МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«УЛЬЯНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Евразийская ассоциация университетов
Координационный научно-методический Центр кафедр
физического воспитания университетов

СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ

XV Международная научно-практическая конференция
(Россия, г. Ульяновск, 26 июня 2017 года)

Сборник научных трудов

Ульяновск
УлГТУ
2017

УДК 378.1
ББК 74.58
С 69

Редакционная коллегия:

Буянов В. И., канд.пед.наук, профессор, зав. кафедрой «Физическое воспитание» УлГТУ;

Рыжкина Л.А., канд.пед.наук, доцент кафедры «Физическое воспитание» УлГТУ (ответственная за выпуск);

Николаиди Е. С., инструктор-методист кафедры «Физическое воспитание» УлГТУ.

С 69 **Социально-педагогические аспекты физического воспитания молодежи.** XV Международная научно-практическая конференция: сборник научных трудов (Россия, г. Ульяновск, 26 июня 2017 г.). – Ульяновск : УлГТУ, 2017. – 283 с.

ISBN 978-5-9795-1676-9

XV Международная научно-практическая конференция «Социально-педагогические аспекты физического воспитания молодежи» стала логическим продолжением научных всероссийских конференций, начало которым было положено в 2003 год.

Материалы, представленные на данную конференцию, сопряжены с проблемами физического воспитания, поиском новых здоровье-сберегающих технологий и систем, с исследованиями в области спорта высших достижений.

Представленные научные труды могут быть интересны для широкого круга специалистов: ученых, аспирантов, студентов специальных вузов и любителей спорта.

Статьи печатаются в авторской редакции.

УДК 378.1
ББК 74.58

© Коллектив авторов, 2017
© Оформление. УлГТУ, 2017

ISBN 978-5-9795-1676-9

СОДЕРЖАНИЕ

Акишин Б.А., Новаковская А.В.
ИЗМЕНЕНИЯ В ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В НОВЫХ СТАНДАРТАХ ВЫСЩЕГО
ОБРАЗОВАНИЯ 9

Бакаев В.В., Сабанин А. М.
ПОКАЗАТЕЛИ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ФИЗИЧЕСКУЮ ГОТОВНОСТЬ
ВЫПУСКНИКОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ФСБ РОССИИ
ПОГРАНИЧНОГО ПРОФИЛЯ
К ЭФФЕКТИВНОЙ ОПЕРАТИВНО-РОЗЫСКНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 13

Бакаев В.В., Попов А.В., Буянов В.Н.
СТРУКТУРА ФАКТОРОВ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ НЕОБХОДИМОСТЬ
ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ В ПРОЦЕССЕ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СУДЕЙ ПО МИНИ-ФУТБОЛУ 17

Болотин А.Э., Скрипачев С.А.,
СТРУТУРА ФАКТОРОВ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ НЕОБХОДИМОСТЬ
НОРМИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ КУРСАНТОВ ВУЗОВ ПВО 22

Болотин А.Э., Борисов А.В., Скрипачев С.А.
ОБОСНОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ,
НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОГО НОРМИРОВАНИЯ
ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
КУРСАНТОВ ВУЗОВ ПВО 26

Болотин А.Э., Борисов А.В., Скрипачев С.А.
СОДЕРЖАНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ МОДЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ ВУЗОВ ПВО С ПРИМЕНЕНИЕМ
НОРМИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ 32

Болотин А.Э., Сонбол Ассим Абдель-Гани Ахмед
АНАЛИЗ ТРАВМАТИЗМА У ЮНЫХ ТХЭКВОНДИСТОВ 36

Болотин А.Э., Переверзева И.В., Литвинов Н.В.,
ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОМУ
ВОСПИТАНИЮ МОЛОДЁЖИ КРЫМА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ 39

Борисов А.Н.
УПРАВЛЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ. ПАНО. МПК..... 45

Бочкарев В.И., Сабанин А.М.
ОБОСНОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ К ОПЕРАТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У КУРСАНТОВ ВУЗОВ ФСБ РОССИИ ПОГРАНИЧНОГО ПРОФИЛЯ 55

Бочковская В.Л., Горбунов А.Г.
СТРУКТУРА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ГОТОВНОСТИ КУРСАНТОВ ВУЗОВ ПВО К ПРОВЕДЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ..... 63

Бочковская В.Л., Горбунов А.Г.
РАНГОВАЯ СТРКТКРА ФАКТОРОВ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ НЕОБХОДИМОСТЬ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ У КУРСАНТОВ ВУЗОВ ПВО 68

Буханов А.В., Абрамов Д.Н., Савельев А.В., Иванов Д.И.
ОБОСНОВАНИЕ ТРЕБОВАНИЙ, ПРЕДЪЯВЛЯЕМЫХ К ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ ПО ОФИЦЕРСКОМУ ТРОЕБОРЬЮ..... 73

Буянов В.Н., Переверзева И.В., Ворожейкин А.В.
СОДЕРЖАНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ МОДЕЛИ ПОДГОТОВКИ ИНСТРУКТОРОВ ПО РУКОПАШНОМУ БОЮ СИЛОВЫХ СТРУКТУР 80

Буянов В.Н., Бакаев В.В., Попов А.В.,
СТРУКТУРА ФАКТОРОВ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ НЕОБХОДИМОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СУДЕЙ ПО МИНИ-ФУТБОЛУ 89

Гильмутдинов Т.С.
ОРГАНИЗАЦИЯ ТЕСТИРОВАНИЯ СТУДЕНТОК К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМ ВФСК ГТО В РАМКАХ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗВОСПИТАНИЮ 93

Голубева О.В., Сидорова И.А.
ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ 98

Дзюба А.А., Переверзева И.В., Грачев К.А.,
СТРУКТУРА ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ МОДЕЛИ ОБУЧЕНИЯ ПРИКЛАДНОМУ ПЛАВАНИЮ КУРСАНТОВ ВУЗОВ СИЛОВЫХ СТРУКТУР С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МЕТОДИКИ ЗАМЕЩЕНИЯ ГИДРОГЕННЫХ ЛОКОМОЦИЙ 101

Дмитриева Ю.Н.
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТРЕНЕРОВ КАК РЕСУРС РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ 110

Ендубаев А.Р., Ендубаев Я.А.
РОЛЬ ЛЫЖНЫХ ГОНОК ВО ВСЕРОСИЙСКОМ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОМ КОМПЛЕКСЕ «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» 115

Захарова В.В., Попов Е.О.
ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ СИСТЕМА ПЛАНИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ..... 118

Захарова В.В., Захаров А.В.
МОНИТОРИНГ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ..... 124

Зюкин А. В., Сабанин А. М.
СТРУКТУРА ФАКТОРОВ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ ВЫСОКУЮ СТЕПЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ К ОПЕРАТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У ВЫПУСКНИКОВ ВУЗОВ ФСБ РОССИИ ПОГРАНИЧНОГО ПРОФИЛЯ..... 127

Зюкин А.В., Иванов Д.И.
СОДЕРЖАНИЕ ТЕХНОЛОГИИ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ ВОЕННО-УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ К СОРЕВНОВАНИЯМ ПО СТРЕЛЬБЕ ИЗ ПИСТОЛЕТА 139

Камалова Р.Ш., Григорченко Д.О.
ИСТОКИ ФОРМИРОВАНИЯ ПАТРИОТИЗМА В РОССИЙСКОМ СПОРТЕ.... 146

Картапов А. И., Покровская Т. Ю.
СОЦИАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ..... 150

Красильников А.Н., Трофимов В.Н., Саблин Ю.О.
НАУЧНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕШЕНИЯ АНТИДОПИНГОВОЙ ПОЛИТИКИ В РОССИИ 155

Красильников А.Н., Саблин Ю.О., Абзалова А.Х.
СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ
ТРЕНИРОВКИ В ФУТБОЛЕ..... 160

Красильников А.Н., Саблин Ю.О., Данилова А.М.
ТЕХНОЛОГИЯ ПРЕПОДАВАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА» В ТЕХНИЧЕСКОМ ВУЗЕ..... 163

Красильников А.Н., Саблин Ю.О., Гаврилов С.А.
ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ ГРАВИТАЦИОННОЙ НАГРУЗКИ В
ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ 167

Красильников А.Н., Горбачёва А.М., Димеева М.В.
СОЗДАНИЕ МЕЖВУЗОВСКОЙ НИЛ ДЛЯ РАБОТНИКОВ НЕФТЕГАЗОВОЙ
ОТРАСЛИ..... 171

Красильников А.Н., Горбачёва А.М., Димеева М.В.
КОНЦЕПЦИЯ МОЛОДЁЖНОГО СПОРТА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ... 175

Красильников А.Н., Трофимов В.Н., Жаворонкова Л.В.
ЛИЧНОСТЬ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
В КОНТЕКСТЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У
МОЛОДЕЖИ..... 178

Красильников А.Н., Жедик Е.М., Жаворонкова Л.В.
СПОРТ И ФИТНЕС КАК СТИЛЬ ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА 181

Красильников А.Н., Усачева А.В., Димеева М.В.
БОРЬБА С ДОПИНГОМ В СПОРТЕ..... 185

Красильников А.Н., Усачева А.В., Димеева М.В.
ФИЛОСОФИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА 190

Кузнецов А.А.
ДИВЕРГЕНТНОЕ МЫШЛЕНИЕ В ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОМ ФУТБОЛЕ..... 193

Максимов В.Н., Переверзева И.В.
РАНГОВАЯ СТРУКТУРА ФАКТОРОВ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ
НЕОБХОДИМОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ВОЕННО-ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ У КАДЕТОВ СУВОРОВСКИХ УЧИЛИЩ..... 199

Николаев Д.С.
ТАКТИЧЕСКОЕ НАПОЛНЕНИЕ ТЕХНИЧЕСКОГО ЭЛЕМЕНТА КАК
ЭФФЕКТИВНЫЙ СПОСОБ ТРЕНИРОВКИ ТЕХНИКИ 206

Никитин С.О., Ульянов Д.А., Коваленко Т.Г.
ПОВЫШЕНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ СБОРНОЙ КОМАНДЫ ВОЛГУ ПО ГИРЕВОМУ СПОРТУ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ 208

Переверзева И.В., Челядинов В.В., Максимов В.Н.
ПОКАЗАТЕЛИ ВОЕННО-ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ КАДЕТОВ СУВОРОВСКИХ УЧИЛИЩ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПОЛИАТЛОНОМ 211

Покровская Т.Ю. , Сарвартдинова Р.Г.
ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (на примере КНИТУ-КАИ) 219

Попов А.В., Бакаев В.В., Буянов В.Н.
РАНГОВАЯ СТРУКТУРА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ СУДЕЙ ПО МИНИ-ФУТБОЛУ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ 225

Попов А.В., Бакаев В.В., Буянов В.Н.
ОБОСНОВАНИЕ СТРУКТУРЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ МОДЕЛИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ СУДЕЙ ПО МИНИ-ФУТБОЛУ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ 233

Романенко Н.В., Иванов Д.И.
СТРУКТУРА ПОКАЗАТЕЛЕЙ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ГОТОВНОСТЬ КУРСАНТОВ ВОЕННО-УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ К СОРЕВНОВАНИЯМ ПО СТРЕЛЬБЕ ИЗ ПИСТОЛЕТА 240

Рыжкина Л.А.
ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ НА СПЕЦИАЛЬНОСТИ «РЕКЛАМА И СВЯЗИ С ОБЩЕСТВЕННОСТЬЮ» 245

Рыжкина Л.А.
ВЛИЯНИЕ КООРДИНАЦИИ НА ОСВОЕНИЕ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ 249

Савицкая Г.В.
ФОРМИРОВАНИЕ ИНТЕРЕСА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОВ, ЧЕРЕЗ ВНЕУРОЧНУЮ ФОРМУ РАБОТЫ 254

Сидорова И. А., Голубева О.В.
КОРРЕКЦИЯ ВЕСА В ПАУЭРЛИФТИНГЕ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД..... 260

Стафеев А.И., Биржевая А.О.
ОСОБЕННОСТИ УПРАВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКОЙ ЖЕНЩИН, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В АРМРЕСТЛИНГЕ, В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ТРЕНИРОВКИ 265

Челядинов В.В., Максимов В.Н., Переверзева И.В.
РЕЙТИНГОВЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ВОЕННО-ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ КАДЕТОВ СУВОРОВСКИХ УЧИЛИЩ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПОЛИАТЛОНОМ 269

Чернова Н.А.
КОМПЬЮТЕРНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И ИННОВАЦИИ ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В ПРОЦЕССЕ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ НА ПРИМЕРЕ ЧЕМПИОНАТА МИРА..... 276

Н.А.Чернова, Мананникова С.
ВОСПИТАНИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ СПОРТСМЕНА-ОРИЕНТИРОВЩИКА СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ..... 278

ИЗМЕНЕНИЯ В ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В НОВЫХ СТАНДАРТАХ ВЫСЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Акишин Б.А., к.т.н., доцент,
Новаковская А.В., к.э.н., доцент,
Казанский национальный исследовательский технический университет, Казань, Россия

Аннотация

В статье рассматриваются инновационные элементы при организации учебных занятий по физической культуре в университете. Отмечается, что с введением нового федерального стандарта образования и появления в учебных планах теоретического курса «Физическая культура и спорт», возникает необходимость существенного пересмотра рабочих программ. Студентам на практических занятиях предлагается выбор индивидуальной траектории физического воспитания, в том числе и в спортивных секциях.

Ключевые слова: инновационные элементы, учебный процесс, физическая культура, индивидуальный выбор, самостоятельная работа, студенческий спорт.

В последние годы в России проходит модернизация системы образования. Пересматриваются цели – главной становится овладевание профессиональными компетенциями, трансформируются учебные планы по направлениям обучения, высшая школа разделилась окончательно на бакалавриат и магистратуру в общем списке специальностей. Появились уже стандарты третьего поколения. Коснулись изменения и в области физической культуры

В учебных планах предмет «Физическая культура» разделился на две части: непосредственно «Физическая культура и спорт» (теоретическая часть) в объёме 72 часов и «Физическая культура и спорт» (практические занятия) в объёме 328 часов, причем вторую часть назвали элективным курсом. По-видимому, студенту предлагается самому выбрать вариант

физических упражнений или вид спорта. Появление аудиторных занятий по предмету автоматически предполагает блок самостоятельных занятий, для более полного усвоения теоретического материала.

Вместе с тем, необходимость включения в режим дня студентов самостоятельных занятий становится предопределенной, исходя из внутренней политики государства. Можно классифицировать виды самостоятельной работы студентов в области физической культуры по следующим направлениям:

- Работа с электронными курсами лекций по предмету
- Подготовка к сдаче зачета по теоретическому курсу
- Включение в недельный распорядок дополнительного (третьего) занятия физическими упражнениями или спортом
- Подготовка к выполнению нормативов ГТО, в том числе и по дополнительным тестам
- Включение в распорядок дня утренней гимнастики и/или беговых упражнений на свежем воздухе
- Занятия в тренажерном зале или в спортивных секциях
- Самоконтроль состояния здоровья, в том числе и функциональных показателей.

Естественно, все отмеченные возможности самостоятельно повышать свои физические показатели можно реализовать и без участия преподавателя. Однако, эффективность усилий студента в своем физическом развитии будет существенно выше при участии профессионального педагога. Предполагается, что контролируемая самостоятельная работа будет новым стимулом к занятиям физкультурой. Такое нововведение совместно с предложением самостоятельно выбирать вид физических упражнений или вид спорта, хорошо согласуется с принятой системой спортизации физического воспитания молодежи. Эта система широко обсуждалась па полях Всероссийского журнала «Теория и практика физической культуры м спорта.

Физическое воспитание имеет индивидуальную направленность, отсюда в этом процессе главный мотив к занятиям носит личностный характер, например, улучшение здоровья, повышение функциональных или физических показателей. Спорт, прежде всего, несет в себе соревновательный мотив, определение лучшего, прилагая для этого максимальные усилия, максимальные нервные напряжения.

Объединение этих двух процессов физического воспитания в одном занятии, требует от педагога большого искусства, особенно, в разнородной группе, с разными физическими показателями и мотивами. Отсюда следует, что «спортизация» учебного процесса возможна только при выполнении ряда условий и лишь в некоторых видах спорта.

