Играют до 25 очков в каждом из сетов, пока одна из команд не выиграет 3 из них. Если, например, счёт 25:25, то первая команда обыгравшая другую на 2 очка выигрывает этот сет. Или же, если команды доиграли до 2:2, то в 5 сете играют до 15 очков.

Также для спорных ситуаций, таких как - заступ, касание сетки, касание блока, аут и других - существует система просмотров. Команда имеет право на 2 просмотра игрового момента за партию.

Как известно, цель игры в волейбол - одним атакующим ударом опустить мяч на поле в зоне противника. И этим ударом считаются:

– *Подача* - осуществляется одним человеком из зоны подачи в начале каждого розыгрыша. Переход делается, когда мяч забивают команде, подававшей мяч. При каждом переходе подающий сменяется по часовой стрелке.

– *Приём мяча* - в основном, мяч принимается игроками задней линии, но может быть принят любым игроком.

– *Атака* - рассчитана на 3 касания (1 - приём, 2 - доводка связующим, 3 - атакующий удар/сама атака). При этом ударе мяч не должен коснуться антенн, которые находятся на сетке.

– *Блок/Блокирование* - остановка, помеха или предотвращение атаки команды напротив. Блокировать могут сразу несколько человек (например, тройные блоки более действенные), в отличие от атаки.

Амплуа игроков:

1. *Связующий* – отдаёт передачи, направляя и определяя варианты атаки своей команды. Также могут набирать очки за счёт «скидок», подач и неожиданных ударов по мячу.

2. *Диагональный* – атакуют с обеих линий (задней и передней), но не участвуют в приёме.

3. *Доигровщик / нападающий второго темпа* – в основном, принимают подачи и атакуют со сложных передач.

4. *Либеро* (их рост не превышает 190 см.) – эти игроки не могут участвовать в подаче или

блоке, но они являются основными принимающими и обороной команды. Обычно размещаются на задней линии центрального блокирующего. Их форма отличается от формы других игроков, в течении игры их можно менять неограниченное количество раз, например, с нападающим первого темпа, но либеро на площадке должен находится только один, как и связающий.

5. *Центральный блокирующий/ нападающий первого темпа* (обычно самые высокие люди) – отвечают за блокирование соперника и атаки из третьей зоны первым темпом.

Волейбол как люди. Так как я фанат волейбола уже более семи лет, то хотелось бы рассказать о людях, которые дарили и дарят мне, и не только, неописуемую радость своими действиями, назовём их так, победами, которые они приносят командам, за которые играют, и за которые болею я. Итак, начнём с одного из основополагающих к зарождению моей любви к волейболу, с Маркуса Нильсона. Маркус Нильсон - это шведский диагональный в 2013 году играющий за ВК «Кузбасс». К сожалению, рассказать мало что могу, но это тот человек, на чьи выступления я смотрела и мечтала, что однажды тоже смогу играть, не так профессионально, конечно, но смогу.

Следующим, о ком так много скандировали трибуны нашей родной «Арены», был капитан Кемеровского волейбольного клуба - Сергей Макаров, ласково зовущийся у фанатов «Макар». Наш «Макар» - связующий, чемпион Европы и мастер спорта международного класса. В спорте ещё с 16 лет, но в «Кузбасс» пришёл только в 2013, в котором провёл 6 лет, радуя своих фанатов каждым забитым мячом и проведённым матчем.

И, однажды и навсегда, волейбольную главу ВК «Кузбасс» занял финский либеро Лаури Керминен. Точнее, Лаури Калле Юхани Керминен. Уже 5 лет, начиная с 2015 года, Лаури поражает фанатов своими способностями, как русских, так и зарубежных. Также, не могу не упомянуть таких людей, как Артём Вольвич из «Зенит-Казань» и покинувшего «Белогорье» Дмитрия Мусэрского, играющего ныне за Японскую национальную сборную. Они оба представляют сборную России

Литература и источники

1. Википедия. Волейбол. - https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB

2. Правила игры в волейбол -https://bukmekeri.ru/articles/pravila/pravila-igry-v-volejbol/

3. Википедия. Биография.

4. Правила игры в волейбол - https://sportsfan.ru/sports-academy/summer-sports/volleyball/rules-of-the-game-in-volleyball.html

Научный руководитель – старший преподаватель Апарина М.В., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

УДК 796.01

ПРОПОГАНДА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И МАССОВОГО СПОРТА СРЕДИ МОЛОДЕЖИ

Панова Д.В

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет», Россия, Кемерово

Fauxdvp@mail.ru

В современном обществе вопрос здорового образа жизни и развития массового спорта имеет особую актуальность. Популяризация массового спорта среди молодежи в последнее десятилетие особенно актуализирует вопрос изучения данной темы в наше время. Современный спорт представляет собой мощный механизм воздействия, который породил большое количество противоречий. Появление соответствующих платформ и использование новых технологий ежедневно увеличивает интерес молодого поколения к здоровому образу жизни и спорту, в целом. Помимо этого, наличие спортивных отделений в высших учебных заведениях, школах, а так же введение комплекса ГТО дает четкое представление об актуальности

выше представленной темы.

Наличие огромного количества платформ для, своего рода, «демонстрации здорового образа жизни» и спорта ведет к пагубным последствиям. Тут важно понимать, что пропаганда физической культуры, спорта и здорового образа жизни нуждается в четкой дифференциации.

По мнению С.Ю. Щетининой, физическая культура и спорт, являются важнейшими социальными феноменами и наделены мощной социализирующей силой и как отмечалось ранее, в наше время спорт представляет собой еще и предмет учебных программ, соответственно, статистически, человек хотя бы раз занимался массовым спортом.

Массовый спорт является кузницей кадров для спорта высших достижений. На ряду с этим, массовый спорт является условием физического совершенствования подрастающих поколений. Стоит так же отметит, что массовый спорт выполняет ряд функций, таких как: воспитательная, развивающая, патриотическая, коммуникативная.

Однако, пропаганда «здорового образа жизни» в российском обществе несет и отрицательный эффект. Например, для молодежи, что составляет 16 процентов мирового населения, информационные технологии играют большую роль, как и для общества в целом. Преимущество — интерактивность, возможность быть услышанным и получение обратной связи, что служит большим преимуществом в сравнении со СМИ. Влияние Интернет-ресурсов, получив большую популярность, усиливается, тем самым, становясь серьезным рычагом воздействия пропаганды для общества. Одним из подобных «рычагов» является так называемый «Блог», как тематический интернет-ресурс, принадлежащий одному человеку, публикующему статьи на одну узкую тему, набирающий все большую популярность в Интернете. Не смотря на факт, стремительно растущего интереса к соответствию «здорового образа жизни в Интернете» не раз встречались случаи имеющие отрицательный эффект. Нами были рассмотрены такие платформы, как: «Youtube” и “ Instagram” - самые часто посещаемые социальные сети.