В новых федеральных стандартах высшего образования в число важных задач, отнесенных к физической культуре, входит приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту. Отсюда, преподавателям необходимо использовать весь свой опыт для привлечения молодежи к занятиям физкультурой, а молодежи активно накапливать опыт практических знаний и умений в области физической культуры и спорта. При этом разработчики новых стандартов предполагали, что студенты уже во время учебы овладеют методами физического воспитания и укрепления здоровья для достижения должного уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности,

Коснулись нововведения и теоретического курса по физической культуре. Многие годы специалисты отмечали, что с переходом в высшую школу физическое воспитание теряет образовательную составляющую. Традиционно студентам технических университетов читались две-три лекции в семестр, вместо практических занятий. Последняя редакция федерального стандарта выделяет теоретическую часть курса в отдельную дисциплину. С одной стороны, это нововведение позволяет составить

программу, которая будет охватывать все основные аспекты физической культуры и менеджмента студенческого спорта, а многие дополнительные, частные вопросы отнести для самостоятельной подготовки. В частности, в нашем университете на самостоятельное изучение некоторых глав учебного пособия отводится более полвины часов учебного плана. С другой стороны, введение теоретического зачета, по предмету которого студенты большую часть материала изучают самостоятельно, потребовало от преподавателей составления специального фонда оценочных средств для автоматизации приема зачета.

Была составлена программа на базе образовательной платформы «Black board», которая реализовала весь процесс приема зачета по системе тестовых испытаний. В общем списке вопросов по десяти темам было сформулировано двести вопросов. В контрольном испытании студенту предлагалось десять вопросов, в том числе и по темам самостоятельных занятий. Оценка ставилась пропорционально количеству правильных ответов, при этом статистика оценок по физкультуре совпадает с оценками студентов и по другим предметам.

Появление в учебных планах двух предметов по физической культуре по теории и по практике, то есть по «спорту», добавляет мотивации к занятиям. Участие в соревнованиях среди студентов аналогичного уровня развития и функциональных возможностей, особенно в массовых мероприятиях привлекает большее количество студентов.

ПОКАЗАТЕЛИ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ФИЗИЧЕСКУЮ ГОТОВНОСТЬ ВЫПУСКНИКОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ФСБ РОССИИ ПОГРАНИЧНОГО ПРОФИЛЯ К ЭФФЕКТИВНОЙ ОПЕРАТИВНО-РОЗЫСКНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Бакаев Владислав Владимирович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры и спорта, Санкт-Петербургский государственный политехнический университет
Сабанин Алексей Михайлович, соискатель, Курганский пограничный институт ФСБ России, Курган

Аннотация. Статья посвящена выявлению показателей физической готовности, необходимых, для эффективной оперативной работы. Исследования показали, что основными показателями физической готовности выпускников вузов пограничных органов к оперативной работе являются высокий уровень развития общей выносливости, ловкости и быстроты, обеспечивающий эффективную оперативную работу. Далее по рангу следуют показатели: необходимый уровень развития прикладных навыков для задержания правонарушителей, а также силы и силовой выносливости у выпускников для оперативной работы. Большое значение имеют умения выпускников концентрировать свои физические и духовные силы при решении задач оперативно-розыскной деятельности, а также умения переносить неблагоприятное воздействие различных факторов такой работы. Выявленные показатели физической готовности выпускников позволили определить направленность педагогических воздействий в процессе их обучения в вузе.

Ключевые слова: показатели физической готовности; курсанты; боевые задачи; оперативно-розыскная деятельность; средства физической подготовки.

В современных условиях значительно возросли требования к уровню физической готовности выпускников вузов пограничных органов к эффективной оперативной работе. [7]. Оперативная работа требует особых юридических знаний у специалистов силовых ведомств, требующих проявления психических свойств личности. [4, 6]. Специфика оперативной

работы заключается в проявлении не только психических свойств личности, но и физических качеств - выносливости, силы, быстроты и других . [3]. В современных условиях задача формирования физических качеств, необходимых выпускникам для оперативной работы имеет особое значение. Качественно меняется характер требований к уровню физической готовности выпускников для эффективной служебной деятельности по розыску лиц, незаконно перешедших границу. Усложнившийся характер оперативной работы; повышение ответственности при принятии решений в особых условиях пограничной службы требуют более точного определения профессионально значимых физических качеств, необходимых выпускникам. [7]. Опыт по комплексному применению различных средств морально-психологической и физической подготовки в зарубежных армиях свидетельствует о высокой эффективности их использования для обеспечения физической готовности к военно-профессиональной деятельности. [1,2].

Вместе с тем, практика показывает, что не все выпускники вузов пограничных органов обладают высокой степенью готовности к эффективной оперативной работе. [7]. Это негативно сказывается на эффективности их служебной деятельности по розыску лиц, незаконно перешедших границу. Данная проблема не нашла серьезного научного обоснования в литературе. До настоящего времени не разработана педагогическая модель физической подготовки курсантов вузов пограничных органов, способствующая эффективной оперативной работе. Не определены показатели, по которым можно определить степень готовности выпускников к эффективной оперативной работе.

Таким образом, просматривается противоречие между необходимостью повышения физической готовности курсантов к эффективной оперативной работе и недостаточным теоретическим обоснованием показателей, определяющих эту готовность.

Для разрешения этого противоречия нами было проведено специальное исследование. Это исследование показало, что современные тенденции формирования физической готовности у курсантов требуют развития соответствующих качеств и навыков. Следует также

подчеркнуть, что формирование качеств и навыков у курсантов происходит в ходе специальной тренировки. Тренировку следует проводить с учетом индивидуальных характеристик и особенностями оперативной работы.

Между тем, анализ профессиональной деятельности выпускников свидетельствует, что многие из них не готовы физически к оперативной работе. Это негативно сказывается на результатах их деятельности по розыску и задержанию лиц, незаконно нарушивших пограничный контроль. Поэтому выделение профессионально важных физических качеств у курсантов вузов пограничных органов приобретает первостепенное значение.

В ходе исследования была установлена наиболее высокая корреляционная связь между высоким уровнем развития общей выносливости у курсантов и эффективностью оперативной работы (табл. 1).

Таблица 1

Анализ корреляционной связи эффективности оперативной работы выпускников с основными показателями физической готовности

№ п/п	Показатели физической готовности выпускников	Эффективность оперативной работы
1	Высокий уровень развития общей выносливости у выпускников к оперативной работе	+0,71
2	Высокий уровень развития ловкости и быстроты у выпускников для эффективной оперативной работы	+0,63
3	Уровень развития прикладных навыков, необходимых для задержания правонарушителей	+0,51
4	Необходимый уровень развития силы и силовой выносливости у выпускников	+0,48
5	Умения выпускников концентрировать свои физические и духовные силы при решении задач оперативной работы	+0,39
6	Умения переносить неблагоприятное воздействие различных факторов оперативной работы	+0,37
7	Обеспечение готовности сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма к оперативной работе	+0,28

Исследования показали, что основными показателями физической готовности выпускников вузов пограничных органов оперативной работе являются высокий уровень развития общей выносливости, ловкости и быстроты, обеспечивающий эффективную оперативную работу. Далее по рангу следуют показатели: необходимый уровень развития прикладных навыков для задержания правонарушителей, а также силы и силовой выносливости у выпускников для оперативной работы. Большое значение имеют умения выпускников концентрировать свои физические и духовные силы при решении задач оперативно-розыскной деятельности, а также умения переносить неблагоприятное воздействие различных факторов такой работы. Выявленные показатели физической готовности выпускников позволили определить направленность педагогических воздействий в процессе их обучения в вузе.

ВЫВОД. Таким образом, проведенные исследования показали необходимость преимущественного использования упражнений аэробного характера для развития общей выносливости, а также средств, направленных на развитие прикладных навыков для задержания правонарушителей у курсантов вузов ФСБ России пограничного профиля.

ЛИТЕРАТУРА

1. Болотин, А.Э. Модель управления физической подготовкой в армии Анголы / А.Э. Болотин, А.Ж.-А.Фернандеш// Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. - № 9 (79). – С. 164-169.

2. Болотин А.Э. Педагогические условия, необходимые для улучшения качества процесса физической подготовки с ангольскими военнослужащими / А.Э. Болотин, А.Ж.-А.Фернандеш // «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта». – 2011. - № 10 (80). – С. 185-187.

3. Болотин, А.Э. Теория и практика применения игровых методов обучения специалистов по физической подготовке и спорту: дис. д-ра пед. наук / Болотин Александр Эдуардович. – СПб., 2001. – 287 с.

4. Болотин, А.Э. Педагогическая модель управления развитием юридической грамотности у руководителей ГПН МЧС России / А.Э. Болотин, О.В. Битюцкая// Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. - № 7 (101). – С. 31-36.

5. Болотин, А.Э. Факторы, определяющие необходимость нормирования тренировочной нагрузки во время занятий физической подготовкой курсантов

вузов ПВО / А.Э. Болотин, С.А. Скрипачев// Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. - № 5 (111). – С. 24-28.

6. Болотин, А.Э. Педагогическая модель военно-профессиональной подготовки подразделений внутренних войск МВД России к проведению контртеррористических операций / А.Э. Болотин, А.В. Петренко// Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. - № 12 (118). – С. 25-30.

7. Бочкарев, В.И. Педагогическая модель физической подготовки курсантов образовательных учреждений пограничного профиля ФСБ России к действиям в условиях горной местности/В.И. Бочкарев, А.И. Орлов// Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. - № 12 (106). – С. 39-43.

СТРУКТУРА ФАКТОРОВ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ НЕОБХОДИМОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СУДЕЙ ПО МИНИ-ФУТБОЛУ

Бакаев Владислав Владимирович, кандидат педагогических наук, Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого
Попов Алексей Владимирович, соискатель, Военно-космическая академия им. А.Ф. Можайского, Санкт-Петербург
Буянов Владимир Николаевич, профессор, кандидат педагогических наук, Ульяновский государственный технический университет

Аннотация. В статье представлены результаты исследований авторов по выявлению факторов, определяющих необходимость использования индивидуальных заданий в процесс физической подготовки судей по мини-футболу.

В качестве главных факторов, определяющих необходимость использования индивидуальных заданий в процессе физической подготовки судей по мини-футболу, респонденты отметили особенности индивидуальной переносимости физической нагрузки во время обслуживания игр по мини-футболу, а также наличие недостаточного уровня физической готовности судей по мини-футболу к судейству. Основными факторами являются: тесная связь эффективности судейской практики с показателями физической подготовленности судей по мини-футболу, а также различия в возрасте и уровне физической готовности

судей по мини-футболу. Важно учитывать и такие факторы как необходимость сдачи нормативов по физической подготовке с помощью бип-тестирования, а также высокая личная ответственность судей по мини-футболу за уровень собственной физической подготовленности.

Ключевые слова: факторы; судьи по мини-футболу; готовность к судейству; индивидуальные задания; средства и методы физической подготовки.

Достижение высокого качества судейства в современном мини-футболе невозможно без эффективной подготовки судейского корпуса. Практика показывает, что эффективность деятельности судей по мини-футболу во многом определяется их физическим состоянием. [7]. Грамотный и хорошо знающий правила по мини-футболу судья никогда не сможет в полной мере добиться высокого результата в судействе, если из-за плохой физической подготовленности он медленно передвигается по спортивной площадке, не успевает фиксировать те или иные игровые моменты. Проявление судьями скорости и скоростной выносливости в ходе судейства игры по мини-футболу способствуют полной реализации их профессиональных навыков и умений. [1,3,5,6].

Изучение литературных источников и обобщение опыта спортивной практики судей по мини-футболу, свидетельствует о нерешённых вопросах повышения уровня их индивидуальной физической подготовленности. Многие талантливые судьи по мини-футболу не могут сдать положенные нормативы по физической подготовке. Это негативно сказывается на их судейской карьере. В современной методической и научной литературе более детально разработана методика подготовки судей по мини-футболу в плане повышения уровня их знаний и навыков судейства. При этом недостаточно внимания уделяется обоснованию индивидуальных средств и методов тренировки для поддержания высокого уровня физической готовности к судейской практике. Имеющиеся результаты научных исследований и методические рекомендации носят общий характер, без учёта индивидуальных особенностей организма судей по мини-футболу и

переносимости физической нагрузки в ходе судейства. [2,4]. Между тем, судьи по мини-футболу имеют разный возраст, различный уровень физической готовности. У каждого отдельного судьи переносимость физической нагрузки в ходе судейства имеет свои особенности. Плановые и систематические занятия с судьями по мини-футболу не проводятся. Поэтому решение задачи по повышению уровня физической готовности судей по мини-футболу приобретает первостепенное значение.

В настоящее время уделяется недостаточное внимание повышению уровня физической готовности судей по мини-футболу. Практика показывает, что использование средств физической подготовки играет важную роль в развитии не только физических качеств у судей, но и в повышении эффективности их судейской практики. Под влиянием больших физических нагрузок во время тренировочных занятий происходит расширение резервных возможностей организма судей по мини-футболу, снижается количество судейских ошибок, которые положительно влияют повышение эффективности и качества судейства в целом. Исследования, проведённые в последние годы передовыми отечественными и зарубежными специалистами в сфере подготовки судей по мини-футболу, показывают, что использование индивидуальных заданий значительно повышают уровень их физической готовности к судейству. С помощью индивидуальных заданий можно учесть особенности переносимости физической нагрузки в ходе судейства, а также возраст и уровень физической готовности судей. Кроме того, использование индивидуальных заданий позволяет судьям по мини-футболу целенаправленно и самостоятельно готовить себя к обслуживанию игр.

Для решения вышеперечисленных задач следует выявить факторы, определяющие необходимость использования индивидуальных заданий в процессе физической подготовки судей по мини-футболу. Известно, что физическая подготовка судей по мини-футболу предусматривает активное использование разных средств и методов физической подготовки. С целью определения этих факторов был проведен опрос 78 специалистов по

физической подготовке, тренеров и судей по мини-футболу. Результаты этого исследования, представлены в таблице 1.

Таблица 1

Ранговая структура факторов, определяющих необходимость использования индивидуальных заданий в процессе физической подготовки судей по мини-футболу (n=78)

Ранговое место (значимость)	Факторы	Ранговый показатель (%)
1	Особенности индивидуальной переносимости физической нагрузки во время обслуживания игр по мини-футболу	27,3
2	Наличие недостаточного уровня физической готовности судей по мини-футболу к судейству	22,7
3	Тесная связь эффективности судейской практики с показателями физической подготовленности судей по мини-футболу	16,4
4	Различия в возрасте и уровне физической готовности судей по мини-футболу	13,6
5	Необходимость сдачи нормативов по физической подготовке с помощью бип-тестирования	11,8
6	Высокая личная ответственность судей по мини-футболу за уровень собственной физической подготовленности	8,2

В качестве главных факторов, определяющих необходимость использования индивидуальных заданий в процессе физической подготовки судей по мини-футболу, респонденты отметили особенности индивидуальной переносимости физической нагрузки во время обслуживания игр по мини-футболу, а также наличие недостаточного уровня физической готовности судей по мини-футболу к судейству. Основными факторами являются: тесная связь эффективности судейской практики с показателями физической подготовленности судей по мини-футболу, а также различия в возрасте и уровне физической готовности судей по мини-футболу. Важно учитывать и такие факторы как

необходимость сдачи нормативов по физической подготовке с помощью бип-тестирования, а также высокая личная ответственность судей по мини-футболу за уровень собственной физической подготовленности.

ВЫВОД. Выявленные факторы определяют необходимость использования индивидуальных заданий в процессе самостоятельной физической подготовки судей по мини-футболу. Учет этих факторов позволит оптимизировать самостоятельную деятельность судей по мини-футболу для повышения уровня физической готовности к перенесению физической нагрузки и улучшению качества судейства игр по мини-футболу.

ЛИТЕРАТУРА

1. Болотин, А.Э. Требования, предъявляемые к профессиональной подготовленности специалистов по защите в чрезвычайных ситуациях / А.Э. Болотин, В.С. Васильева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 6 (100). – С. 29-32.

2. Болотин, А.Э. Факторы, определяющие высокую эффективность стрельбы из лука/ А.Э. Болотин, В.В. Бакаев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 3 (109). – С. 33-35.

3. Болотин, А.Э. Психолого-педагогические условия, необходимые для эффективного нормирования тренировочной нагрузки в процессе физической подготовки курсантов вузов ПВО / А.Э. Болотин, А.В. Борисов, С.А. Скрипачев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 8 (114). – С. 39-42.

4. Болотин, А.Э. Оценка значимости военно-прикладных навыков для решения боевых задач личным составом подразделений специального назначения, внутренних войск МВД России / А.Э. Болотин, А.В. Зюкин, А.В. Петренко // Научное мнение. – 2015. – № 4-2. – С. 102-108.

5. Болотин, А.Э. Показатели, определяющие высокую эффективность деятельности преподавательского состава кафедр физического воспитания / А.Э. Болотин, А.В. Караван // Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». – 2015. - № 9 – С.36-38.

6. Панченко, И.А. Педагогическая модель обеспечения физической готовности личного состава горноспасательных подразделений / И.А. Панченко, А.В. Волков, А.Э. Болотин // Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». – 2014. - № 2 – С.32-34.

7. Bolotin, A. E., Bakayev V. V. Structure and content of the educational technology of managing students' healthy lifestyle. *Journal of Physical Education and Sport*, 2015. - 15(3), pp.362-364.

СТРУТУРА ФАКТОРОВ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ НЕОБХОДИМОСТЬ НОРМИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ КУРСАНТОВ ВУЗОВ ПВО

Болотин Александр Эдуардович, Заслуженный работник высшей школы РФ, доктор педагогических наук, профессор, Санкт-Петербургский государственный политехнический университет
Скрипачев Сергей Александрович, соискатель, Военно-космическая академия имени А.Ф. Можайского (Ярославский филиал)

Аннотация. В статье представлены результаты исследований авторов по выявлению факторов, определяющих необходимость нормирования тренировочной нагрузки в процессе занятий физической подготовкой курсантов вузов ПВО.

В качестве основных факторов, определяющих необходимость нормирования тренировочной нагрузки в процессе занятий физической подготовкой курсантов вузов ПВО, респонденты отметили наличие различий в росто-весовых показателях курсантов, а также разную реакция организма курсантов на физическую нагрузку. Респонденты обратили внимание также на такие факторы как наличие курсантов с разным соматотипом, а также на необходимость применения индивидуального подхода к планированию нагрузки во время занятий физической подготовкой. Большое значение в обеспечении нормирования тренировочной нагрузки в процессе занятий физической подготовкой курсантов вузов ПВО имеют дифференциация курсантов по уровню физической подготовленности, а также необходимость учета их физкультурных интересов и предпочтений. Важными факторами являются разная степень восстанавливаемости организма курсантов после занятий физической подготовкой и генетически обусловленные различия в быстроте развития физических качеств.

Ключевые слова: факторы; курсанты; нормирование тренировочной нагрузки; занятия по физической подготовке.

В современных условиях на выпускников вузов ПВО возлагается большая ответственность по поддержанию высокой боевой готовности личного состава и сохранению в безопасности воздушного пространства страны. Поэтому повышение уровня физической подготовленности курсантов вузов ПВО является в настоящее время одной из важнейших задач боевой подготовки. [1-5].

В условиях реформирования войск ПВО большое значение уделяется оптимизации образовательного процесса по физической подготовке в вузах, связанной с точным нормированием тренировочной нагрузки во время занятий по физической подготовке с курсантами. Точное нормирование тренировочной нагрузки во время занятий по физической подготовке с курсантами вузов ПВО играет важную роль в эффективном развитии физических качеств и повышении уровня их готовности к служебно-боевой деятельности. [1-5].

В настоящее время в Наставлении по физической подготовке для проверки и оценки уровня подготовленности курсантов введена бальная оценка. Она в какой-то степени учитывает индивидуальные антропометрические показатели курсантов. Вместе с тем, в современном Наставлении по физической подготовке ничего не сказано о нормировании тренировочной нагрузки во время занятий по физической подготовке с курсантами, имеющими разные антропометрические показатели и соматотипы. Это негативно сказывается на организации процесса физической подготовки в вузах Министерства обороны России.

Практика показывает, что точное нормирование тренировочной нагрузки во время занятий по физической подготовке с курсантами обеспечивает высокое качество образовательного процесса в вузах ПВО. Исследования показали, что нормированное использование физических упражнений способствует повышению уровня всех функциональных систем организма курсантов, облегчает освоение важнейших военно-прикладных навыков. Под влиянием нормирования тренировочной нагрузки во время занятий по физической подготовке происходит повышение резервных и адаптационных возможностей организма курсантов. Это благотворно

сказывается на их работоспособности и способствует более быстрому освоению воинской специальностью.

Решение вышеперечисленных задач тесно связано с выявлением факторов, определяющих необходимость нормирования тренировочной нагрузки в процессе занятий физической подготовкой курсантов вузов ПВО. Для определения ранговой структуры этих факторов был проведен опрос 87 тренеров и преподавателей вузов ПВО страны, имеющих опыт работы на кафедрах физической подготовки и спорта более 10 лет. Результаты этого исследования представлены в таблице 1.

Таблица 1

Ранговая структура факторов, определяющих необходимость нормирования тренировочной нагрузки в процессе занятий физической подготовкой курсантов вузов ПВО (n=47)

Ранговое место (значимость)	Факторы	Ранговый показатель (%)
1	Наличие различий в росто-весовых показателях курсантов	18,7
2	Разная реакция организма курсантов на физическую нагрузку	17,3
3	Наличие курсантов с разным соматотипом, занимающихся физической подготовкой	15,5
4	Необходимость применения индивидуального подхода к планированию нагрузки во время занятий физической подготовкой	14,1
5	Необходимость дифференциации курсантов по уровню физической подготовленности	10,9
6	Необходимость учета физкультурных интересов и предпочтений курсантов	9,5
7	Генетически обусловленные различия в быстроте развития физических качеств	7,7
8	Разная степень восстанавливаемости организма курсантов после занятий физической подготовкой	6,3

В качестве основных факторов, определяющих необходимость нормирования тренировочной нагрузки в процессе занятий физической подготовкой курсантов вузов ПВО, респонденты отметили наличие различий в росто-весовых показателях курсантов, а также разную реакция организма курсантов на физическую нагрузку. Респонденты обратили внимание также на такие факторы как наличие курсантов с разным соматотипом, а также на необходимость применения индивидуального подхода к планированию нагрузки во время занятий физической подготовкой. Большое значение в обеспечении нормирования тренировочной нагрузки в процессе занятий физической подготовкой курсантов вузов ПВО имеют дифференциация курсантов по уровню физической подготовленности, а также необходимость учета их физкультурных интересов и предпочтений. Важными факторами являются разная степень восстанавливаемости организма курсантов после занятий физической подготовкой и генетически обусловленные различия в быстроте развития физических качеств.

Таким образом, выявленные факторы определяют необходимость нормирования тренировочной нагрузки в процессе занятий физической подготовкой курсантов вузов ПВО. Учет этих факторов позволяет оптимизировать деятельность преподавательского состава кафедр по физической подготовке и спорту вузов ПВО для разработки оптимальной модели проведения занятий с курсантами.

ВЫВОД. Результаты проведенного исследования свидетельствуют о необходимости учета выявленных факторов для разработки оптимальной модели проведения занятий с курсантами**.**

ЛИТЕРАТУРА

1. Болотин, А.Э. Требования предъявляемые к выпускникам вузов внутренних войск МВД России к эффективному выполнению служебно-боевых задач / А.Э. Болотин, А.Н. Сивак // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 10(92). – С. 30-35.

2. Болотин, А.Э. Педагогическая модель обеспечения физической готовности выпускников вузов ПВО (ВКО) к боевой деятельности / А.Э.

Болотин, О.С. Зайцев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 9 (91). – С. 38-42.

3. Болотин, А.Э. Модель процесса подготовки призывной молодежи к воинской службе / А.Э. Болотин, Р.А. Лайшев// Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта». – 2012. - № 12 (94). – С. 27-31.

4. Болотин А.Э. Структура и содержание педагогической концепции совершенствования многоуровневой системы физического воспитания в России / А.Э. Болотин, В.А. Чистяков// «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта». – 2013. - № 3 (97). – С. 35-41.

5. Болотин, А.Э. Факторы, определяющие физическую готовность личного состава горноспасательных подразделений/ А.Э. Болотин, Г.В.Руденко// «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта». – 2013. - № 11 (105). – С. 27-31.

ОБОСНОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОГО НОРМИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ ВУЗОВ ПВО

Болотин Александр Эдуардович, Заслуженный работник высшей школы РФ, доктор педагогических наук, профессор, Санкт-Петербургский государственный политехнический университет
Борисов Александр Владимирович, начальник кафедры физической подготовки и спорта, кандидат педагогических наук, доцент, Военно-космическая академия имени А.Ф. Можайского (Ярославский филиал)
Скрипачев Сергей Александрович, соискатель, Военно-космическая академия имени А.Ф. Можайского (Ярославский филиал)

Аннотация

В статье представлены результаты исследований авторов по выявлению психолого-педагогических условий, необходимых для эффективного нормирования тренировочной нагрузки в процессе физической подготовки курсантов вузов ПВО.

В качестве основных психолого-педагогических условий, необходимых для эффективного нормирования тренировочной нагрузки в процессе физической подготовки курсантов вузов ПВО, респонденты отметили включение в процесс физической подготовки курсантов отдельных планов по нормированию тренировочной нагрузки, а также подбор физических упражнений для более точного нормирования тренировочной нагрузки. Респонденты обратили внимание на наличие таких психолого-педагогических условий как разработку педагогических мер для повышения уровня методической подготовленности преподавателей по нормированию тренировочной нагрузки, а также на необходимость использование нормирования тренировочной нагрузки для повышения уровня мотивации у курсантов к занятиям физической подготовкой.

Большое значение в обеспечении нормирования тренировочной нагрузки в процессе занятий физической подготовкой курсантов вузов ПВО имеют формирование навыков у курсантов самостоятельного нормирования тренировочной нагрузки, а также разработка комплекса мероприятий по контролю над нормированием тренировочной нагрузки на занятиях по физической подготовке. Важными психолого-педагогическими условиями являются разработка объективных критериев оценки нормирования тренировочной нагрузки и планирование физической нагрузки в процессе занятий по физической подготовке с учетом нагрузки по другим разделам боевой подготовки.

Ключевые слова: психолого-педагогические условия; курсанты; нормирование тренировочной нагрузки; занятия по физической подготовке.

В настоящее время повышение уровня физической подготовленности курсантов вузов ПВО является одной из важнейших сторон повышения уровня их готовности к боевой деятельности. Совершенствование процесса физической подготовки курсантов вузов ПВО тесно связано с их

индивидуальными характеристиками и реализацией индивидуального подхода к этому процессу [5].

Важным направлением совершенствования процесса физической подготовки будущих офицеров для войск ПВО является обоснование психолого-педагогических условий, необходимых для эффективного нормирования тренировочной нагрузки в ходе обучения курсантов в вузах ПВО [5]. Процесс физической подготовки курсантов в вузах ПВО направлен на быстрое формирование физических качеств.

И этот процесс происходит эффективнее, если выявлены и созданы соответстивующие психолого-педагогические условия, необходимые для этого. [1-5].

Психолого-педагогическими условиями являются те, которые сознательно создаются в процессе развития физических качеств и нормирования нагрузки для будущих офицеров на этапе обучения в вузе. Эти условия должны обеспечивать наиболее эффективное протекание процесса физической подготовки курсантов вузов ПВО. В своем исследовании мы исходили из предположения о том, что решение проблемы нормирования физической нагрузки для будущих офицеров на этапе обучения в вузе, возможно при обеспечении двух видов условий:

- психологических – при адаптации курсантов к физической нагрузке во время обучения в вузе;
- педагогических – при взаимодействии субъектов образовательного процесса по физической подготовке во время обучения курсантов в вузе ПВО.

В связи с этим необходимо создание психолого-педагогических условий, необходимых для эффективного нормирования тренировочной нагрузки в процессе физической подготовки курсантов в вузах ПВО.

С целью определения психолого-педагогических условий, необходимых для эффективного нормирования тренировочной нагрузки в процессе физической подготовки курсантов в вузах ПВО был проведен опрос опытных преподавателей и тренеров, имеющих стаж

преподавательской деятельности более 10 лет. В опросе приняли участие 78 респондентов. Результаты опроса представлены в таблице 1.

Таблица 1

Ранговая структура психолого-педагогических условий, необходимых для нормирования тренировочной нагрузки в процессе физической подготовки курсантов вузов ПВО (n=78)

Ранговое место (значимость)	Психолого-педагогические условия	Ранговый показатель (%)
1	Включение в процесс физической подготовки курсантов отдельных планов по нормированию тренировочной нагрузки	19,3
2	Подбор физических упражнений для более точного нормирования тренировочной нагрузки	17,2
3	Разработка педагогических мер для повышения уровня методической подготовленности преподавателей по нормированию тренировочной нагрузки	15,3
4	Использование нормирования тренировочной нагрузки для повышения уровня мотивации у курсантов к занятиям физической подготовкой	14,5
5	Формирование навыков у курсантов самостоятельного нормирования тренировочной нагрузки	10,5
6	Разработка комплекса мероприятий по контролю над нормированием тренировочной нагрузки на занятиях по физической подготовке	9,7
7	Разработка объективных критериев оценки нормирования тренировочной нагрузки	7,8
8	Планирование физической нагрузки в процессе занятий по физической подготовке с учетом нагрузки по другим разделам боевой подготовки	5,7

Для повышения эффективности физической подготовки курсантов вузов ПВО, были намечены следующие пути:

- выявление специфики нормирования физической нагрузки для будущих офицеров на этапе обучения в вузе;

- определение сущности нормирования нагрузки, исходя из индивидуальных характеристик физического развития курсантов;

определение системной характеристики процесса физической нагрузки во время обучения курсантов в вузе;

выявление возможностей системного и индивидуального подходов к формированию необходимых физических качеств у курсантов вузов ПВО.

В качестве основных психолого-педагогических условий, необходимых для эффективного нормирования тренировочной нагрузки в процессе физической подготовки курсантов вузов ПВО, респонденты отметили включение в процесс физической подготовки курсантов отдельных планов по нормированию тренировочной нагрузки, а также подбор физических упражнений для более точного нормирования тренировочной нагрузки. Респонденты обратили особое внимание на разработку педагогических мер для повышения уровня методической подготовленности преподавателей по нормированию тренировочной нагрузки, а также на необходимость использования нормирования тренировочной нагрузки для повышения уровня мотивации у курсантов к занятиям физической подготовкой.

Большое значение в обеспечении нормирования тренировочной нагрузки в процессе занятий физической подготовкой курсантов вузов ПВО имеют формирование навыков у курсантов самостоятельного нормирования тренировочной нагрузки, а также разработка комплекса мероприятий по контролю над нормированием тренировочной нагрузки на занятиях по физической подготовке. Важными психолого-педагогическими условиями являются разработка объективных критериев оценки нормирования тренировочной нагрузки и планирование физической нагрузки в процессе занятий по физической подготовке с учетом нагрузки по другим разделам боевой подготовки.

Таким образом, выявленные психолого-педагогические условия жизненно необходимы для нормирования нагрузки в процессе физической подготовки курсантов вузов ПВО. Создание этих условий позволит в значительной степени повысить уровень физической подготовленности курсантов вузов ПВО, а также уровень их готовности к боевой деятельности.

ВЫВОД

Результаты проведенного исследования свидетельствуют о необходимости создания выявленных психолого-педагогических условий, для эффективного нормирования тренировочной нагрузки в процессе физической подготовки курсантов во время обучения в вузах ПВО.

ЛИТЕРАТУРА

1. Болотин, А.Э. Требования предъявляемые к выпускникам вузов внутренних войск МВД России к эффективному выполнению служебно-боевых задач / А.Э. Болотин, А.Н. Сивак // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 10(92). – С. 30-35.

2. Болотин, А.Э. Педагогическая модель обеспечения физической готовности выпускников вузов ПВО (ВКО) к боевой деятельности / А.Э. Болотин, О.С. Зайцев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 9 (91). – С. 38-42.

3. Болотин, А.Э. Модель процесса подготовки призывной молодежи к воинской службе / А.Э. Болотин, Р.А. Лайшев// Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта». – 2012. - № 12 (94). – С. 27-31.

4. Болотин А.Э. Структура и содержание педагогической концепции совершенствования многоуровневой системы физического воспитания в России / А.Э. Болотин, В.А. Чистяков// «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта». – 2013. - № 3 (97). – С. 35-41.

5. Болотин, А.Э. Факторы, определяющие необходимость нормирования тренировочной нагрузки в процессе занятий физической подготовкой курсантов вузов ПВО / А.Э. Болотин, С.А. Скрипачев// «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта». – 2014. - № 5 (111). – С. 24-28.

СОДЕРЖАНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ МОДЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ ВУЗОВ ПВО С ПРИМЕНЕНИЕМ НОРМИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

Болотин Александр Эдуардович, Заслуженный работник высшей школы РФ, доктор педагогических наук, профессор, Санкт-Петербургский государственный политехнический университет
Борисов Александр Владимирович, начальник кафедры физической подготовки и спорта, кандидат педагогических наук, доцент, Военно-космическая академия имени А.Ф. Можайского (Ярославский филиал)
Скрипачев Сергей Александрович, соискатель, Военно-космическая академия имени А.Ф. Можайского (Ярославский филиал) Ярославль

Аннотация

В статье представлены результаты исследований авторов по обоснованию педагогической модели физической подготовки курсантов вузов ПВО с использованием нормирования тренировочной нагрузки. Эта модель ориентирована на улучшение показателей работоспособности, физической подготовленности, функционального состояния организма, а также высокую эффективность учебной и военно-профессиональной деятельности курсантов вузов ПВО. Данная модель состоит из целевого, содержательного, организационно-практического, оценочно-критериального компонентов. Все компоненты взаимосвязаны между собой.

Ключевые слова: педагогическая модель; курсанты; нормирование тренировочной нагрузки; занятия по физической подготовке.

В условиях реформирования войск ПВО большое значение уделяется оптимизации образовательного процесса по физической подготовке в вузах, связанной с точным нормированием тренировочной нагрузки во время занятий по физической подготовке с курсантами. Точное нормирование тренировочной нагрузки во время занятий по физической подготовке с курсантами вузов ПВО играет важную роль в эффективном развитии физических качеств и повышении уровня их готовности к служебно-боевой деятельности. [5].

Практика показывает, что точное нормирование тренировочной нагрузки во время занятий по физической подготовке с курсантами

обеспечивает высокое качество образовательного процесса в вузах ПВО. Исследования показали, что нормированное использование физических упражнений способствует повышению уровня всех функциональных систем организма курсантов, облегчает освоение важнейших военно-прикладных навыков. Под влиянием нормирования тренировочной нагрузки во время занятий по физической подготовке происходит повышение резервных и адаптационных возможностей организма курсантов. Это благотворно сказывается на работоспособности курсантов и способствует более быстрому освоению воинской специальности. [1-6].

Между тем, проведенный анализ литературы, свидетельствует об отсутствии научного обоснования педагогической модели физической подготовки для курсантов вузов ПВО с нормированием тренировочной нагрузки. Отсутствие научно обоснованной педагогической модели физической подготовки для курсантов вузов ПВО с применением нормирования тренировочной нагрузки негативно сказывается на качестве образовательного процесса.

Анализ педагогической литературы, раскрывающей организацию процесса физической подготовки курсантов вузов ПВО, позволяет выделить наиболее распространенные формы и методы построения педагогической модели с использованием нормирования тренировочной нагрузки.

Педагогические модели представляют собой довольно сложные системы и, как все сложные системы, не могут иметь «линейной» классификации, т.е. классификации по одному признаку. При обосновании педагогической модели физической подготовки курсантов вузов ПВО с использованием нормирования тренировочной нагрузки необходимо чётко представлять алгоритм действий. В качестве отличительного признака нами использовалась степень активизации курсантов вузов ПВО в физкультурно-спортивной деятельности. Основываясь на данных признаках, нами была разработана педагогическая модель физической подготовки курсантов вузов ПВО с использованием нормирования тренировочной нагрузки. (рис.1).

Рис. 1. Педагогическая модель физической подготовки курсантов вузов ПВО с применением нормирования тренировочной нагрузки

Результаты проведённого педагогического эксперимента свидетельствуют о высокой эффективности разработанной педагогической модели физической подготовки курсантов вузов ПВО с использованием нормирования тренировочной нагрузки.

У курсантов экспериментальной группы достоверно улучшились показатели функционального состояния организма, физической подготовленности и военно-профессиональной работоспособности, а в контрольной группе эти изменения были не достоверны.

Общая оценка по физической подготовке у курсантов экспериментальной группы в процессе педагогического эксперимента выросла в среднем на 15-17%, в то время как в контрольной группе этот прирост составил лишь 5-7%.

ВЫВОД

Результаты проведенного исследования свидетельствуют о необходимости использования разработанной педагогической модели, для эффективного нормирования тренировочной нагрузки в процессе физической подготовки курсантов вузов ПВО.

ЛИТЕРАТУРА

1. Болотин, А.Э. Требования предъявляемые к выпускникам вузов внутренних войск МВД России к эффективному выполнению служебно-боевых задач / А.Э. Болотин, А.Н. Сивак // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 10(92). – С. 30-35.

2. Болотин, А.Э. Педагогическая модель обеспечения физической готовности выпускников вузов ПВО (ВКО) к боевой деятельности / А.Э. Болотин, О.С. Зайцев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 9 (91). – С. 38-42.

3. Болотин, А.Э. Модель процесса подготовки призывной молодежи к воинской службе / А.Э. Болотин, Р.А. Лайшев// Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта». – 2012. - № 12 (94). – С. 27-31.

4. Болотин А.Э. Структура и содержание педагогической концепции совершенствования многоуровневой системы физического воспитания в России / А.Э. Болотин, В.А. Чистяков// «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта». – 2013. - № 3 (97). – С. 35-41.

5. Болотин, А.Э. Факторы, определяющие необходимость нормирования тренировочной нагрузки в процессе занятий физической подготовкой курсантов вузов ПВО / А.Э. Болотин, С.А. Скрипачев// «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта». – 2014. - № 5 (111). – С. 24-28.

6. Болотин, А.Э. Психолого-педагогические условия, необходимые для эффективного нормирования тренировочной нагрузки в процессе физической подготовкой курсантов вузов ПВО / А.Э. Болотин, А.В.Борисов, С.А.Скрипачев// «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта». – 2014. - № 8 (114). – С. 39-42.

АНАЛИЗ ТРАВМАТИЗМА У ЮНЫХ ТХЭКВОНДИСТОВ

Болотин Александр Эдуардович, доктор педагогических наук, профессор, ИФКСТ, Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого
Сонбол Ассим Абдель-Гани Ахмед (Египет), аспирант, ИФКСТ, Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого

Аннотация. В работе представлены результаты проведенного исследования по анализу травматизма у тхэквондистов-юношей. Дана характеристика травматизма в тхэквондо и определены условия, необходимые для повышения эффективности специальной физической тренировки с целью профилактики травматизма.

Ключевые слова: специальная физическая тренировка; юные тхэквондисты; профилактика травматизма.

Тхэквондо характеризуют нестандартные ациклические движения переменной интенсивности в результате использования больших мышечных усилий в момент активного противодействия сопернику. Мощность работы во время проведения соревновательной схватки может оцениваться как субмаксимальная. Кратковременные скоростно-силовые напряжения при проведении технических действий, приемов сопровождаются ударами в прыжках. Недостаточная подготовка опорно-двигательного аппарата, мышц и связок особенно нижних конечностей приводит к неоправданному травматизму.

Анализ травматизма у тхэквондистов свидетельствует о нерешенности вопросов, связанных с его профилактикой. Как свидетельствуют проведенные исследования, около 70% всех спортивных травм у тхэквондистов приходится на ушибы и ссадины нижних конечностей, полученные в результате силового единоборства и нанесения ударов. Свыше 20% - на растяжения сумочно-связочного аппарата голеностопного и коленного суставов и мышц. Эти травмы подчас на длительное время выводят спортсмена из строя. Около 10% общего числа повреждений составляют травмы средней тяжести и тяжелые. В их число входят типичные для тхэквондистов переломы костей ног, разрывы крестообразных связок, повреждения межпозвоночных дисков в области пояснично-крестцового отдела позвоночника, повреждения связок коленного сустава и менисков.

Исследования показали, что перетренировки, перенапряжения и, как следствие, травматизм, являются результатом форсированных занятий в юношеском возрасте. Основными причинами травматизма являются: многократное участие в ответственных схватках при суженном подготовительном периоде тренировки; частые рецидивирующие хронические заболевания; интенсивные тренировки в болезненном состоянии при недостаточных сроках реабилитации.

Проведенные исследования показали, что проблема профилактики травматизма в системе специальной физической тренировки юных тхэквондистов относится к числу наиболее актуальных. Это связано, прежде всего, с тем, что из-за травм талантливые спортсмены вынуждены преждевременно заканчивать спортивную карьеру. Основная соревновательная нагрузка ложится на юных тхэквондистов, когда они переходят из юниорской категории во взрослую категорию.

Анализ травматизма у юных тхэквондистов показал, что наибольшее количество травм приходится на растяжение мышц, связок и ушибы нижних конечностей (рис.1).

Рис.1. Характеристика спортивного травматизма у юных тхэквондистов (n=77)

Проведенные исследования показали, что особую опасность для юных тхэквондистов представляют микротравмы, так как они оказывают негативное воздействие на организм спортсмена опосредованно. Характерными особенностями проявления микротравм являются:

- в очагах микротравм патологический процесс развивается постепенно, начинаясь с нарушения обмена веществ и вялотекущих воспалительных явлений в отдельных клетках и клеточных группах тканей;

- при повторном воздействии повреждающих факторов происходят не только функциональные, но и выраженные структурные изменения тканей, охватывающие все более обширные участки;

- в начальные периоды развития микротравмы протекают бессимптомно, часто без болевых или каких-либо других неприятных ощущений и лишь позднее, с развитием обширных очагов поражения, появляются выраженные симптомы;

- главная опасность микротравм состоит в том, что они являются предрасполагающим условием к возникновению острых тяжелых форм травм, в особенности, хронических, трудно поддающихся лечению.

Исследования показали, чем больше юный борец подвергнется воздействию микротравм в юношеском возрасте, тем короче по времени будет его спортивная карьера в будущем.

Большое значение для профилактики травматизма у борцов имеют специальные упражнения для развития подвижности в суставах и гибкости позвоночника, а также упражнения, развивающие силу мышц ног.

ВЫВОД: Проведенное исследование позволяет заключить, что для профилактики травматизма у юных тхэквондистов, необходимо выполнять специальные упражнения. Эти упражнения должны быть направлены на развитие подвижности в суставах и укрепление мышц позвоночника.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ МОЛОДЁЖИ КРЫМА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Болотин Александр Эдуардович, доктор педагогических наук, профессор, ИФКСТ, Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого
Переверзева Ирина Владимировна, доцент, кандидат педагогических наук, Ульяновский государственный технический университет
Литвинов Никита Викторович, соискатель, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта

Аннотация. Показано, что в процессе проведения физической подготовки происходит развитие направленности личности на воинскую службу. При этом у молодёжи Крыма формируются соответствующее мировоззрение, убеждение и интересы. Эти интересы должны быть тесно связаны с развитием Крыма в составе России. Цели по военно-патриотическому воспитанию молодёжи Крыма должны быть направлены на присвоение общечеловеческих ценностей, связанных с защитой Отечества. Внешнее воспитательное воздействие в процессе использования средств физической подготовки должно оказывать мощное

влияние на внутреннее субъективное и индивидуальное сознание молодёжи Крыма.

Ключевые слова: убеждения и интересы; молодёжь Крыма; готовность к воинской службе; содержание работы по военно-патриотическому воспитанию.

Обострение военно-политической обстановки в мире и распространение международного терроризма в различных регионах планеты требуют разработки новых подходов к военно-патриотическому воспитанию молодёжи.

Воспитание патриотизм у молодёжи является важнейшей задачей защиты национальных интересов России. В настоящий момент существуют сценарии возврата Крыма в состав Украины. Поэтому военно-патриотическому воспитанию молодёжи Крыма должно уделяться первостепенное внимание. У молодёжи Крыма надо воспитывать чувство ответственности за свою страну и её будущее. Президент РФ В.В. Путин в своем выступлении на приёме в честь выпускников военных вузов особо отметил: «Важно воспитывать молодежь в духе истинной воинской дисциплины, патриотизма и верности своему долгу. Мы должны строить своё будущее на прочном фундаменте – патриотизме. Быть патриотом, прежде всего, служить обществу и стране». (http://www.kremlin.ru).

Современная концепция военно-патриотического воспитания молодёжи к службе в армии предполагает активное использование средств физической подготовки. Формирование физической готовности молодежи к воинской службе предполагает совместное военно-патриотическое воспитание и развитие физических качеств, а также военно-прикладных навыков. Практика свидетельствует, что военно-патриотическое воспитание базируется на сохранении достижений многовекового военного, боевого опыта, духовных традиций российской армии. Крымский регион особенно богат такими традициями. Поэтому военно-патриотическое воспитание молодёжи Крыма должно основываться на этих традициях.

В процессе проведения физической подготовки происходит развитие направленности личности на воинскую службу. При этом у молодёжи Крыма формируются соответствующее мировоззрение, убеждение и интересы. Эти интересы должны быть тесно связаны с развитием Крыма в составе России. Цели по военно-патриотическому воспитанию молодёжи Крыма должны быть направлены на присвоение общечеловеческих ценностей, связанных с защитой Отечества. Внешнее воспитательное воздействие в процессе использования средств физической подготовки должно оказывать мощное влияние на внутреннее субъективное и индивидуальное сознание молодёжи Крыма.

Практика показала, что физическая подготовка используется в процессе военно-патриотического воспитания как средство социализации молодёжи Крыма. В ходе проведения физической подготовки происходит накопление морально-этических и физических сил у молодежи. Это является особенно важным в выполнении военно-профессионального долга молодёжи Крыма перед Отечеством. В процессе проведения физической подготовки происходят преобразующие действия, которые влияют на сознание молодёжи Крыма. Это способствует обеспечению высочайшего уровня воинской дисциплины, физической и морально-психологической готовности молодёжи Крыма к исполнению будущего воинского долга в армии и на флоте.

Занятия физической подготовкой способствуют формированию у молодёжи Крыма стремления к овладению военно-профессиональными знаниями, воспитанию важнейших военно-профессиональных и личностных качеств: честности, дисциплинированности, храбрости, войскового товарищества и др.

В ходе занятий физической подготовкой у молодёжи Крыма происходит формирование военно-профессиональных качеств: воли к победе, боевого настроя, честности, самоотверженности, уверенности в своих силах, уважения к воинским и спортивным традициям. В ходе соревновательной деятельности проводится чествование лучших

спортсменов, награждение их медалями и другими наградами, размещение информации о них в стенной печати, средствах массовой информации.

Очень важным для военно-патриотического воспитания молодёжи Крыма является проведение встреч с ветеранами спорта, участниками событий в «горячих точках», которые из практического опыта показывают роль средств физической подготовки для обеспечения готовности воинов к выполнению боевых задач.

Военно-патриотическое воспитание молодёжи Крыма должно быть целенаправленным, систематическим процессом. Оно должно осуществляться с использованием средств физической подготовки. Средства физической подготовки обладают огромным воспитательным потенциалом. Использование средств физической подготовки для военно-патриотического воспитания молодёжи Крыма помогает более эффективно готовить ее к воинской службе. Вместе с тем, возникает научная задача по правильному использованию средств физической подготовки для военно-патриотического воспитания молодёжи Крыма. Решить эту задачу можно при помощи конструирования соответствующей модели тренировки. Моделирование с использованием средств физической подготовки рассматривается нами как метод опосредованного теоретического и практического манипулирования в интересах военно-патриотического воспитания молодёжи Крыма. Моделирование с использованием средств физической подготовки дает возможность приблизить процесс военно-патриотического воспитания молодёжи Крыма к решаемым задачам. По нашему мнению модель использования средств физической подготовки выступает как лучшее средство для демонстрации педагогической реальности процесса военно-патриотического воспитания молодёжи Крыма. При конструировании модели использования средств физической подготовки для военно-патриотического воспитания молодёжи Крыма, на наш взгляд, следует учитывать содержание работы по военно-патриотическому воспитанию молодёжи Крыма с использованием средств физической подготовки. Для решения этой задачи проводился опрос 72 респондентов, занимающихся военно-патриотическим воспитанием

молодёжи в городе Севастополе. Результаты этого исследования представлены на рисунке 1.