Платформы, на которых Блоггер (основной ведущий) может в открытую заявить об отсутствии надлежащего образования, тем не менее, активно вещает о методиках проведения, техниках выполнения упражнений, зачастую идя в разрез с научными фактами. Казалось бы, что плохого в том, что общество следует рекомендациям в сети?! Ответ крайне прост. Любую информацию следует прежде всего «отфильтровать», проверить в надежных источниках и уже после грамотно применять. В целом, хочется отметить, что социум в России, помоему, не был готов к такой актуализации спорта в Интернете и во всевозможных СМИ. Огромное количество блоггов, статей о «Йоге», «Медитации», «Тренировках в домашних условиях», «Правильном питании» в искаженной, ошибочной форме.

Так, например, Блохиным Виктором Николаевичем в 2016 году было проведено социологическое исследование методом анкетного опроса. В котором было выявлено, что все знания о спорте, правильных физических нагрузках, здоровом питании 79 % опрошенных ищут в сети Интернет, но увы, в редком случае получают корректный ответ на заданный вопрос.

Однако, изучая этот вопрос, хочется задеть и тему популяризации массового спорта среди молодежи, как приоритетную задачу государства. В непосредственном сравнении показателей спортивных достижений нашего времени и показателей в СССР стоит отметить катастрофические ухудшения качественных характеристик народонаселения в Российской федерации за последние 20 лет, что автоматически увеличивает важность данного вопроса.Спорт оказывает значительное воздействие на социально-экономические и политические процессы любого современного общества. В связи с этим, государственной пропаганде «здорового образа жизни» и развития человеческого потенциала, принадлежит особое место в процессе становления спорта, как специфической инфраструктуры современного массового движения. Целью государственной политики в этой сфере является формирование гражданского самосознания, повышение уровня социальной защищенности и самореализации граждан. В последние годы активно развивается практика организации городских и районных спортивных мероприятий, соревнований и спартакиад.

В заключении хотелось бы отметить,что развитие массового спорта имеет огромное значение для молодого поколения в целом, а так же успешным условием развития современного поколения. Так же одним из значимых факторов развития массового спорта и здорового поколения является политика государства в области пропаганды физической культуры, спорта и здорового образа жизни.Очевидно, что для решения проблемы здоровья молодежи и развития массового спорта необходимо искать новые подходы, формы вовлечения молодежи в активные занятия, с учетом интересов молодого поколения и развитием интернет ресурсов и платформ. И как сказал И.С. Тургенев: «Древние греки недаром говорили, что последний и высший дар богов человеку — чувство меры».

Литература и источники

1. Гафиатулина Н.Х., Любецкий Н.П., Самыгин С. И. Социальное здоровье российской молодежи в эпоху глобализации. М.:РУСАЙНС ,2016. -235 с

2.Щетинина С.Ю. Феномен физической культуры и спорта в социализации личности //Автономия личности. 2011. №2(4). С. 40

3. Серова Л.К. Психология личности спортсмена. М., 2007. 116 с.

4.Хоссейни С. Значение и роль физической культуры для общества. 2009. 120 с

5. Кузнецова Е.В. Социально-экономические аспекты развития современного общества. 2014. С 132-137

6. Муртазина Г.Х. Связи с общественностью в физической культуре, рекреации и спорте: Учебное пособие / Г.Х. Муртазина НГУ им. Лесгафта - Спб.: [б.и.], 2008. -85с.

Научный руководитель – старший преподаватель Мартыненко Н.В., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

УДК 796.011.1

ВЫЯВЛЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ КЕМГУ

Лазарева Д.А., Прыткина С.Е.
ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет», Россия, Кемерово
lazareva1@mail.ru

Мы стоим на пороге информационного будущего и можем похвастаться умением с легкостью обращаться с различными технологиями и современными гаджетами, облегчающими во многом нашу жизнь, мы можем узнать любую интересующую нас информацию и новости со всего мира. Современные технологии помогают выполнить в один миг задачи, ранее требующие приложения больших усилий и выполнения многих действий. Они направлены на улучшение жизни людей, стараясь сделать ее более комфортной. Технология дала нам многое, но, несмотря на множество положительных аспектов, мы наблюдаем и отрицательные последствия технологического прогресса. Сидячий и малоподвижный образ жизни, ускоренный темп, неправильное питание привели к ряду проблем со здоровьем как у взрослого населения, так и у молодежи. Данные отечественных и зарубежных ученых гласят, что здоровье человека только на 10-15% зависит от деятельности учреждений здравоохранения и на 50-55% -от условий и образа жизни людей, важной составляющей частью которых являются активный отдых и физическое совершенствование. Люди не могут просто всё скидывать на медицину, не вкладывая собственных усилий в свое здоровье. По данным статистики за 2019 год в России каждая четвертая женщина (26%) и каждый седьмой мужчина (14%) страдают ожирением [2], эти цифры продолжают расти и по сей день. Но это не так страшно, как ужасающая статистика смертей от сердечных болезней - порядка 49% смертности[3]. Данная статистика говорит о том, что люди перестали уделять время своему физическому здоровью. Их образ жизни сложился так, что для физической культуры не осталось места вовсе. Это говорит о том, что физическое воспитание сегодня присутствует далеко не у всех и не так популярно, как в прошлом веке. Всем известно, что физическое воспитание и спорт в СССР занимали важное место в жизни советского общества. Им придавалось огромное значение. На государственном уровне спорт пропагандировался везде: с помощью плакатов, прессы и телевидения.

Низкий уровень физической подготовленности населения на сегодняшний день, являющийся одним из основных признанных показателей, характеризующих уровень состояния здоровья, следует рассматривать, прежде всего, с позиции отклонения в физическом развитии у детей дошкольного возраста, учащихся и студенческой молодежи.[1]Но какое место занимает физическое воспитание в современной России?

Целью исследования выявление уровня физического воспитания у студентов КемГУ посредством оценки их физического состояния.

Мы провели социальный опрос среди учащихся КемГУ, с целью выявления физического состояния и здоровья студентов на сегодняшний день. Первая половина вопросов была направлена на определение у опрашиваемых патологий, вызванных сидячим, малоподвижном образе жизни, такие как: лишний вес, сколиоз, гипертония, хроническая усталость. Мы спросили: Подозреваете ли Вы о наличии у себя проблем с осанкой и опорно-двигательной системой? (периодические боли в спине, искривление позвоночника, попытки вправить позвонки самостоятельно и т.д.); Бывают ли у Вас периодические головные боли?; Наблюдаете ли Вы у себя частую смену настроения, упадок сил, вялость? Часто наблюдаете у себя одышку при выполнении каждодневных действий (длительная ходьба, подъемы по лестнице и т.д.); Часто наблюдаете у себя одышку при выполнении каждодневных действий (длительная ходьба, подъемы по лестнице и т.д.). Результаты были не утешительные, больше половины учащихся имеют склонность к сколиозу ик хронической усталости. Но есть и приятные аспекты на результаты опроса. К примеру, меньше половины учащихся склонны к лишнему весу и гипертонии, что конечно ни есть хорошо, но рассматривая ситуацию в стране, это отличный показатель. Сейчас наша главная задача не только приостановить плохие показатели здоровья, но и сделать его лучше. В этом нам поможет качественная физическая подготовка, что мы и хотели узнали из второй половины вопросов.

Для статистики физического воспитания молодых людей мы узнали о посещаемости пар физической культуры. Мы задали следующие вопросы: Посещаете ли Вы занятия по физкультуре?; Занимаетесь ли Вы на паре по облегченной программе?(не выполняете кардио, гимнастику, силовые упражнения, сдача нормативов); В состоянии ли Вы выполнить все упражнения на паре по физкультуре, и чувствуете ли после пары сильную слабость или недомогания?, и выяснили, что четверть опрошенных не посещают занятия по физкультуре по состоянию здоровья, четверть опрошенных занимаются по облегченной программе, и только четверть опрошенных в состоянии выполнить все упражнения без сильной утомляемости. Это заставляет задуматься, ведь осталось четверть опрошенных, которая не знает о своем состоянии здоровья, стараясь выполнить все упражнения на паре, но только усугубляя свою проблему. Это подчеркивает результат на вопрос «Где Вам наиболее комфортно заниматься физкультурой в нашем вузе?». Студентам нравится проводить занятия в бассейне и в тренажерном зале, но есть учащиеся, которым не получается качественно заниматься ни в одной из представленных мест. Это доказывает, что есть студенты, у которых есть возможность заработать спец группу. Но это не приговор. Таким студентам необходимо внедрить особую программу занятий, отличных от жестких, подогнанные под ГТО, заданий, которые не помогут не подготовленному организму, так как он не в силах этого сделать.

Таким образом, физическое воспитание наших студентов может желать только лучшего. Больше половины учащихся не следят за собой, что ведет к серьезным последствиям, как в сфере здоровья, так и в сфере труда. Хронические заболевания, плавно перетекающие в серьезные осложнения, перестали пугать нас, так как каждый уверен, что его это не затронет, но печальная статистика говорит об обратном. Все это можно избежать простыми каждодневными занятиями физкультурой. Внедрение физической культуры и спорта в повседневную жизнь каждого студента, как того требуют физиологические законы развивающегося организма, прямой путь не только повышения уровня их здоровья, но и в целом оздоровления нации и в психофизическом, и в социально-экономическом плане [1]. Каждый из нас в состоянии сделать пару несложных физических упражнений утром, на перемене, между парами, и вечером, после занятий. Только в наших силах сделать себя и окружение здоровыми, спортивными красавцами и сделать мир лучше.

Литература и источники

1.ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ВУЗАХ.– [Электронный ресурс] – Режим доступа. – URL:https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-kultura-i-sport-v-vuzah

2. Лишний вес – проблема современной России. – [Электронный ресурс] – Режим доступа. – URL: https://rg.ru/2019/04/17/v-rossii-kratno-vyrosla-zabolevaemost-ozhireniem.html

3.Половина смертей в России в 2019 году связана с болезнями – [Электронный ресурс] – Режим доступа. – URL:https://tass.ru/obschestvo/6627091

Научный руководитель - старший преподаватель Михайлова Т.А., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

УДК 376.1

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Романенко А.К.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет», Россия, Кемерово

romanencko.lina2015@yandex.ru

В 21 веке понятие «Здоровый образ жизни» набирает большие обороты раз за разом. Каждый человек хочет перейти на здоровый образ жизни, но не всем это удаётся, почему? Разгадка этого вопроса совсем проста. Современному человеку всего хочется попробовать, но изучать, углубляться в это некогда. Многие люди ограничивают себя в еде, но при этом употребляют вредную пищу, изнуряют себя тренировками в зале, но от этого их здоровье только ухудшается. Потому что люди не знаю что такое здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепления здоровья.

В ведении ЗОЖ важен не только поведенческий компонент (исполнительность, последовательность), но и такой компонент, как условия окружающей среды (сфера обитания, обстановка трудовой деятельности, рекреационная среда (отдых)).

Основными компонентами здорового образа жизни являются:

- Рациональное питание
- Регулярные физические нагрузки
- Личная гигиена
- Закаливание организма
- Отказ от вредных привычек

Так же для правильного образа жизни важно правильно распланировать свой режим дня(подъём, личная гигиена, завтрак…)

Примерный режим дня для студента:

Примерный режим дня студента:

7.00 – 8.00 – подъём, зарядка, завтрак.

8.00 – 12.30 – занятия в институте, колледже.

12.30 – 13.30 – обед, отдых, прогулка.

13.30 – 16.00 – самостоятельные занятия в библиотеке.

16.00 – 17.00 – отдых, чаепитие.

17.00 – 19.00 – подработка, дела, помощь родителям.

19.00 – 20.00 – отдых.

20.00 – 21.00 – ужин, планирование дел.

21.00 – 22.00 – прогулка, общение с друзьями.

22.00 – 23.00 – душ, подготовка ко сну.

23.00 – 7.00 – Спать!

В наше время людям хочется всего успеть: сделать много дел, успеть переделать всю работу. Но, во многих планах человека нет графы «питание», а если даже и есть, то это называется «перекус».

Перекус-это короткий перерыв в какой-либо деятельности для принятия пищи.

Перекус может быть полезным, когда он входит в режим твоего питания между завтраком и обедом, но так же бывают вредные перекусы - это принятие пищи во время какой-либо работы или деятельности. Вредны эти перекусы тем, что во время этого человек не сможет контролировать количество пищи, которое он съел, пока занимался какими-либо делами. Принятие пищи должно быть полное (Сел-поел), так же за 30 минут до еды нужно выпить стакан воды для улучшения пищеварения. Так же нужно помнить, что последний приём пищи нужно производить за 2-3 часа до сна.

Примерный режим питания школьника:

Режим питания школьника (I смена)

7.30	**завтрак**
10.20	**школьный завтрак**
12.30	**обед**
15.00	**полдник**
18.00	**ужин**

Так же для правильного образа жизни важна личная гигиена.

Гигиена-это наука об улучшении и сохранении здоровья человека.

Правила личной гигиены:

Важно соблюдать чистоту своего тела, иначе на нашей коже образуются благоприятные условия для размножения болезнетворных микробов.

Так же нужно следить за чистотой рук и ногтей. Если вспомнить сколько раз за день мы открывали двери, прислонялись к поручням или просто заходили с улицы, не помыв руки. Страшно представить сколько содержится микробов и бактерий на наших руках.

Голову нужно мыть по мере её загрязнения. Не рекомендуется мыть голову каждый день, потому что волосы начнут загрязняться быстрее. Так же при расчёсывании волос не нужно пользоваться чужими расчёсками, закреплять волосы чужими резинками.

Наши зубы требуют тщательного ухода, поэтому чистить зубы необходимо утром и вечером. Пользоваться чужими щётками строго запрещено! Чужие щётки содержат бактерии другого человека. Так же необходимо ежедневно чистить язык, т.к. на нашем языке скапливается множество бактерий.

Нательную одежду рекомендуется менять после каждого похода в душ. Нельзя носить одежду и обувь других людей!

Постельное бельё необходимо менять еженедельно. Перед сном рекомендуется проветрить помещение, надеть одежду для сна. Такая одежда должна быть удобной и лёгкой.