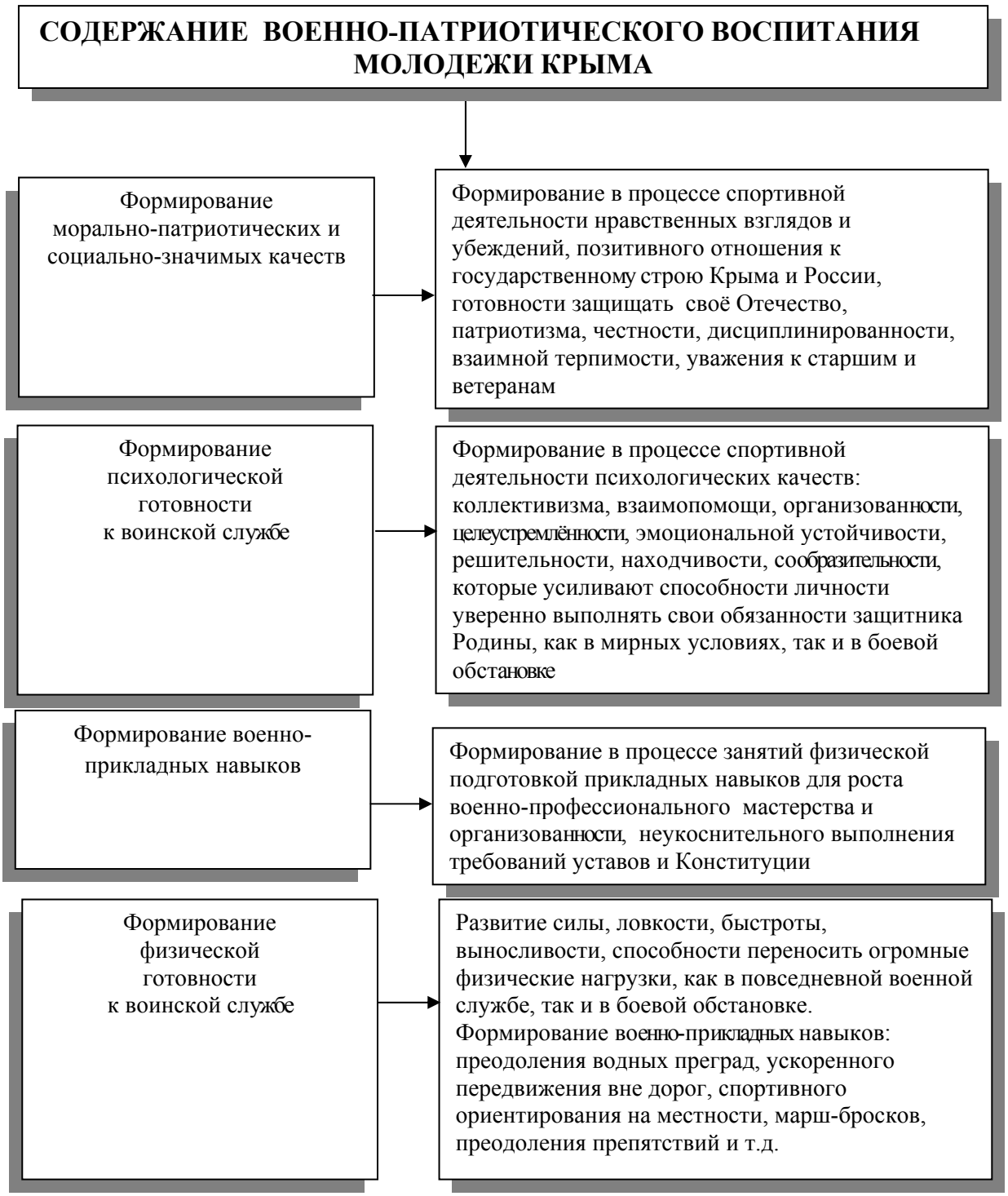


Рис. 1. Содержание работы по военно-патриотическому воспитанию молодёжи Крыма с использованием средств физической подготовки

Основными компонентами военно-патриотического воспитания молодёжи Крыма должны быть: моральная, психологическая, начальная военная и физическая подготовка. Целенаправленное использование средств физической подготовки может эффективно влиять на все вышеперечисленные компоненты военно-патриотического воспитания молодёжи Крыма. Специфика военно-патриотического воспитания молодёжи определяет место этого направления педагогической деятельности в общей системе патриотического воспитания молодёжи Крыма. Знание этой специфики и учёт её особенностей позволяет более чётко планировать и осуществлять военно-патриотическое воспитание молодёжи Крыма.

Главными задачами военно-патриотического воспитания молодёжи Крыма с использованием средств физической подготовки являются:

воспитание у молодёжи Крыма трудолюбия, дисциплинированности, ответственности, уважения к труду и ветеранам;

формирование физической готовности к защите Отечества;

развитие у молодёжи интереса к овладению военно-прикладными навыками, необходимыми для службы в Вооружённых Силах России.

ВЫВОД. Военно-патриотическое воспитание молодёжи Крыма с использованием средств физической подготовки представляет собой сложный процесс. Успешное решение задач по военно-патриотическому воспитанию молодёжи Крыма может быть достигнуто только на основе комплексного подхода к использованию средств физической подготовки. Данный подход должен обеспечить гармоничное сочетание всех структурных компонентов военно-патриотического воспитания молодёжи Крыма для ее подготовки к труду и защите Отечества.

УПРАВЛЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ. ПАНО. МПК.

Борисов Анатолий Николаевич, доцент кафедры ФВ и Спорта
Самарский государственный технический университет
Самара, Россия

Аннотация

Организация и управление учебно-тренировочным процессом в спорте требует учета и контроля. Специалистами спорта разработаны методики объективного контроля интенсивности тренировочных нагрузок и их объемов. Среди этих методик: порог анаэробного обмена (ПАНО) и максимальное потребление кислорода (МПК). Методики были апробированы и успешно применялись при подготовке спортсменов сборных команд Куйбышевской области и РФ в циклических видах спорта. При этом решались задачи подбора индивидуальных тренировочных нагрузок, сведение к минимуму рисков перенапряжения сердечно-сосудистой, центральной нервной системы и опорно-двигательного аппарата. Важную роль играло планирование работы в макро и микроциклах.

Ключевые слова: тренировочные нагрузки в спорте. Методики объективного контроля: ПАНО, МПК. Решение задач индивидуализации нагрузок в учебно-тренировочном процессе. Планирование работы.

Цель нашей работы

Напомнить студентам-спортсменам о существовании эффективных методик контроля физических нагрузок в учебно-тренировочном процессе. В спорте, как и в других сферах человеческой деятельности, все должно быть под контролем. Недостаточные и неэффективные тренировочные нагрузки вряд ли приведут к победе. Однако чрезмерные и не адекватные нагрузки, без учета индивидуальных возможностей спортсмена, способны привести к перенапряжению органов и систем организма и даже к внезапной смерти. Так, по сообщению профессора Гавриловой Е.А., в

США каждые три дня в связи с занятиями спортом внезапно умирает один спортсмен.

Задачи

1. Ознакомление студентов с предлагаемыми методиками, учитывая виды спорта и периоды учебно-тренировочного процесса;

2. Диагностика уровней общей физической подготовленности (ОФП), специальной физической подготовленности (СФП), тестирование спортсмена;

3. Планирование учебно-тренировочного процесса;

4. Углублённое медицинское обследование спортсмена (УМО);

5. Психологическое обследование спортсменов, на начальном этапе (тест Люшера).

Управление учебно-тренировочным процессом студентов-спортсменов

Оптимизация современного учебно-тренировочного процесса (определение рационального объема и интенсивности нагрузок, подбор методов и средств подготовки) не может строиться интуитивно. Вот почему особое место должно отводиться рациональному планированию учебно-тренировочного процесса, которое рассматривается как фактор управления тренированностью организма спортсмена. Успешное управление любым процессом, в том числе тренировочным, предполагает, прежде всего, разработку плана, согласно которому оно должно осуществляться.

План является своего рода программой, определяющей двигательную деятельность спортсмена и указывающей методы, и средства для ее осуществления.

Попытка форсирования тренировочного процесса, сужение средств и методов тренировки ради высоких результатов в короткий промежуток времени приводят к напряжению спортсмена. Особенно серьезной методической ошибкой является перенос средств и методов тренировки

высококвалифицированных спортсменов на спортивную подготовку новичков и спортсменов низкой квалификации.

Как показали научные исследования, в процессе многолетней тренировки организм спортсмена сравнительно быстро адаптируется к часто повторяющимся упражнениям, причем тем быстрее, чем уже круг применяемых средств общей и специальной физической подготовки. Это тормозит развитие функциональных и физических возможностей организма спортсмена. Вот почему необходимо знать научно обоснованную методику тренировки на всех этапах многолетнего процесса подготовки.

Рассмотрим некоторые научно-методические положения, на которые необходимо опираться в тренировках.

Первое положение

Направленность учебно-тренировочной работы на этапе предварительной спортивной подготовки. Главные задачи - укрепление здоровья, развитие и совершенствование двигательных качеств, привитие интереса к избранному виду спорта.

Основные направления общефизической подготовки:

1. Скоростная подготовка. Основная задача - развитие скоростных качеств (максимального темпа движения, скорости одиночного движения и двигательной реакции);

2. Силовая подготовка. Основная задача - развитие силы основных групп мышц, туловища, нижних и верхних конечностей;

3. Развитие выносливости. Основная задача - развитие общей выносливости и обучение правильному ритму дыхания;

4. Развитие подвижности в суставах. Основная задача - развитие подвижности в суставах, обеспечивающих правильное выполнение изучаемых упражнений;

5. Техника избранного вида. Основная задача - овладение основами спортивной техники избранного вида спорта.

Второе положение

Направленность учебно-тренировочной работы на этапе начальной спортивной специализации. Главные задачи - укрепление здоровья, совершенствование физического развития средствами ОФП и СФП.

Основные направления общей физической подготовки:

1. *Скоростная подготовка;*
2. *Силовая подготовка;*
3. *Развитие выносливости;*
4. *Развитие подвижности в суставах;*
5. *Техника избранного вида.*

Третье положение

Направленность учебно-тренировочного процесса на этапе углубленной спортивной специализации. Главные задачи - укрепление здоровья, дальнейшее совершенствование общей и специальной физической подготовленности с учетом вида специализации, достижение наивысших результатов.

Тренировочный процесс приобретает черты, характерные для углубленной специализации. В рамках данных положений можно выделить два этапа:

1. Завершающийся вместе с возрастным периодом, наиболее благоприятным для достижений в избранном виде спорта (в одних видах этот период находится в диапазоне от 17-22 до 23-26 лет, в других видах спорта - от 23-26 до 27-32 лет);

2. Характеризующийся сохранением уровня достигнутых высоких результатов.

Техника избранного вида

1. углубленное совершенствование техники избранного вида спорта;

2. показ стабильной техники в условиях соревнований.

Основные направления общей и специальной физической подготовки

1. *Совершенствование скоростных качеств.* Основная задача - дальнейшее развитие скоростных качеств. Сохранение техники и свободы движения во время выступления в соревнованиях;

2. *Совершенствование силовых и скоростно-силовых качеств.* Основные задачи - акцентированное развитие силы ведущих (рабочих) групп мышц с учетом специализации, дальнейшее развитие силы (абсолютной, стартовой и взрывной), развитие других групп мышц;

3. *Совершенствование выносливости.* Основные задачи - совершенствование видов выносливости с учетом избранного вида специализации;

4. *Совершенствование подвижности в суставах.* Основные задачи - совершенствование подвижности в суставах с учетом специализации.

Для реализации на практике вышеизложенного научно-методического материала необходимо выполнить следующие условия:

1. перед разработкой планов тренировки оценить исходный уровень подготовленности спортсмена (состояние здоровья, биологическое развитие, оценка физической, технической и морально-волевой подготовки, координационные способности);
2. определить конечную цель спортивной подготовки спортсмена и спортивные результаты по годам;
3. разработать перспективное планирование и на его основе - текущее, годовое и месячное;
4. разработать структуру периодизации, распределить тренировочные нагрузки, определить главные средства и методы тренировки;
5. определить количество соревнований по годам;
6. определить сроки медицинских обследований и педагогического тестирования в зависимости от видов спорта.

Управление тренировочным процессом в спорте (как и в любом другом виде деятельности) состоит из трех стадий:

1. сбора информации;

2. её анализа;

3. принятия решений (планирования).

Зарегистрированные в процесс контроля параметры состояний и тренировочных эффектов сопоставляются с количественными и качественными характеристиками нагрузки: результаты такого сопоставления обычно становятся основой для решений, которые в окончательном виде выглядят как тренировочный план.

Содержание ОФП изменяется с возрастом. На начальном этапе необходимо постепенно развивать координацию движений. Спортсменам следует предоставить широкую возможность для выявления склонностей и способностей к любому виду физических упражнений. Раннее сужение круга упражнений ОФП, выполняемых спортсменами, мешает выявлению их способностей.

В заключение обратим внимание на недопустимость двух основных методических ошибок:

1. ранняя специализация и односторонность;

2. бессистемность применения средств ОФП и СФП, нагромождение большого числа упражнений.

При этом крайне важно в учебно-тренировочном процессе учитывать следующее:

a) физическое развитие и физическая подготовленность должны соответствовать не только паспортному, но и биологическому возрасту;

b) повышение уровня физических нагрузок всегда следует начинать с расширения специальных и имитационных упражнений, совершенствующих технику движений и координацию;

c) постоянного внимания заслуживает изменение дозировки, которая должна быть связана с повышением требований к вегетативным процессам и, в первую очередь, к системе кровообращения;

d) объем тренировочной нагрузки всегда должен превышать интенсивность тренировочной и соревновательной нагрузки.

Каждое соревнование следует оценивать, как предельное напряжение всех функций организма спортсмена, которое не ограничивается одним днем или несколькими днями соревнований, а начинается обычно задолго до выступления. Особенно это относится к функциям центральной нервной системы (ЦНС). Чем ответственное соревнования, тем больше уровень напряжения функций организма спортсмена.

Для управления тренировочным процессом необходимо знать величины потребления кислорода при выполнении спортсменом нагрузок и процент этой величины по отношению к максимальному потреблению кислорода (МПК) и порогу Анаэробного Обмена (ПАНО).

Порог Анаэробного Обмена (ПАНО)

Под определением **ПАНО** понимают интенсивность нагрузки, при превышении которой развивается состояние, изменяющее pH крови. При этом молочная кислота начинает накапливаться в крови из-за того, что при максимальной нагрузке вырабатывается её много, а выводится она из крови на прежнем уровне.

Уровень молочной кислоты при ПАНО составляет около 4 ммоль/литр и не должен расти. Этот параметр отражает ту предельную скорость, с которой организм может «сжигать» углеводы, удерживая при этом баланс анаэробных процессов. Соответственно ёмкость (продолжительность) работы на нём лимитирована запасами углеводов в организме.

Когда человек находится в спокойном состоянии или при лёгких физических нагрузках, уровень молочной кислоты в крови понижен, так как скорость её выведения из организма выше скорости выработки. При повышении физической нагрузки скорость выработки молочной кислоты и её солей лактатов в организме постепенно повышается. Наступает момент, когда скорость выработки молочной кислоты и уровень её выведения примерно равны. Именно эта точка и считается порогом анаэробного обмена (ПАНО).

У каждого человека (спортсмена) порог анаэробного обмена свой, он индивидуален. От значения ПАНО зависит, например, скорость плавания спортсмена. Чем выше ПАНО, тем выше скорость, которую он может развивать без накопления молочной кислоты. После достижения ПАНО темп передвижения спортсмена быстро падает. В состоянии порога анаэробного обмена спортсмен может находиться короткий промежуток времени.

ПАНО определяется (методики определения)

- в ступенчатом тесте (с применением лактометра и газоанализатора);
- как темп (и соответственно, пульс) с которым можно пробежать 1час -1час 15 минут в соревнованиях;
- субъективно – как темп («разговорный» тест) – т.е. тот, в котором спортсмен способен членораздельно отвечать на вопросы;
- ещё субъективнее – как темп, после которого резко возрастает потребность в кислороде и ощущается прогрессирующее закисление в мышцах.

Увеличение анаэробного обмена возможно, если применить:

1. Тренировки, при которых частота пульса будет равна или немного превышать частоту пульса ПАНО;

2. Правильное сбалансированное питание. Перед тренировками рекомендуется употреблять в пищу продукты, богатые легкоусваиваемыми углеводами. После тренировки нужно восполнить уровень потерянной за время занятий жидкости. Для этого рекомендуется выпить 2-3 стакана воды. А восстановить силы помогут фрукты;

3. Спортивное питание, помогающее спортсмену повысить уровень ПАНО, которое, к тому же, должно быть натуральным, не допинговым, легко усваиваемым и быстро выводящимся из крови.

Максимальное потребление кислорода (МПК)

При превышении уровня мощности, соответствующего ПАНО — в работу включается все большее количество гликолитических мышечных волокон. Вместе с тем, остаются ещё наиболее высоко пороговые

(«быстрые») окислительные волокна. Они способны потреблять дополнительное количество кислорода по мере своего подключения. Уровень, когда включились все доступные окислительные волокна и организм вышел на предельную мощность окислительных процессов называется уровнем **Максимального Потребления Кислорода (МПК)**.

У менее подготовленных спортсменов все окислительные волокна могут так и не включиться в связи с невозможностью сердца, легких и кровеносной системы удовлетворить их запрос в кислороде. У хорошо подготовленных сердечно-сосудистая и дыхательная системы могут доставлять кислорода больше, чем мышцы могут использовать. Та или иная ситуация диагностируется в ходе лабораторного обследования. Предельная длительность работы на МПК составляет 7-10 минут. Емкость этого процесса лимитируется возможностями организма сдерживать лавинообразный рост продукции лактата. Вместе с тем, этот показатель является одним из базовых для прогресса уровня ПАНО. Поскольку определяет тот потенциал анаэробной мощности, который при правильной тренировке может быть в дальнейшем реализован. Поэтому, для некоторых спортсменов ключом к росту результатов на основной дистанции является работа над результатом на более короткой, чем соревновательная, дистанция (например, для бегуна на 10 км — 1,5-3км).

Очень важным для оценки уровня спортивной формы и эффективности тренировочной программы в видах спорта на выносливость является анализ соотношения мощности работы при ПАНО и МПК. У слабо подготовленных спортсменов уровень ПАНО составляет 60-70 % от МПК. У высококлассных — иногда более 90-95%. Это говорит о разной степени реализации изначальных возможностей. Так, например, многие спортсмены на средних дистанциях неплохо бегут 3км, но проигрывают уже 10 км людям, которые на голову слабее их на 3 км.

МПК определяется (методики определения)

- в ступенчатом тесте (с использованием лактометра и газоанализатора);

- как скорость (и частота пульса) 7-10 минутной предельной работы (3 км для элиты, 2 км -для начинающих);
- как мощность работы при 95-97 процентов от максимального пульса.

МПК возрастает

- от интервальной работы отрезками по 2 - 5 мин при длительности отдыха от 50 до 90 % от продолжительности интервала;
- от интервальной работы отрезками по 30с - 1мин с интервалом отдыха 50-70% от продолжительности интервала;
- от соревнований/прикидок на 1,5-5 км;
- от совершенствования ПАНО — если это дает возможность быстрее восстанавливаться и проводить больший объем работы на МПК;
- от повышения возможностей обеспечивающих систем (у начинающих, например, увеличения объема легких и сердца).

Таким образом, высокий уровень максимального потребления кислорода является одним из предпосылок достижения спортсменом высокого соревновательного уровня, однако не предопределяет его безоговорочную успешность. Эта закономерность особенно хорошо видна среди элитных спортсменов с высокими показателями максимального потребления кислорода, но существенной разницей в спортивных результатах.

Выводы

1. Методики ПАНО и МПК хорошо зарекомендовали себя в циклических видах спорта;
2. Необходимо чёткое индивидуальное планирование работы с каждым спортсменом;
3. Также необходимо ежегодное углублённое медицинское обследование спортсмена и чёткое выполнение рекомендаций врачей - специалистов;
4. Необходимо проводить тестирование физических и психологических кондиций спортсмена на каждом этапе его деятельности;

5. Мы рассмотрели методики объективного контроля учебно-тренировочного процесса, которые помогут тренеру и спортсмену достичь максимальных результатов в работе.

Библиографический список

1. Интернет-ресурс:http://cycleon.ru/main/ocenka-effektivnosti-trenirovochnogo-processa-vidax-sporta-na-vynoslivost-chast-5/

2. Физическая культура: Примерная учебная программа/Сост. Алексеев Н.И., Абросимова В.В. - Бийск: НИЦ БиГИИ, 1995. - 50 с.

3. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учеб. для студ. вузов. - М.: Гуманит. изд. центр, 1998. -480 с.

4. Интернет-ресурс: http://www.sportinauka.com/2012/01/06

5. Гаврилова Е.А. Внезапная смерть в спорте/ Международная научно-практическая конференция государств-участников СНГ по проблемам ФК и спорта: доклады пленарных заседаний. – Минск, 2010. – С.91 – 96.

ОБОСНОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ К ОПЕРАТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У КУРСАНТОВ ВУЗОВ ФСБ РОССИИ ПОГРАНИЧНОГО ПРОФИЛЯ

Бочкарев Валерий Игоревич, кандидат педагогических наук, доцент, начальник кафедры физической культуры и спорта, Курганский пограничный институт ФСБ России, Курган
Сабанин Алексей Михайлович, соискатель, Курганский пограничный институт ФСБ России, Курган

Аннотация. В статье представлены результаты исследований авторов по обоснованию психолого-педагогических условий, необходимых для формирования физической готовности к оперативной деятельности у курсантов вузов ФСБ России пограничного профиля.

Результаты ранжирования этих условий свидетельствуют, что основными из них являются: обоснование и разработка педагогической технологии по формированию физической готовности курсантов к оперативной деятельности, а также включение в содержание физической

подготовки упражнений для преимущественного развития выносливости у курсантов. Сюда же можно отнести формирование установки на акцентированное развитие выносливости в процессе самостоятельных тренировок курсантов, а также использование в ходе занятий передового опыта по развитию общей выносливости у курсантов. Большое значение имеет создание предпосылок для проявления активности курсантов в процессе занятий физической подготовкой, а также соблюдение последовательности этапов физической подготовки при формировании физической готовности к оперативной деятельности у курсантов. Необходимы учет индивидуальных возможностей курсантов при формировании физической готовности к оперативной деятельности и разработка объективных показателей оценки уровня физической готовности к оперативной деятельности у курсантов.

Ключевые слова: психолого-педагогические условия; формирование физической готовности; курсанты вузов ФСБ России пограничного профиля; оперативная деятельность.

Международный терроризм, захлестнувший страны Ближнего Востока и Европы пытается прорваться на территорию России. В связи с этим перед выпускниками образовательных учреждений ФСБ России пограничного профиля стоит задача остановить проникновение международного терроризма на территорию страны. [7]. Все это требует наличия высокого уровня физической готовности у выпускников образовательных учреждений ФСБ России пограничного профиля к оперативной деятельности. Проблема формирования физической готовности к оперативной деятельности у курсантов в вузах ФСБ России пограничного профиля в настоящее время решается с позиций системного, целевого, личностного подходов к организации физической подготовки. Вышеперечисленные подходы к организации физической подготовки являются теоретической базой для формирования физической готовности к оперативной деятельности у курсантов в вузах ФСБ России пограничного профиля. [1,2,7].

Системный подход позволяет рассматривать формирование физической готовности к оперативной деятельности у курсантов в вузах ФСБ России пограничного профиля в виде целостной системы. Эта система предполагает наличие определенной структуры и содержания. Данный подход к организации физической подготовки дает возможность рассмотреть процесс формирования физической готовности к оперативной деятельности у курсантов в вузах ФСБ России пограничного профиля в совокупности структурных компонентов, функциональных связей и отношений. Это обуславливает определенную целостность, устойчивость и внутреннюю организацию процесса формирования физической готовности к оперативной деятельности у курсантов в вузах ФСБ России пограничного профиля. [3,4,7].

Основой применения системного подхода к формированию физической готовности к оперативной деятельности у курсантов в вузах ФСБ России пограничного профиля являются следующие положения:

- формирование физической готовности к оперативной деятельности у курсантов в вузах ФСБ России пограничного профиля имеет специфические цель и задачи;

- физическая готовность и структура оперативной деятельности выпускника вуза ФСБ России пограничного профиля тесно связаны между собой;

- процесс формирования физической готовности к оперативной деятельности у курсантов в вузах ФСБ России пограничного профиля образует система подготовки курсантов в вузе. В эту систему органично вплетены преподаватели и курсанты. Каждый вид такой деятельности в процессе физической подготовки является относительно самостоятельной системой.

Таким образом, использование системного подхода к формированию физической готовности к оперативной деятельности у курсантов в вузах ФСБ России пограничного профиля имеет огромное значение, для рассмотрения этого явления в виде педагогической системы.

Сущность целевого подхода к формированию физической готовности к оперативной деятельности у курсантов в вузах ФСБ России пограничного профиля заключается в том, что он применяется при решении задач комплексного планирования физической подготовки. Использование данного подхода к организации физической подготовки курсантов предполагает объединение в интегративном представлении целей, сроков, управления и исполнения всех элементов образовательной деятельности вуза по формированию физической готовности к оперативной деятельности у курсантов в вузах ФСБ России пограничного профиля. Связи, которые устанавливаются между данными компонентами, обеспечивают их взаимодействие в составе целостного военно-профессионального образования будущих офицеров в вузе ФСБ России пограничного профиля.

Личностный подход к формированию физической готовности курсантов вузов ФСБ России пограничного профиля к оперативной деятельности предполагает моделирование уровня физической готовности выпускника, а также организацию процесса его физической подготовки в дальнейшем после окончания вуза. [5,6,7].

Личностный подход к формированию физической готовности курсантов к оперативной деятельности придает особую субъективность физической подготовке. Субъективность физической подготовки состоит в том, что она осуществляется курсантом, цель и мотивы тренировки зависят от него самого.

Следует заметить, что каждый из описанных подходов к формированию физической готовности курсантов к оперативной деятельности представляет собой качественно новый вид научного познания. Каждый из них имеет свои особенности и положительные моменты. [7]. К ним можно отнести:

- рассмотрение процесса формирования физической готовности курсантов к оперативной деятельности, как самостоятельной системы;

- разработку личностного аспекта системы физической подготовки курсантов, с учетом их интересов и потенциальных физических возможностей по освоению новых физических упражнений;

- формирование физической готовности к оперативной деятельности у курсантов через организацию различных видов физической подготовки в вузе;

- ориентация курсантов на гарантированный результат, полученный благодаря оптимальному использованию имеющихся условий для формирования их физической готовности к оперативной деятельности.

Решение проблемы формирования физической готовности курсантов к оперативной деятельности не может рассматриваться без учета новых требований к физической подготовке. Изменения в содержании оперативной деятельности, повлекли за собой изменение традиционных представлений о физической подготовке в вузе ФСБ России пограничного профиля, о содержании процесса формирования физической готовности курсантов к ней. Изучение процесса формирования физической готовности к оперативной деятельности у курсантов с позиций системного подхода требует его рассмотрения одновременно с нескольких позиций [5,6,7].

Первая позиция фиксирует взаимодействие системы формирования физической готовности курсантов к оперативной деятельности с образовательным процессом в вузе ФСБ России пограничного профиля.

Вторая позиция определяет всю совокупность психолого-педагогического содержания этого процесса. В частности, следует дифференцировать когнитивную, регулятивную и коммуникативную системы, которые обеспечивают различные формы взаимосвязи курсантов с образовательной средой в процессе занятий физической подготовкой.

Третья позиция фиксирует процесс формирования физической готовности курсантов к оперативной деятельности в его отношениях с системой физической подготовки в вузе.

Разрешить данную проблему можно, если придать процессу формирования физической готовности курсантов к оперативной

деятельности личностный смысл. С этой целью следует обосновать психолого-педагогические условия, необходимые для формирования физической готовности к оперативной деятельности у курсантов вузов ФСБ России пограничного профиля.

Для определения этих психолого-педагогических условий был проведен опрос преподавателей по физической подготовке и офицеров, имеющих опыт оперативной деятельности. В опросе приняли участие 77 респондентов. Результаты опроса представлены в таблице 1.

Таблица 1

Психолого-педагогические условия, необходимые для формирования физической готовности к оперативной деятельности у курсантов вузов ФСБ России пограничного профиля (п=77)

Ранговое место	Психолого-педагогические условия	Ранговый показатель, %
1	Обоснование и разработка педагогической технологии по формированию физической готовности курсантов к оперативной деятельности	21,2
2	Включение в содержание физической подготовки упражнений для преимущественного развития выносливости у курсантов	18,7
3	Формирование установки на акцентированное развитие выносливости в процессе самостоятельных тренировок курсантов	17,1
4	Использование в ходе занятий передового опыта по развитию общей выносливости у курсантов	14,9
5	Создание предпосылок для проявления активности курсантов в процессе занятий физической подготовкой	10,1
6	Соблюдение последовательности этапов физической подготовки при формировании физической готовности к оперативной деятельности у курсантов	7,9

Ранговое место	Психолого-педагогические условия	Ранговый показатель, %
7	Учет индивидуальных возможностей курсантов при формировании физической готовности к оперативной деятельности	6,3
8	Разработка объективных показателей оценки уровня физической готовности к оперативной деятельности у курсантов	3,8

Результаты ранжирования этих условий свидетельствуют, что основными из них являются: обоснование и разработка педагогической технологии по формированию физической готовности курсантов к оперативной деятельности, а также включение в содержание физической подготовки упражнений для преимущественного развития выносливости у курсантов. Сюда же можно отнести формирование установки на акцентированное развитие выносливости в процессе самостоятельных тренировок курсантов, а также использование в ходе занятий передового опыта по развитию общей выносливости у курсантов. Большое значение имеет создание предпосылок для проявления активности курсантов в процессе занятий физической подготовкой, а также соблюдение последовательности этапов физической подготовки при формировании физической готовности к оперативной деятельности у курсантов. Необходимы учет индивидуальных возможностей курсантов при формировании физической готовности к оперативной деятельности и разработка объективных показателей оценки уровня физической готовности к оперативной деятельности у курсантов.

ВЫВОД. Результаты проведенного исследования свидетельствуют о необходимости создания выявленных психолого-педагогических условий для формирования физической готовности к оперативной деятельности у курсантов вузов ФСБ России пограничного профиля.

ЛИТЕРАТУРА

1. Болотин, А.Э. Модель управления физической подготовкой в армии Анголы / А.Э. Болотин, А.Ж.-А.Фернандеш// Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. - № 9 (79). – С. 164-169.

2. Болотин А.Э. Педагогические условия, необходимые для улучшения качества процесса физической подготовки с ангольскими военнослужащими / А.Э. Болотин, А.Ж.-А.Фернандеш // «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта». – 2011. - № 10 (80). – С. 185-187.

3. Болотин, А.Э. Теория и практика применения игровых методов обучения специалистов по физической подготовке и спорту: дис. д-ра пед. наук / Болотин Александр Эдуардович. – СПб., 2001. – 287 с.

4. Болотин, А.Э. Педагогическая модель управления развитием юридической грамотности у руководителей ГПН МЧС России / А.Э. Болотин, О.В. Битюцкая// Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. - № 7 (101). – С. 31-36.

5. Болотин, А.Э. Факторы, определяющие необходимость нормирования тренировочной нагрузки во время занятий физической подготовкой курсантов вузов ПВО / А.Э. Болотин, С.А. Скрипачев// Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. - № 5 (111). – С. 24-28.

6. Болотин, А.Э. Педагогическая модель военно-профессиональной подготовки подразделений внутренних войск МВД России к проведению контртеррористических операций / А.Э. Болотин, А.В. Петренко// Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. - № 12 (118). – С. 25-30.

7. Бочкарев, В.И. Педагогическая модель физической подготовки курсантов образовательных учреждений пограничного профиля ФСБ России к действиям в условиях горной местности/В.И. Бочкарев, А.И. Орлов// Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. - № 12 (106). – С. 39-43.

СТРУКТУРА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ГОТОВНОСТИ КУРСАНТОВ ВУЗОВ ПВО К ПРОВЕДЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ

Бочковская Виктория Леонидовна, кандидат педагогических наук, Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, Санкт-Петербург
Горбунов Алексей Георгиевич, соискатель, Военная академия войсковой ПВО Вооруженных сил РФ им. В.П. Василевского, Смоленск

Аннотация. Выявлены показатели, определяющие готовность курсантов вузов ПВО к проведению самостоятельной физической тренировки.

Этими показателями являются: высокий уровень развития навыков и умений у курсантов проведения самостоятельной физической тренировки; нацеленность на поиск и решение новых задач в собственном физическом развитии; устойчивая мотивация курсантов к собственному физическому развитию и совершенствованию; уверенность в своих силах и способностях в процессе проведения самостоятельной физической тренировки. Большое значение имеют хорошие знания по самоконтролю над собственным функциональным состоянием организма.

Ключевые слова: показатели; курсанты вузов ПВО; формирование навыков; готовность к проведению самостоятельной физической тренировки.

Изучение особенностей формирования готовности у курсантов вузов ПВО к проведению самостоятельной физической тренировки требует обратить особое внимание на уровень развития у них соответствующих навыков и способностей к усвоению нового материала. Рост внимания к формированию навыков самостоятельной физической тренировки у курсантов вузов ПВО связан с высокой ответственностью выпускников за

собственный уровень физической готовности, для эффективного осуществления военно-профессиональной деятельности. [3,9].