Личная гигиена должна быть всегда. У каждого человека должны быть свои личные вещи, которыми кроме него больше никто не пользуется.

Отказ от вредных привычек. Сложно? Но возможно!

Многие люди не могут отказаться от своих вредных привычек, объясняя это такими фразами, как «у меня не получится», «да как без этого жить», «зачем бросать? ведь в этом вся моя жизнь». Но здоровье одно, новое не купишь.

Виды вредных привычек:

- Курение
- Алкоголь
- Употребление вредной еды
- Игромания
- И многие другие …

Да, бросить трудно, сложно, для этого требуется много сил, терпения, сдержанности. Ведь если перетерпеть это время вам станет только лучше. Жизнь наладится, семья появится, здоровье не уйдёт на задний план.

Для того, чтобы бросить вредные привычки необходима постепенность. Например: Человек в день выпивает бутылку водки. С каждым днём нужно уменьшать норму алкоголя, через какое-то время в организм перестанут попадать вредные вещества. Организм привыкнет к отсутствию алкоголя и перестанет требовать.

Главное: поддерживать человека в такое время, давать ему мотивацию и контролировать его действия.

Литература и источники

1. Здоровый образ жизни-https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B9_%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7_%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B8
2. Статья - http://www.goodhabit.ru/article/what-is-a-healthy-lifestyle/
3. Статья - http://medictionary.ru/stakan-vody-za-polchasa/
4. Статья о гигиене - https://chudesalegko.ru/gigiena/
5. Вредные привычки - https://www.oum.ru/literature/zdorovje/vrednye-privychki/

Научный руководитель - старший преподаватель Апарина М.В., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

УДК796.035

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СТУДЕНТА В УСЛОВИЯХ САМОИЗОЛЯЦИИ

Ромашенкова А.В
ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет», Россия, Кемерово
romashenkova.s@gmail.com

“Движение – это жизнь, а жизнь – это движение” – изречение древнегреческого философа Аристотеля, которое мы слышим на протяжении всей жизни от наших родителей дома, от учителей в школе и от преподавателей в вузах. Занятие спортом, а также правильное питание обеспечивают каждого из нас сильным и выносливым организмом, улучшают наше здоровье и укрепляют мышцы и кости. Именно по этому у спорта образовалась всемирная коалиция из последователей здорового образа жизни: часами они проводят время в тренажерных залах, бассейне, нанимают фитнес-инструкторов, посещая занятия в спортивных центрах, а также ежедневно выходят на улицу для пробежки или прогулки на свежем воздухе. Но в мире сложилась тяжелая ситуация – вирус COVID-19,которыйвынуждает прибегнуть к особым мерам в виде самоизоляции и перевести все занятия в вузах на дистанционное обучение, в том числе и все занятия физической культурой. Целью данной работы является разобраться с тем, что может происходить с организмом в условиях домашней изоляции, так же найти варианты занятия спортом дома.

Находясь в своих квартирах и домах, на дистанционном обучении, в большинстве своем студенты ведут малоподвижный образ жизни, и такое положение очень быстро ухудшит состояние организма. Вследствие этого мы подробнее рассмотрим, что же ждет организм студента, если не начать вести физическую активность и не поддерживать ее находясь дома. Сидячий, а также лежачий образ жизни принято называть гиподинамией- вынужденное снижение мышечных усилий, обусловленное характером трудовой деятельности, образом жизни; недостаточная двигательная активность человека. В первую очередь, гиподинамия влияет на сердечно-сосудистую систему: слабеет сердечная мышца, ослабевают сосуды, снижается частота сердечных сокращений. Отдышка и боли в области сердца при физической работе – неотъемлемые сотоварищи малоподвижного образа жизни. Особый вред наносится организму девушек, которые предпочитают проводить время сидя: мышцы таза не получают достаточного притока крови, что способствует застойным явлениям в органах малого таза, и развитию онкологических болезней. Нарушение обменных процессов в следствие сидячего образа жизни приводит к дисбалансу в усвоении белков, жиров и углеводов, что рано или поздно обращается в лишние килограммы и ожирение.

Немаловажное негативное влияние гиподинамия оказывает на нервную систему. Появляется утомляемость и эмоциональная неустойчивость. Стресс, конфликтность и обостренное чувство обиды, в том числе последствия нарушения нервной системы. Нарушается сон, постоянное чувство сонливости сопровождает человека в течении всего дня.

Но всего этого можно избежать и занимаясь у себя дома, или в общежитии. Ниже предложим несколько примеров решения данной проблемы.

В первую очередь нужно активизировать свои информационные ресурсы и воспользоваться смартфоном или любым другим гаджетом. Речь идет о том, что сейчас в интернете для студентов можно найти онлайн-занятия на разные виды активности: онлайн-фитнес, онлайн-танцы, растяжка и много другое. Наличие специального инвентаря не обязательно, мы можем рекомендовать студентам использовать любые подручные средства, которые есть дома: стулья в качестве опоры, кровать, использовать бутылки с водой в качестве утяжелителя для рук или просто работать с собственным весом, что также эффективно. Для этого не обязательно иметь огромный дом или квартиру, заниматься можно и в небольшой комнате. Мы рекомендуем подбирать в таком случае комплекс с более компактными упражнениями: приседания, планка, суставная разминка, отжимания, джампинг-джек и т.д.Если нет желания на полноценные комплексные тренировки, то советуем 5-10 минутную утреннюю зарядку, состоящую из трех блоков:

1. Разминка. Ее можно начать, даже не вставая с кровати. Правильное дыхание и пара упражнений на разминку суставов шеи, рук и ног помогут открыть утром глаза и начать пробуждение.
2. Мягкая растяжка. Разомнет все тело и полностью пробудит организм, так же приведет в тонус мышцы.
3. Простые силовые упражнения. Они помогут разогреть мышцы, ускорить кровообращение и запустить все процессы в организме. Достаточно будет 2-3 упражнений.

Так же предлагаем попробовать заменить тренировку 10 минутами интенсивных танцев, такая заминка станет эффективной кардио-нагрузкой. Самый главный совет – находить возможность двигаться.

Выбирая интенсивные тренировки, нужно помнить о нескольких важных пунктах. Во-первых, консультация у профессионального тренера или преподавателя. Он поможет составить правильный курс тренировок с описанием техники выполнения и особенностями организма. Во-вторых, нужно правильно выполнять технику упражнения. Лучше выполнить его не торопясь, правильно дыша и соблюдая все нюансы, потому что неправильное выполнение упражнения может повлечь за собой травму. И такие последствия нужно так же учитывать. В-третьих, советуем позаботиться об удобной обуви для занятия спортом для фиксации стопы, а также о комфортной одежде, которая не будет сковывать движения из эластичной и дышащей ткани.

Делая вывод, можно вынести для себя несколько основных тезисов:

- Гиподинамия – это последствие малоподвижного образа жизни, необходимо избежать этого на время самоизоляции.
- Рекомендуем использовать социальные сети правильно: находить полезные разминки и тренировки по своим предпочтениям, записываться наспортивные курсы в режиме онлайн.
- Не забывать сделать хотя бы утреннюю зарядку и искать любой способ создать себе активность.
- Правильно выполнять технику упражнений, чтобы не получить травмы, и подобрать себе подходящую форму для занятия спортом.
- Стараться питаться правильно и умеренно.

Выполняя эти пункты, можно легко прийти к положительному результату, который заключается в том, что по завершению периода карантинаорганизм останется здоровым и подтянутым.

Литература и источники

1. Эл. ресурс: URL:http://gubkin-crb.belzdrav.ru/personal/gipodinamiya.php?type=special(Дата доступа: 22.04.2020)
2. Эл.ресурс:URL: https://bigenc.ru (определение слова “Гиподинамия”)
3. Здоровье человека/Качелаева Ю.В.,Тахаутдинов Р.Р//Мир научных открытий 2010.
4. Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья. Всемирная организация здравоохранения, 2010 г.,эл.ресурсURL: https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/ru/ (Дата доступа: 22.04.2020)

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

УДК 796.035

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ НАСЕЛЕНИЯ: РЕАЛИИ И ПЕРЕСПЕКТИВЫ

Сидоркин Д.А.
ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет», Россия, Кемерово
sidorckin.dmit@yandex.ru

Жизнь быстротечна, тем не менее, для системы человеческих ценностей, необходимы духовное и физическое здоровье. Сфера социальной культуры представляет собой вид деятельности, состоящей из видов спорта, установленных форме соревнований и специальных

тренировочных практик для человека. Образование человека начинается с детского сада до университета, занимает особое место воспитания граждан [1].

Физическая культура - это один из главных аспектов общей культуры общества, включающий в себя сферу социальной деятельности, направленный на укрепление здоровья личности, развития его физических способностей. Здоровье личности зависит от качества физического воспитания, включающего в себя участие в любительском спорте, а также крупных спортивных соревнованиях.

В нашем современном мире компьютеризации большое количество людей работает на малоподвижных работах. Гиподинамия человека вызывает ряд серьёзных заболеваний организма(остеохондроз позвоночника, варикозное расширение вен нижних конечностей ожирение, гипертония). В связи с этим и нужна физическая культура в здоровье личности, а именно пешие прогулки, езда на велосипеде и физический труд (для людей умственного труда).

Физические упражнения повышают эффективность производительности труда.

Спорт, составляющая физической культуры, имеет важное значение в физическом воспитании. Он включает в себя спортивную подготовку и соревнования. Спорт учит людей разных национальностей уважительно и дружелюбно относится друг к другу. Спорт имеет важную социальную ценность, способствует физической подготовки граждан, удовлетворению их нематериальных благ, дальнейшему эстетическому и нравственному воспитанию. Он помогает развивать дружественные международные отношения.

«В здоровом теле - здоровый дух». И это верно, так как физическая культура помогает сохранить ясность ума, стройное, крепкое тело до глубокой старости при умеренных регулярных физических нагрузках. Спорт включает в себя: любительские и учебные виды спорта. Учебные виды спорта преподаются во всех типах учебных заведений, а также входит в армейскую подготовку. Любительские и школьные виды спорта играют важное значение для физического воспитания и физической подготовки населения в целом.

С возрастом любительский вид спорта меняется из-за состояния здоровья человека. Любительский вид спорта является основой для основных видов спорта, имеющей важное значение для физической культуры в развитии подрастающего поколения.

На руководителей, специалистов, ответственных за образовательный процесс в учебных заведениях, государством возложена ответственность за развитие физической культуры спорта в их учебных заведениях.

Физическая культура и спорт взаимосвязаны со многими дисциплинами, преподаваемые на всех уровнях образования. В большинстве случаев физкультуре и спорту со стороны руководителей довольно часто формальное отношение. Просто ради того, «чтобы проверить свои силы- возможности». Нет серьезного подхода ни к спорту ни к физической культуре. Для любой страны мира, более важны победы спортсменов, чем успехи граждан в какой- либо другой деятельности, например дипломатия и военной сфере, когда речь идёт о здоровых физически людях. А как быть гражданам с физическими ограничениями - инвалидам? Они не должны чувствовать себя изгоями общества. Для них также важно создавать специальные условия для того, чтобы они активно занимались спортом и физической культурой в соответствии со своим здоровьем, чтобы они ощущали себя полноценными гражданами наравне со здоровыми людьми. Для этого проводятся Паралимпийские и Сурдлимпийские игры. Разработка и совершенствование нормативно-правовой базы в области физической культуры и спорта продолжается на государственном уровне.

Рассмотрим задачи физического воспитания в разных возрастных группах среди мужчин и женщин в возрасте от 22-55 лет. Какими занятиями, не профессионально, они могут заниматься. К самостоятельным занятиям мужчин и женщин относятся: оздоровительная ходьба, бег, прогулки. Они улучшают систему кровообращения, работу сердца и предотвращают тромбоз нижних конечностей. Плавание помогает в работе дыхательной и

нервной систем (профилактика остеохондроза позвоночника). Охота, рыбалка помогают проявлять ловкость, выносливость, сообразительность, предприимчивость. Единение с природой улучшает психоэмоциональное состояние человека.

Существуют организованные занятия физическими упражнениями по месту жительства (групповые занятия). К ним относятся: лечебная физкультура, бадминтон, настольный теннис, занятия в оздоровительных группах гимнастики. Для этого строят лечебно-физкультурные диспансеры, в которых также проходят реабилитацию спортсмены после перенесенных травм.

Нужно учитывать тот факт, что после 20 лет снижаются показатели физической работоспособности, вследствие гиподинамии и различных заболеваний сердечнососудистых, дыхательной, нервной систем. Умеренная физическая нагрузка позволяет отдалить старость на 10-20 лет, то есть на фоне хорошего физического состояния биологический возраст может быть меньшее на 10-20 лет.

Отличительно чертой спортсменов, людей регулярно занимающихся спортом, физкультурой, является то, что они выглядят на много моложе своих сверстников, как функционально, так и внешне.

До 35 лет организм развивается, в 35-45 лет сохраняется относительная стабилизация функциональных возможностей. В 55 -60 лет происходит снижение функциональных возможностей. Дальше идёт старение организма и его износ.

Основной задачей физического воспитания людей разных возрастных групп среди мужчин и женщин, является достижение ими высокого уровня здоровья, физической и умственной работоспособности. Совершение двигательных умений и навыков, необходимых на производстве, в быту, в военной деятельности. Обеспечение всестороннего развития функций организма и форм тела. Стимулирование интереса людей к регулярным самостоятельным и организованным занятиям физической культурой в режиме дня, а так же противодействию возрастным изменениям, продлению молодости человека. На производстве необходимы регулярные физкультурные минутки(1-2мин,2=4 упражнения), вводная гимнастика(7-1 мин-6=10 упражнений), физкультурные паузы(через 2-2,5 часа от начала работы, через 1-1,5 часа после обеденного перерыва).Для людей трудоспособного населения(женщины 55 лет и мужчины до 60 лет) необходимы производственные формы физической культуры ,а так же как организованные, так и самостоятельные занятия физкультурой. Для людей старше 74 лет рекомендуются самостоятельные виды физической культуры, такие, как шахматы, шашки-данные виды занятий улучшают мозговую деятельность, сохраняя аналитические способности мозга. Дартс развивает внимательность и сосредоточенность. Дыхательная гимнастика является профилактикой бронхитов и воспаления легких.