Необходимость формирования навыков самостоятельной физической тренировки у курсантов вузов ПВО вызвана также низкими возможностями, для проведения плановых занятий по физической подготовке с молодыми офицерами после окончания вуза. Все это негативно сказывается на эффективности военно-профессиональной деятельности выпускников вузов ПВО.

Практика показала, что в ходе формирования навыков самостоятельной физической тренировки у курсантов необходимо изучение индивидуальных особенностей курсантов. Вопрос о всестороннем изучении индивидуальных особенностей курсантов является одним из тех, от которого во многом зависит успех формирования навыков самостоятельной физической тренировки в процессе их обучения в вузе. Практика показывает, что попытки оказать нужное влияние на курсантов при формировании у них навыков самостоятельной физической тренировки без учета их индивидуальных особенностей, как правило, не дают желаемых результатов.

Необходимо учитывать и то, что формирование навыков самостоятельной физической тренировки у курсантов вузов ПВО должно осуществляться на занятиях по физической подготовке совместно с развитием у них основных физических качеств и военно-прикладных навыков. Поэтому именно в высшем военно-учебном заведении они получают благоприятную возможность для собственного физического и интеллектуального развития в сфере физической подготовки и спорта. Важным для эффективного формирования навыков самостоятельной физической тренировки у курсантов вузов ПВО является выяснение у них отношения к физической подготовке, будущей военно-профессиональной деятельности, уровню развития физических и волевых качеств и др.

В ходе формирования навыков самостоятельной физической тренировки необходимо также фиксировать признаки психологической

устойчивости и неустойчивости. [1,2,4-8].Таковыми могут быть: раздражительность, конфликтность, быстрая и немотивированная смена настроений, пренебрежительное отношение к учебе, воинскому распорядку и выполнению поручений. В ходе занятий по физической подготовке следует отмечать и другие характеристики у курсантов: переутомление, обостренную чувствительность при успехах и неудачах в спорте и др.

Многое для понимания отношения курсантов к физической подготовке может дать выяснение того, каков был круг их спортивных интересов до учебы в вузе, каковы были причины перехода из одной спортивной секции в другую при поступлении в военно-учебное заведение. Важное место занимает и метод обобщения независимых характеристик. Он позволяет всесторонне и наиболее достоверно изучить индивидуальные и психологические особенности курсантов.

Проведённые исследования показывают, что готовность к самостоятельной физической тренировке, непосредственно связана с формированием у курсантов вузов ПВО навыков самостоятельной физической тренировки и новых подходов к ее осуществлению. Исследования проводились на базе Смоленской Военной академии войсковой ПВО Вооруженных сил РФ им. В.П. Василевского. Анализ корреляционной связи эффективности проведения самостоятельной физической тренировки с основными показателями готовности к ней у курсантов вузов ПВО, представлен в таблице 1.

Таблица 1

Анализ корреляционной связи эффективности проведения самостоятельной физической тренировки с основными показателями готовности к ней у курсантов вузов ПВО

Ранг	Показатели готовности к проведению самостоятельной физической тренировки	Эффективность проведения самостоятельной физической тренировки
1	Высокий уровень развития навыков и умений у курсантов проведения самостоятельной физической тренировки	+0,67
2	Нацеленность на поиск и решение новых задач в собственном физическом развитии курсантов	+0,59
3	Устойчивая мотивация курсантов к собственному физическому развитию и совершенствованию	+0,46
4	Уверенность в своих силах и способностях в процессе проведения самостоятельной физической тренировки	+0,41
5	Хорошие знания по самоконтролю над собственным функциональным состоянием организма	+0,38

В ходе проведенного исследования были выявлены основные показатели, определяющие готовность курсантов вузов ПВО к проведению самостоятельной физической тренировки.

Этими показателями являются: высокий уровень развития навыков и умений у курсантов проведения самостоятельной физической тренировки; нацеленность на поиск и решение новых задач в собственном физическом развитии; устойчивая мотивация курсантов к собственному физическому развитию и совершенствованию; уверенность в своих силах и способностях в процессе проведения самостоятельной физической

тренировки. Большое значение имеют хорошие знания по самоконтролю над собственным функциональным состоянием организма.

ВЫВОД. Выявленные показатели определяют высокий уровень готовности курсантов вузов ПВО к проведению самостоятельной физической тренировки. Учет этих показателей позволяет наметить основные направления педагогического воздействия преподавательского состава кафедр вузов ПВО, по эффективному формированию навыков самостоятельной физической тренировки у курсантов в процессе их обучения в вузе.

ЛИТЕРАТУРА

1. Болотин, А.Э. Требования, предъявляемые к профессиональной подготовленности специалистов по защите в чрезвычайных ситуациях / А.Э. Болотин, В.С. Васильева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 6 (100). – С. 29-32.

2. Болотин, А.Э. Факторы, определяющие высокую эффективность стрельбы из лука/ А.Э. Болотин, В.В. Бакаев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 3 (109). – С. 33-35.

3. Болотин, А.Э. Психолого-педагогические условия, необходимые для эффективного нормирования тренировочной нагрузки в процессе физической подготовки курсантов вузов ПВО / А.Э. Болотин, А.В. Борисов, С.А. Скрипачев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 8 (114). – С. 39-42.

4. Болотин, А.Э. Оценка значимости военно-прикладных навыков для решения боевых задач личным составом подразделений специального назначения, внутренних войск МВД России / А.Э. Болотин, А.В. Зюкин, А.В. Петренко // Научное мнение. – 2015. – № 4-2. – С. 102-108.

5. Болотин, А.Э. Показатели, определяющие высокую эффективность деятельности преподавательского состава кафедр физического воспитания / А.Э. Болотин, А.В. Караван // Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». – 2015. - № 9 – С.36-38.

6. Панченко, И.А. Педагогическая модель обеспечения физической готовности личного состава горноспасательных подразделений / И.А. Панченко, А.В. Волков, А.Э. Болотин // Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». – 2014. - № 2 – С.32-34.

7. Bolotin, A. E., Bakayev V. V. Structure and content of the educational technology of managing students' healthy lifestyle. *Journal of Physical Education and*

Sport, 2015. - 15(3), pp.362-364.

8. Бочковская, В.Л. Педагогическая технология обучения прикладному плаванию студентов вузов гражданской авиации с использованием методики улучшения экономичности движений / В.Л. Бочковская, М.С. Назарова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. - № 7 (125). – С. 46-51.

9. Бочковская, В.Л. Факторы, определяющие необходимость формирования навыков организации самостоятельной физической тренировки у курсантов вузов ПВО / В.Л. Бочковская, А.В. Горбунов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. - № 6 (136). – С. 21-24.

РАНГОВАЯ СТРКТКРА ФАКТОРОВ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ НЕОБХОДИМОСТЬ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ У КУРСАНТОВ ВУЗОВ ПВО

Бочковская Виктория Леонидовна, кандидат педагогических наук, Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, Санкт-Петербург
Горбунов Алексей Георгиевич, соискатель, Военная академия войсковой ПВО Вооруженных сил РФ им. В.П. Василевского, Смоленск

Аннотация. Выявлены факторы, определяющие необходимость формирования навыков организации самостоятельной физической тренировки у курсантов вузов ПВО.

В качестве основных факторов, определяющих необходимость формирования навыков организации самостоятельной физической тренировки у курсантов вузов ПВО, респонденты выявили особенности военно-профессиональной деятельности офицеров ПВО, а также сильное негативное воздействие неблагоприятных факторов военно-профессиональной деятельности на физическое состояние офицеров. Респонденты также обратили внимание на ограниченные возможности для проведения плановых занятий с офицерами ПВО, а также на проявляемый интерес курсантов к самостоятельной деятельности по укреплению собственного здоровья. Большое значение имеют мотивация

курсантов к систематическим самостоятельным занятиям физическими упражнениями, а также отсутствие знаний, умений и навыков у курсантов вузов ПВО в проведении самостоятельной физической тренировки.

Ключевые слова: факторы; курсанты вузов ПВО; формирование навыков; организация и проведение самостоятельной физической тренировки.

Разработка новой модели образования в вузах Вооружённых Сил Российской Федерации требует усиления акцента на самообразовательной деятельности курсантов. [3,9].В настоящее время все больше внимания уделяется формированию навыков организации самостоятельной физической тренировки у курсантов военно-учебных заведений войск ПВО. Это связано с особенностями современной военно-профессиональной деятельности выпускников вузов ПВО. Специфика организации боевой подготовки и несения боевого дежурства выпускниками вузов ПВО значительно затрудняют проведение всех плановых форм физической подготовки. [3].Это негативно сказывается на физическом состоянии офицеров. Самостоятельная физическая тренировка является эффективным средством профилактики неблагоприятного воздействия различных факторов. [1,2,4-8]. Это же относится и к военно-профессиональной деятельности офицеров войск ПВО. Вместе с тем, практика свидетельствует, что многие выпускники вузов ПВО слабо владеют навыками организации и проведения самостоятельной физической тренировки. Это является следствием недостаточного внимания к вопросу формирования этих навыков у курсантов в ходе их обучения в вузах ПВО.

В связи с усилением акцента на самообразовательной деятельности курсантов в вузах ПВО, неотъемлемой составляющей их профессиональной компетентности становится владение навыками в сфере организации и проведения самостоятельной физической тренировки. Формирование навыков по организации и проведению самостоятельной

физической тренировки у курсантов вузов ПВО должно стать главной задачей кафедр физической подготовки вузов. Однако работ, посвящённых проблеме формирования навыков по организации и проведению самостоятельной физической тренировки у курсантов вузов ПВО практически нет.

В научной литературе не нашли своего отражения вопросы, связанные с обоснованием технологии формирования навыков организации и проведения самостоятельной физической тренировки у курсантов вузов ПВО, а также психолого-педагогических условий, необходимых для ее реализации.

Таким образом, актуальность настоящего исследования обусловлена наличием противоречий:

- между высокими требованиями, предъявляемыми к знаниям, навыкам, умениям выпускников вузов ПВО по проведению самостоятельной физической тренировки и отсутствием научно разработанной технологии формирования этих навыков у курсантов;

- между необходимостью повышения уровня развития физических качеств у офицеров для поддержания работоспособности во время военно-профессиональной деятельности в войсках и недостаточным развитием навыков проведения самостоятельной физической тренировки у выпускников вузов ПВО.

Всё вышесказанное и определяет высокую значимость настоящего исследования, направленного на решение актуальной задачи с целью формирования навыков по организации и проведению самостоятельной физической тренировки у курсантов вузов ПВО.

Решение этой задачи связано с выявлением факторов, определяющих необходимость формирования навыков организации самостоятельной физической тренировки у курсантов вузов ПВО. Для установления ранговой структуры этих факторов был проведен опрос 79 преподавателей кафедр физической подготовки Смоленской Военной академии войсковой

ПВО Вооруженных сил РФ им. В.П. Василевского и Тверской Военной академии ПВО. Результаты этого исследования представлены в таблице 1.

Таблица 1

Ранговая структура факторов, определяющих необходимость формирования навыков организации самостоятельной физической тренировки у курсантов вузов ПВО (n=79)

Ранговое место (значимость)	Факторы	Ранговый показатель (%)
1	Особенности военно-профессиональной деятельности офицеров ПВО	28,7
2	Сильное негативное воздействие неблагоприятных факторов военно-профессиональной деятельности на физическое состояние офицеров	21,3
3	Ограниченные возможности для проведения плановых занятий с офицерами ПВО	17,8
4	Проявляемый интерес курсантов к самостоятельной деятельности по укреплению собственного здоровья	12,2
5	Наличие мотивации у курсантов к систематическим самостоятельным занятиям физическими упражнениями	10,3
6	Отсутствие знаний, умений и навыков у курсантов вузов ПВО в проведении самостоятельной физической тренировки	9,7

В качестве основных факторов, определяющих необходимость формирования навыков организации самостоятельной физической тренировки у курсантов вузов ПВО, респонденты выявили особенности военно-профессиональной деятельности офицеров ПВО, а также сильное негативное воздействие неблагоприятных факторов военно-профессиональной деятельности на физическое состояние офицеров. Респонденты также обратили внимание на ограниченные возможности для проведения плановых занятий с офицерами ПВО, а также на проявляемый интерес курсантов к самостоятельной деятельности по

укреплению собственного здоровья. Большое значение имеют мотивация курсантов к систематическим самостоятельным занятиям физическими упражнениями, а также отсутствие знаний, умений и навыков у курсантов вузов ПВО в проведении самостоятельной физической тренировки.

ВЫВОД. Выявленные факторы определяют необходимость формирования навыков организации самостоятельной физической тренировки у курсантов вузов ПВО. Учет этих факторов позволяет в значительной степени улучшить процесс формирования навыков организации самостоятельной физической тренировки у курсантов вузов ПВО.

ЛИТЕРАТУРА

1. Болотин, А.Э. Требования, предъявляемые к профессиональной подготовленности специалистов по защите в чрезвычайных ситуациях / А.Э. Болотин, В.С. Васильева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 6 (100). – С. 29-32.

2. Болотин, А.Э. Факторы, определяющие высокую эффективность стрельбы из лука/ А.Э. Болотин, В.В. Бакаев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 3 (109). – С. 33-35.

3. Болотин, А.Э. Психолого-педагогические условия, необходимые для эффективного нормирования тренировочной нагрузки в процессе физической подготовки курсантов вузов ПВО / А.Э. Болотин, А.В. Борисов, С.А. Скрипачев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 8 (114). – С. 39-42.

4. Болотин, А.Э. Оценка значимости военно-прикладных навыков для решения боевых задач личным составом подразделений специального назначения, внутренних войск МВД России / А.Э. Болотин, А.В. Зюкин, А.В. Петренко // Научное мнение. – 2015. – № 4-2. – С. 102-108.

5. Болотин, А.Э. Показатели, определяющие высокую эффективность деятельности преподавательского состава кафедр физического воспитания / А.Э. Болотин, А.В. Караван // Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». – 2015. - № 9 – С.36-38.

6. Панченко, И.А. Педагогическая модель обеспечения физической готовности личного состава горноспасательных подразделений / И.А. Панченко, А.В. Волков, А.Э. Болотин // Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». – 2014. - № 2 – С.32-34.

7. Bolotin, A. E., Bakayev V. V. Structure and content of the educational

technology of managing students' healthy lifestyle. *Journal of Physical Education and Sport*, 2015. - 15(3), pp.362-364.

8. Бочковская, В.Л. Педагогическая технология обучения прикладному плаванию студентов вузов гражданской авиации с использованием методики улучшения экономичности движений / В.Л. Бочковская, М.С. Назарова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. - № 7 (125). – С. 46-51.

9. Бочковская, В.Л. Факторы, определяющие необходимость формирования навыков организации самостоятельной физической тренировки у курсантов вузов ПВО / В.Л. Бочковская, А.В. Горбунов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. - № 6 (136). – С. 21-24.

ОБОСНОВАНИЕ ТРЕБОВАНИЙ, ПРЕДЪЯВЛЯЕМЫХ К ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ ПО ОФИЦЕРСКОМУ ТРОЕБОРЬЮ

Буханов Анатолий Вячеславович, кандидат педагогических наук, Военно-космическая академия им. А.Ф. Можайского, Санкт-Петербург
Абрамов Дмитрий Николаевич, кандидат педагогических наук, Военно-космическая академия им. А.Ф. Можайского, Санкт-Петербург
Савельев Андрей Викторович, кандидат педагогических наук, Военно-космическая академия им. А.Ф. Можайского, Санкт-Петербург
Иванов Дмитрий Иванович, соискатель, Военная академия материально-технического обеспечения им. А.В. Хрулева, Санкт-Петербург

Аннотация

Установлено, что к уровню подготовленности спортсменов по офицерскому троеборью предъявляются высокие требования. Это должно найти свое отражение в организации и содержании учебно-тренировочного процесса многоборцев. При этом необходимо учитывать специфические особенности его построения, а также индивидуальные возможности спортсменов. Полученные данные свидетельствуют о слабой взаимосвязи всех видов офицерского троеборья.

В связи с этим, в период подготовки к соревнованиям рекомендуется обращать особое внимание на технически сложные виды офицерского троеборья. К ним относятся плавание и стрельба из пистолета Макарова. Для их освоения требуется много времени. При этом плавание имеет значительные отличия в биомеханической структуре от других видов многоборья. Следует добавить, что данный вид представляет особую сложность в связи со специфическими особенностями передвижения в водной среде.

В связи с этим, в ходе отбора спортсменов по офицерскому троеборью предпочтение должно отдаваться «бывшим» пловцам. Это связано, прежде всего, с особенностями подготовки в плавании, как технически самого сложного вида офицерского троеборья. Установлено, что из хорошего бегуна или стрелка трудно сделать хорошего пловца, а при выборе, наоборот, это возможно.