Подводя итог значения спорта и физической культуры из выше представленных форм, для людей разных возрастных групп, можно сделать вывод, исходя из основных задач физического воспитания, они являются неотъемлимой частью жизни людей и имеют реабилитационную и оздоровительную направленность.

Литература и источники

1. Federal law of the Russian Federation "On physical culture and sport in the Russian Federation" № 329-FL. – 2007.

2. Makartsev, N. A. Stranitsy istoriisovetskogo sporta. Moscow. - 1967.

3. Ponomarev, N. I. Sotsial’nye funktsii fizicheskoi kul’tury i sporta. Moscow. - 1974.

Научный руководитель – старший преподаватель Курганова Е.В., ФГБОУ ВПО «Кемеровский государственный университет»

УДК 796.01

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ БОЛЬШОГО ТЕННИСА В РОССИИ

Смирнов Я.О.
ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет», Россия, Кемерово
mega.shoro@mail.ru, kyrganova_elena@mail.ru

Аннотация. В данной статье рассмотрена история развития большого тенниса в России. История большого тенниса позволит лучше понять этот увлекательный вид спорта, добиться в нем впечатляющих побед и, возможно, навсегда внести свое имя в его летописи. В статье указывается на то, что история большого тенниса в России берет свой отчет с 1878 года. Именно в этот период был провозглашен «Манифест о всемерном развитии лаун-тенниса в России». В начале 20 столетия были организованы первые отечественные турниры по большому теннису. Среди наиболее известных игроков на территории советской России следует отметить Нину Теплякову, Евгения Кудрявцева, Ольгу Морозову, Александра Метревели. Первый турнир международного масштаба в России был проведен в 1903 году в Санкт-Петербурге. Российские теннисисты и теннисистки добивались больших успехов на различных турнирах и продолжают добиваться сейчас.

Ключевые слова: большой теннис, теннис, большой теннис в России, история развития большого тенниса, спорт.

Российская история тенниса начинается с 1870-х годов. Первым игроком в теннис был писатель Лев Николаевич Толстой, в резиденции которого был единственный на всю страну корт. Массовое же распространение теннис получил при Николае втором. Он, будучи еще молодым, увлекся игрой, а после того как принял престол, построил корты во всех своих резиденциях. Соответственно, теннисом увлеклись сначала близкие к Николаю второму люди, а затем распространение пошло дальше [1].

Широкую популярность на отечественных просторах теннис как вид спорта приобрел в конце 19 века. История большого тенниса в России берет свой отчет с 1878 года. Именно в этот период был провозглашен «Манифест о всемерном развитии лаун-тенниса в России». В начале 20 столетия были организованы первые отечественные турниры по большому теннису. Среди наиболее известных игроков на территории советской России следует отметить Нину Теплякову, Евгения Кудрявцева, Ольгу Морозову, Александра Метревели. Первый турнир международного масштаба в России был проведен в 1903 году в Санкт-Петербурге. Российские теннисисты и теннисистки добивались больших успехов на различных турнирах и продолжают добиваться сейчас [1].

У отечественного тенниса есть своя историческая дата – 18 августа 1878 года. Она провозглашена «Манифестом о всемерном развитии лаун-тенниса в России», принятым группой лиц, в которую вошли любители тенниса из Петербурга, Москвы, Харькова и Риги. Возглавил ее известный в то время писатель и историк Дмитрий Соловьев. Поддержку группа нашла и в семье графа Льва Толстого, рядом с домом которого в Ясной Поляне была сооружена теннисная площадка [3]. В то время, когда игра еще только завоевывала мир, герои его романов уже играли в теннис. Первый в России лаун-теннис клуб появился в дачном местечке Лахта под Петербургом в 1888 году. Теннис в России быстро стал одним из любимых развлечений многих известных личностей. В теннис играли писатель Владимир Набоков, космонавт Юрий Гагарин.

В 1913 г. Россия вступила в Международную федерацию лаун-тенниса. Деревянные теннисные корты строились во многих усадьбах и имениях. Деревянный настил корта укладывался прямо на зеленую лужайку. Вначале в теннис играли только иностранцы, имевшие в России свои заводы, фабрики и банки, но очень быстро теннис стал любимой игрой и отечественных магнатов. Число спортивных обществ и клубов увеличивалось с каждым днем.

В 1898 году в России было 9 теннисных клубов, а в 1914 году уже – 48 клубов.

Производство теннисного инвентаря в России начали два брата крестьянина Максим и Михаил Цыганковы. Специальной технологии и инструментов у Михаила и Максима Цыганковых не было, выручали их только смекалка и ловкость рук. Первые бруски для гнутья обода они распарили в самоваре [4].

Первый международный турнир в России состоялся в 1903 году в Санкт-Петербурге. Одновременно этот турнир был и первым чемпионатом Санкт-Петербурга [4].

После революции 1917 года «буржуазный спорт» подвергся гонению, теннисные клубы были закрыты, имущество разворовано «на благо народа».

Итак, многим теннисистам, не успевшим покинуть Россию, пришлось оставить любимое дело. Трагичной оказалась судьба председателя Теннисного комитета России – Макферсона, который был арестован и умер в тюрьме [4].

Необходимо отметить, что популяризации и продвижению тенниса в Новой России способствовал Первый президент: Борис Ельцин – большой поклонник этого вида спорта, а также президент Федерации тенниса России Шамиль Тарпищев. Российский теннисный тур В современной России, в 1999г., была создана очень мощная структура для организации теннисных турниров и насчитывающая около тысячи ежегодных соревнований. Российский теннисный тур (РТТ) представляет собой систему соревнований в российском теннисе и управляется организацией некоммерческого партнерства с одноименным названием НП «Российский теннисный тур». В структуру НП «Российский теннисный тур» входит три отдела, каждый из которых отвечает за свою часть в организации теннисного сезона России: судейский; информационный; отдел управления турнирами. РТТ определяет календарь соревнований, процедуру подачи заявок на участие в турнирах, рейтинг и систему счета, возрастные группы, обязанности и права участников, а также регламентирует действия в организации проведения турниров, судейский состав и финансовую сторону вопроса. Все турниры РТТ относятся к одной из шести категорий, определяющих уровень соревнований. В I – III категории входят всероссийские турниры и соревнования федерального округа. Теннисные турниры субъектов Российской Федерации относятся к IV категории, в V категорию входят городские и районные теннисные соревнования, а VI категория включает только детские турниры в возрастной категории до 10 лет. Российский теннисный тур включает шесть возрастных категорий, первая из которых – категория 9-10 лет. Взрослая категория – с 18 лет. Интересно, что в российском теннисе не допускаются к участию в турнирах юные теннисисты, возраст которых менее 9 лет. Продолжительность соревнований в РТТ не превышает одной недели, причем турниры проводятся обычно в 2 этапа: подготовительный (по олимпийской системе) и финальный. Самыми важными соревнованиями Российского теннисного тура являются следующие: первенство России, Кубок России, турниры крупных городов и областные состязания. Зал российской теннисной славы 27 октябре 2002г. в Санкт-Петербурге, в офисе турнира St. Peterburg Open, по предложению известного журналиста Заирбека Мансурова и при поддержке директора турнира Михаила Рыбника состоялось открытие Зала российской теннисной славы. Зал российской теннисной славы представляет собой галерею развития российского тенниса, в нем выставлены портреты и уменьшенные копии дипломов лауреатов [5].

Итак, предполагается, что он станет началом становления музея российского тенниса. С момента открытия, лауреатами Зала стали более 4-х десятков выдающихся деятелей российского тенниса.

Литература и источники

1. Быченков, С. В. Теннис / С. В. Быченков. – Саратов: Вузовское образование, 2016. – 93 с.
2. Воронов, Н. А. Становление и развитие игры в большой теннис / Н. А. Воронов. – Астрахань: Олимп, 2018. – 160 с.
3. Иванова, Г. П. Теория и методика тенниса: история, организация, инвентарь, судейство / Г. П. Иванова. – СПб: СПбГУ, 2016. – 132 с.
4. Лымарь, Н. В. Зарождение тенниса / Н. В. Лымарь. – Чебоксары: Интерактив плюс, 2018. – 241 с.
5. Стопани, А. И. Большой теннис / А. И. Стопани. – Саратов: Ай Пи Ар Букс, 2015. – 49 с.

Научный руководитель - старший преподаватель Курганова Е.В., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

УДК 796.01

РАЗВИТИЕ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ В РОССИИ И НА ПРИМЕРЕ РАЗВИТИЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ В КУЗБАССЕ

Шубина А.В.
ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет», Россия, Кемерово
shubina.alina1999@yandex.ru

Во все эпохи сорт привлекал большое внимание людей, которые в состязаниях хотели показать свое преимущество над соперником. Это и привело к возникновению Олимпийских игр, ведь именно там можно было проявить себя в разных видах спорта [4]. Со временем возникли разграничения в зависимости от силовых нагрузок, таким образом, возникла легкая атлетика [3].

Легкая атлетика считается многосторонним видом спорта, в нее входит большое количество разнообразных дисциплин, таких как: бег, метание, прыжки, многоборье, спортивная ходьба. В связи с этим, легкая атлетика является самым главном видом сорта на Олимпийских играх. Также легкая атлетика получила титул «Королева спорта». Свои награды «Королева спорта» получила за счет оригинальной простоты и доступности своих дисциплин [4].

В России данный вид спорта считается самым популярным [3]. Легкая атлетика состоит из бега, метания, прыжков, быстрой ходьбы [5]. Со временем участие в легкой атлетики начали принимать и женщины.

В России легкая атлетика возникла в 19 веке, когда образовался кружок «любителей спорта». Именно это и спровоцировало возникновение данного вида сорта в Росси. Также были введены первые правила соревнований [4]. В 1991 году уже был создан Всероссийский союз любителей легкой атлетики. А в 1908 году состоялись первые соревнования [4]. В 1912 году 47 российских спортсменов, впервые приняли участие в Олимпийских играх [4]. Однако российские спортсмены не заняли ни одного призового места. В связи с этим Российским комитетом было принято решение, проводи олимпиаду каждый год. И уже первая Олимпиада СССР состоялась в 1922 в Москве. Результаты наших спортсменов постепенно стали улучшаться [3].

Чаще всего победу одерживали американские спортсмены [5]. У каждой страны был свой вид спорта. В 1972 году в Мюнхене отличился Анатолий Бондарчук (метатель молота) [4].

С 1996 года Россия стала выступать как самостоятельная команда [3]. Призовые места на играх в Сиднее заняли спортсмены Клюгин, Елесина - прыжки в высоту, Привалова - 400 м с барьерами [4].

Данный вид спорта функционирует уже более 150 лет. В течении этого периода наблюдается процветание данного вида спорта. Легкая атлетика охватывает все регионы России. В том числе и Кемеровскую область.

В 1900-х годах, людям было совсем не до соревнований. Жители Кузбасса, как и многие другие, занимались натуральным хозяйством [6]. Но все равно, некие соревнования все же присутствовали в жизни Кузбассовцев. Во время ярмарок, они устраивали игры: борьба; подъем тяжестей; лазанье на столб. Но самыми спортивными жителями считались сибирские татары, весной они часто устраивали соревнования, такие как: борьба, бег, подъем тяжести, передергивание каната.

В Кемерово спорт пришел лишь в начале двадцатых годов 20 века [2]. А возник он благодаря американцем, которые приехали на Кемеровский Рудник. Для их детей была организована школа, в которой физкультура являлась обязательным предметом. Они играли в баскетбол, волейбол, занимались легкой и тяжелой атлетикой. Кузбасские дети никогда не видели такие виды спорта. Лишь в 1926 году детям в школах начали преподавать уроки физкультуры. Упор делался на гимнастику и легкую атлетику [6]. Летом 1923 на Руднике был организован футбольный матч, между русскими и американцами [5]. С тех пор началась истории спортивных состязаний в Кузбассе.

Кузбассовцы приобщились к сорту, стали проводиться соревнования и жители активно в них участвовали.

К 1943 году, многие кузбассовцы получили звания мастера спорта СССР [6].

Спорт является неотъемлемой частью жизни человека, для горожан создаются все условия для этого.

В Кузбассе также имеются Олимпийские чемпионы например:

Филатова (Курбатова) Мария Евгеньевна (Ленинск-Кузнецкий). Двукратная чемпионка по спортивной гимнастике [7].

Ярыгин Иван Сергеевич (Усть-Камзас). Двукратный Олимпийский чемпион по вольной борьбе [7].

Иваненко Вячеслав Иванович (Кемерово). Олимпийский чемпион по легкой атлетики (спортивная ходьба 50 км)[7].

Киселев Владимир Викторович (Мыски) олимпийский чемпион по легкой атлетики (толкание ядра)[7].

Прохорова Елена Владимировна (Кемерово). Серебряный призер Олимпиады в Сиднее (2000) в легкой атлетике (семиборье) [7] и т.д.

Легкая атлетика - древнейший вид спорта. Царское правительство не было заинтересовано в приучении людей к сорту. Для занятий не было совсем никаких условий. Некоторые занимались бегом. Не смотря на это, легкая атлетика развивалась не только в России, но и во всех ее регионах.

Литература и источники

1. Тарков, А. Привычка быть первой [Текст] /Андрей Тарков // Кузбасс.- 2011.- С. 1.- (приложение «Спортивная арена»)

2. Официальный сайт администрации Кемеровской области [Электронный ресурс]. Режим доступа: URL: http://www.dmps-kuzbass.ru/

3. Википедия [Электронный ресурс]. Режим доступа: URL:https://ru.wikipedia.org/wiki/Лёгкая_атлетика#История

4. История развития легкой атлетики [Электронный ресурс]. Режим доступа: URL:https://atlox.ru/

5. Спорт [Электронный ресурс]. Режим доступа: URL:http://www.kemobl.ru/Socsfera/sport.asp?n=7

6. Кузбасс спортивный [Электронный ресурс]. Режим доступа: URL:http://www.sport-kuzbass.ru/sports/summer_olympic/volleyball/history/

7. Олимпийские чемпионы и призеры Кемеровской области. Режим доступа: URL:http://www.olympic-champions.ru/olympic/regions/kemerovo/

Научный руководитель - старший преподаватель Курганова Е.В., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

УДК 376.1

ИНТЕРЕС К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗЕ КАК ОДНО ИЗ УСЛОВИЙ ЭФФЕКТИВНОГО ОБУЧЕНИЯ

Юминова Д.Е.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет», Россия, Кемерово

yuminova16@mail.ru

Аннотация: В статье рассматриваются проблемы формирования интереса, мотивации к занятиям физической культуры. Обсуждается важность, значимость занятий физической культуры и спорта. Предложены пути повышения эффективности по решению данной проблемы.

Ключевые слова: интерес, мотивация, физическая культура, потребности, студенты.

Студенческий возраст характерен развитием психофизиологических и двигательных возможностей организма. Этот период важен для самопознания, самосовершенствования. Сохранение и укрепление здоровья будущих специалистов, является основной задачей современного студенчества. Физическая культура благотворно влияет на нервную, дыхательную, сердечно - сосудистую системы, способствует развитию физических, психических, морально-волевых качеств. Физическая культура охватывает такие свойства и ориентации личности, которые позволяют ей развиваться в единстве с культурой общества, достигать гармонии знаний и творческого действия, чувств и общения, физического и духовного.

Молодые люди, поступая в ВУЗ, недооценивают значимость двигательной активности, необходимость физической культуры. Студентам в процессе профессионального становления будущего специалиста необходимо не только владеть профессиональными знаниями и умениями, но и вести здоровый образ жизни, обладать определенными физическими возможностями. Студенты должны научиться регулировать свою двигательную активность, поддерживать необходимый уровень физической и функциональной подготовленности в период обучения, приобрести опыт совершенствования к коррекции индивидуального физического развития, научиться использовать средства физической культуры для организации активного отдыха, профилактики общих и профессиональных заболеваний, предотвращения травматизма, овладеть средствами профессионально-прикладной физической подготовки.

В условиях повышенной учебной нагрузки, нервно-эмоциональной и психической напряженности, физическая культура составляет важную основу полноценной жизни студентов, в продуктивной профессиональной деятельности. Не стоит забывать к каким отрицательным изменениям всех систем организма, развитию целого ряда заболеваний приводит ограничение двигательной активности. Физическая культура и спорт должны стать для студентов важнейшим средством укрепления здоровья, основой для формирования личности, эффективного учебного труда, овладения наукой и профессией. Физическая деятельность должна быть направлена на достижение физического совершенства личности.

Обязательным условием физической деятельности является наличие потребностей. Именно потребности направляют и регулируют конкретную деятельность. Любая деятельность состоит из цели и конечного результата, которого необходимо достигнуть. Осознанное усвоение знаний, умений, навыков повышает интерес к физической культуре. А что такое, интерес? Интерес – это положительное эмоциональное проявление познания неизвестного. Понятие интереса широко обсуждается в философии, педагогике, психологии, социологии и т.д. Здоровый образ жизни студентов, здоровье современной молодежи, зависит от того, как будет сформирован активный интерес к физической культуре и спорту.

Для поддержания активного интереса необходима полезная информация о значимости, важности, полезности упражнений, двигательных действий. Однако интерес не только формируется, развивается, но даже сформированным, зачастую угасает. В основном занятия физической культуры направлены на выполнение установленных контрольных нормативов, студенты посещают занятия в обязательном курсе из-за зачета. Отсутствие интереса к данному виду занятий, проявляется в неуверенности в себе, в неудовлетворенности от вида деятельности, условий занятий. Не все студенты могут справиться с требованиями, появляется отрицательный результат, негативные эмоции. Снижается мотивация к занятиям, посещаемость и эффективность. Практическое применение особенностей мотивации физической деятельности является важным этапом в формировании мотивов к занятиям физической культурой. Развитие мотивации должно основываться на правильном формировании потребностей, системы ценностей, уровня притязаний. Мотивы спортивной деятельности не только побуждают человека заниматься спортом, но и придают занятиям осмысленный характер. Значение урока физической культуры заключается в систематическом осуществлении взаимосвязанных оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, выполнение которых обеспечивает физическое развитие, укрепление здоровья занимающегося,

приобретение им правильных двигательных навыков, воспитание эмоционально-положительного отношения к физкультуре и спорту, всестороннее развитие его личности. На уроках физической культуры у студентов развивается умение определять цель своей деятельности, планировать работу по её осуществлению и оценивать свои достижения. Во время уроков происходит овладение навыками творческого сотрудничества и формируется адекватная самооценка личности, нравственное самосознание, мировоззрение коллективизм, развивается целеустремлённость, выдержка, самообладание. Для формирования устойчивого интереса к занятиям необходимо учитывать выбор форм занятий и их содержание.

Следует вести занятия раздельно для каждого пола. Преподавателям необходимо использовать индивидуальный и общий подход к физическим способностям и подготовленности студентов, применять на занятиях соревновательную деятельность, подвижные игры, эстафеты, игровые виды спорта; виды спорта, связанные с оздоровительной физической культурой. Наряду с практическими занятиями, теоретические знания в области теории и методики физического воспитания также являются эффективным средством проявления интереса к занятиям физической культуры. Приобретение нового инвентаря; привлечение студентов к организации, проведению, участию, судейству спортивных соревнований, праздников, является одним из действующих способов мотивации к физической культуре и спорту.

Литература и источники

1. Беляничева В. В. «Формирование мотивации занятий физической культуры у студентов» Саратов 2009.

2. Вайцеховский С.М. Книга тренера. – М.: Физкультура и спорт , 1971.

3. «Значение физической культуры для студентов нефизкультурных специальностей» Мальгинова Е.А., Чернышёва И.В., Шлемова М.В., Липовцев С.П.

4. Ильин Е. П. «Психология физического воспитания» (М. Просвещение 1987)

5. Любимова, Ю.В. Мотивация и ценностные ориентации в педагогическом общении на занятиях по физической культуре / Ю.В. Любимова. – Спб.: СпбГАФК, 2004. – 22 с.

6. Нечаев А.П. Психология физической культуры. - М.: ИНФРА - М, 2004.

7. Николаев А. Н. «Методика оценки мотивов спортивной деятельности».

8. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта:
учебник для вузов. М.: Академический Проект, 2004. С. 16–36.

9. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического
воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учебн. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 480 с.

Научный руководитель - старший преподаватель Тюкалова С.А., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

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»

Выпуск 21

16+

Материалы печатаются в авторской редакции

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Кемеровский государственный университет» (КемГУ).
650000, г. Кемерово, ул. Красная, 6.

Объем 2,46 Мб