Ключевые слова: офицерское троеборье; спортсмены-многоборцы; требования, предъявляемые к подготовленности спортсменов; тренировочный процесс.

Повышение эффективности процесса подготовки спортсменов по офицерскому троеборью может быть обеспечено правильным подбором тренировочных средств с учетом индивидуальных возможностей занимающихся. Офицерское троеборье рассматривается как военно-прикладной вид спорта, состоящий из различных упражнений: бега, плавания и стрельбы из пистолета Макарова. Его специфическая особенность состоит в том, что все виды, входящие в его состав, вступают в сложные взаимодействия друг с другом. При этом изменение достижений в одном виде обусловливает определенные сдвиги в другом. Это требует соответствующего подбора средств и методов тренировки, а также и их сочетания.

Необходимо также учитывать предрасположенность спортсменов к тому или иному виду офицерского троеборья.

В настоящее время многие тренеры и спортсмены отмечают перспективность направления тренировки, предусматривающей одновременное освоение всех видов офицерского троеборья. Практика свидетельствует, что одновременное освоение всех видов офицерского троеборья предполагает наличие определенного акцента на некоторых из них. Такой подход к организации тренировочного процесса требует определенного знания индивидуальных возможностей многоборцев, а также, каким образом отдельные виды офицерского троеборья влияют на достижение высоких результатов в соревновательной деятельности.

Для решения этой задачи нами были проанализированы данные участия спортсменов в соревнованиях на первенство воздушно-космических сил. Всего к исследованию привлекалось 87 спортсменов. Изучалась взаимосвязь между отдельными физическими упражнениями, входящими в офицерское троеборье, а также уровень подготовленности спортсменов в зависимости от результатов выступлений в отдельных видах троеборья.

Для оценки взаимосвязи между отдельными физическими упражнениями, входящими в офицерское троеборье, проводился корреляционный анализ. Результаты этого исследования представлены в таблице 1.

Таблица 1

Оценка корреляционной взаимосвязи между отдельными видами, входящими в офицерское троеборье (п=87)

№ п/п	Показатели	1	2	3
1.	Бег на 1,2,3 км	X	0,17	0,28
2.	Стрельба из ПМ	0,23	X	0,27
3.	Плавание на 100,200,300 м	0,31	0,15	X

Полученные данные свидетельствуют о слабой взаимосвязи всех видов офицерского троеборья. В связи с этим, в период подготовки к

соревнованиям рекомендуется обращать особое внимание на технически сложные виды офицерского троеборья. К ним относятся плавание и стрельба из пистолета Макарова. Для их освоения требуется много времени. При этом плавание имеет значительные отличия в биомеханической структуре от других видов многоборья. [8]. Следует добавить, что данный вид представляет особую сложность в связи со специфическими особенностями передвижения в водной среде. [8].

Вместе с тем, практика свидетельствует, что для успешного выступления на соревнованиях современный многоборец должен иметь высокие результаты во всех составляющих его видах. Это требует от спортсменов оптимального уровня выступлений во всех видах офицерского троеборья. Но на практике, к сожалению, крайне редко встречаются спортсмены, которые одинаково сильны во всех видах офицерского троеборья. Поэтому большое значение имеет организация правильного отбора спортсменов для занятий офицерским троеборьем. Перед тренером всегда стоит вопрос кому отдать предпочтение пловцам, хорошим бегунам или стрелкам. Для решения этой задачи нами были проанализированы результаты выступлений спортсменов в отдельных видах троеборья с целью определения их влияния на успешность соревновательной деятельности. Результаты этого исследования представлены в таблице 2.

Таблица 2

Уровни подготовленности спортсменов в зависимости от результатов выступлений в отдельных видах троеборья (в %)

Уровни подготовленности	Бег	Плавание	Стрельба ПМ
«Высокий»	33,9	48,6	17,5
«Средний»	29,3	36,1	34,6
«Низкий»	32,1	30,1	37,8

Проведенные исследования свидетельствуют, что среди спортсменов, показывающих высокие результаты больше всего пловцов. Вместе с тем

отмечается, что основой офицерского троеборья является выносливость. Это объясняется наличием выраженной группы видов, связанных с выносливостью: бег на 1,2,3 км, плавание на 100, 200, 300 м вольным стилем, в зависимости от возрастной группы участников соревнований.

Следует отметить, что в системе подготовки спортсменов необходимо обратить внимание на умение проявлять максимальное усилие в соревновательной деятельности. [1-7,9]. Офицерское троеборье предъявляет высокие требования к развитию скоростной выносливости спортсменов, поскольку достижения в плавании на 100, 200 и 300 м в значительной степени определяются уровнем развития этого качества.

Проведенные исследования свидетельствуют о несовместимости стрельбы из пистолета с другими видами офицерского троеборья. Установлено, что после тренировки в беге и плавании сложно осваивать технику стрельбы из пистолета.

Одним из факторов, определяющих взаимосвязь между видами офицерского троеборья, является сходство проявления физических качеств. Специфические особенности каждого отдельно взятого вида офицерского троеборья откладывают отпечаток на развитие физических качеств. В связи с этим, подготовка в одном из видов офицерского троеборья может определенным образом влиять на освоение другого.

Необходимо отметить, что взаимосвязь достижений в различных видах офицерского троеборья с уровнем развития физических качеств изменяется в процессе многолетней тренировки спортсменов. При этом меняется как порядок значимости отдельных физических качеств, так и уровень их взаимосвязи с результатом выступлений на соревнованиях. Установлено, что в процессе многолетней тренировки более стабильной становится стрельба из пистолета Макарова, а в беге и плавании результаты стабилизируются. Поэтому, основываясь на возрастных особенностях развития основных физических качеств у спортсменов и становления спортивной техники в плавании и стрельбе, необходимо

осуществлять дифференцированный подход к содержанию физической и технической подготовки многоборцев.

Одновременное развитие всех физических качеств, необходимых для успешного выступления спортсменов по офицерскому троеборью должно происходить в определенном соотношении. Это должно быть обусловлено возрастными особенностями и степенью физической подготовленности спортсменов.

Кроме того, необходимо учитывать специфические особенности отдельных видов офицерского троеборья. Проведенные исследования свидетельствуют, что нарушение оптимального соотношения применяемых нагрузок, с учетом индивидуальных возможностей спортсменов, приводит к отрицательному эффекту.

Исследуя вопросы взаимосвязи физических качеств на различных этапах тренировки, следует отметить целесообразность акцентированного развития «отстающих» видов офицерского троеборья. При этом должна меняться структура взаимосвязи развития основных физических качеств у спортсменов, как по своей величине, так и по содержанию. Необходимо помнить, что взаимодействия между основными физическими качествами и навыками в процессе их развития могут быть как положительными, так и отрицательными. Следует отметить также наличие «опосредованного переноса», при котором результаты тренировки в одном упражнении не вызывают сопутствующего улучшения показателей в другом виде офицерского троеборья, но создают потенциальные возможности для такого улучшения. Это важно учитывать, когда спортсмен переходит из одной возрастной группы в другую.

Отличительной особенностью спортивной деятельности в офицерском троеборье является выполнение видов с различным характером биомеханической структуры и различными механизмами энергообеспечения. Это в конечном итоге предъявляет высокие требования к уровню подготовленности спортсмена-многоборца.

В последние годы большое значение уделяется отбору спортсменов по офицерскому троеборью. Предпочтение при этом должно отдаваться «бывшим» пловцам. Это связано, прежде всего, с особенностями подготовки в плавании, как технически самого сложного вида офицерского троеборья. Установлено, что из хорошего бегуна или стрелка трудно сделать хорошего пловца, а при выборе, наоборот, это возможно.

ВЫВОД

Проведенный анализ соревновательной деятельности спортсменов по офицерскому троеборью показал, что к уровню их подготовленности предъявляются высокие требования. Это должно найти свое отражение в организации и содержании учебно-тренировочного процесса многоборцев. При этом необходимо учитывать специфические особенности его построения, а также индивидуальные возможности спортсменов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Болотин, А.Э. Требования, предъявляемые к профессиональной подготовленности специалистов по защите в чрезвычайных ситуациях / А.Э. Болотин, В.С. Васильева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 6 (100). – С. 29-32.

2. Болотин, А.Э. Факторы, определяющие высокую эффективность стрельбы из лука/ А.Э. Болотин, В.В. Бакаев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 3 (109). – С. 33-35.

3. Болотин, А.Э. Психолого-педагогические условия, необходимые для эффективного нормирования тренировочной нагрузки в процессе физической подготовки курсантов вузов ПВО / А.Э. Болотин, А.В. Борисов, С.А. Скрипачев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 8 (114). – С. 39-42.

4. Болотин, А.Э. Оценка значимости военно-прикладных навыков для решения боевых задач личным составом подразделений специального назначения, внутренних войск МВД России / А.Э. Болотин, А.В. Зюкин, А.В. Петренко // Научное мнение. – 2015. – № 4-2. – С. 102-108.

5. Болотин, А.Э. Показатели, определяющие высокую эффективность деятельности преподавательского состава кафедр физического воспитания / А.Э. Болотин, А.В. Караван // Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». – 2015. - № 9 – С.36-38.

6. Панченко, И.А. Педагогическая модель обеспечения физической

готовности личного состава горноспасательных подразделений / И.А. Панченко, А.В. Волков, А.Э. Болотин // Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». – 2014. - № 2 – С.32-34.

7. Bolotin, A. E., Bakayev V. V. Structure and content of the educational technology of managing students' healthy lifestyle. *Journal of Physical Education and Sport*, 2015. - 15(3), pp.362-364.

8. Бочковская, В.Л. Педагогическая технология обучения прикладному плаванию студентов вузов гражданской авиации с использованием методики улучшения экономичности движений / В.Л. Бочковская, М.С. Назарова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. - № 7 (125). – С. 46-51.

9. Бочковская, В.Л. Факторы, определяющие необходимость формирования навыков организации самостоятельной физической тренировки у курсантов вузов ПВО / В.Л. Бочковская, А.В. Горбунов //

СОДЕРЖАНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ МОДЕЛИ ПОДГОТОВКИ ИНСТРУКТОРОВ ПО РУКОПАШНОМУ БОЮ СИЛОВЫХ СТРУКТУР

Буянов В.Н., профессор, кандидат педагогических наук, заведующий кафедрой «Физическое воспитание» Ульяновского государственного технического университета
Переверзева И.В., кандидат педагогических наук, доцент кафедры «Физическое воспитание» Ульяновского государственного технического университета
Ворожейкин А.В., аспирант Института физической культуры, спорта и туризма Санкт-Петербургского политехнического университета Петра Великого

Ключевые слова: Сотрудники силовых структур, оперативно-боевая подготовка, инструктор, рукопашный бой, педагогическая модель, компоненты реализации, условия функционирования

Аннотация: В настоящей работе раскрываются некоторые аспекты функционирования педагогической модели подготовки инструкторов по рукопашному бою в интересах силовых структур. Определены компоненты реализации педагогической модели, проведено научное

обоснование содержания каждого из компонентов и технология их материализации.

В условиях современных требований к обеспечению государственной безопасности перед образовательными организациями силовых структур стоит ряд задач по подготовке квалифицированного кадрового состава отвечающего за организацию оперативно-боевой подготовки сотрудников.

Одним из таких направлений подготовки, в системе дополнительного профессионального образования, является подготовка инструкторов по рукопашном бою. В связи с изменениями к требованиям профессиональной подготовке сотрудников силовых ведомств, возникла существенная необходимость кардинальным образом пересмотреть технологию подготовки инструкторского состава, в связи с чем, нами предприняты попытки разработки и научного обоснования педагогической модели подготовки инструкторов по рукопашному бою силовых структур.

В процессе разработки педагогической модели подготовки инструкторов по рукопашному бою мы определили компоненты реализации - средства, методы и формы физической подготовки, провели научное обоснование содержания каждого из компонентов и технологию их материализации.

Учитывая определённую специфику деятельности, сотрудников силовых структур (МВД, ФСО, ФСБ, МО) подбор компонентов реализации осуществлялся под воздействием определенных условий – первоначальных и функционирования.

Первоначальными условия педагогической модели являются:

- целевые установки подготовки (повышения квалификации). Цель - формирование (повышение) уровня знаний, умений и навыков инструкторов по рукопашному бою силовых структур;

- направления обучения. Эффективность подготовки по рукопашному бою не зависимо от силового ведомства определяют следующие основные направления: техническая, тактическая, физическая и психологическая.

Важно, что ни один из этих факторов определяющих итоговый результат схватки (действия) нельзя рассматривать изолированно, так как технические решения тесно взаимосвязаны с физическими, психическими и тактическими возможностями сотрудника. В любом случае компоненты реализации для всех четырех направлений обучения формируются исходя из особенностей оперативно-служебной деятельности обучающихся.

К условиям функционирования модели относятся:

- базовый уровень подготовки инструкторов (теория, методик, практика) по всем направлениям подготовки;

- готовность инструкторов к педагогической деятельности;

- объем учебного времени отводимого для реализации целевых установок учебной программы;

- квалификация педагогического состава обеспечивающего подготовку;

- учебно-материальная база и информационные технологии обучения.

С учетом условий определялись основные компоненты педагогической модели подготовки инструкторов, причем важной задачей при их подборе являлось возможность научить инструктора применять в процессе своей будущей педагогической деятельности те же средства, методы и формы, которые использовались при их обучении.

В последствии, когда модель проходила апробацию, мы убедились, что этот перенос позволяет компенсировать недостаток времени отводимого на реализацию целевых установок программы.

Говоря о компонентах реализации, можно так же отметить, что их подбор научно обосновывался и оперялся на ряде исследований проведенных с привлечением инструкторов по рукопашному бою и специалистов по оперативно-боевой подготовки силовых структур из 28 регионов России.

Средствами педагогической модели мы определили – приемы рукопашного боя, действия рукопашного боя, физические упражнения,

служебно-профессиональные приемы и действия. Краткая их характеристика представлена в таблице 1.

Анкетный опрос инструкторов по рукопашному бою и сотрудников обеспечивающих организацию оперативно-боевой подготовки (анализ программ обучения) показал, что в настоящее время в подразделениях недостаточно времени выделяется на совершенствование навыков рукопашного боя, в связи с чем в технологию подготовки инструкторов помимо основного средства – физическое упражнение (приемы, рукопашного боя, действия, физические упражнения на развитие физических качеств), мы включили неспецифическое средство физической подготовки - служебно-профессиональные приемы и действия. Суть этих средств заключается в выполнении на занятиях по дисциплинам оперативно-боевой подготовки и в процессе оперативно-служебной деятельности упражнений на формирование и совершенствование навыков рационального ведения схватки (задержания) в основе которых лежат принципы стратегии и тактики рукопашного боя.

Систематическая тренировка в многократном выполнении служебно-профессиональных приемов и действий, может, в определенной мере компенсировать отсутствие возможности для регулярных занятий по физической подготовке, однако полностью исключить необходимость выполнения сотрудниками приемов не может.

СРЕДСТВА ПОДГОТОВКИ ИНСТРУКТОРОВ ПО РУКОПАШНОМУ БОЮ

ПРИЕМЫ РУКОПАШНОГО БОЯ
способы применения личного оружия, шанцевого инструмента (пехотной лопаты), предметов снаряжения, подручных средств, борьбы без оружия, выполняемых в виде соответствующих приемов.

ОБЕСПЕЧЕНИЯ	С ОРУЖИЕМ	БЕЗ ОРУЖИЯ
Изготовки к бою, передвижения, захваты и выведения из равновесия, самостраховки	Приемы боя автоматом, приемы боя ножом, приемы боя пехотной лопатой, палкой резиновой, подручными средствами	Приемы боя рукой и ногой, болевые приемы и удушения, броски, приемы обезоруживания, освобождения от захватов

ДЕЙСТВИЯ РУКОПАШНОГО БОЯ
двигательные акты, подчиненные решению конкретных задач (атаковать противника, обезоружить) и направленные на достижение цели (победить противника). В действиях применяются приемы рукопашного боя, которые целесообразно сочетаются в конкретно сложившейся обстановке.

ПОДГОТАВЛИВАЮЩИЕ	НАПАДЕНИЯ	ОБОРОНЫ
Разведка Маскировка Маневрирование	Атаки Контратаки Групповое нападение	Защитные действия Ответные действия (атаки) Отражениигруппового нападения

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ НАРАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ
двигательные действия или совокупность двигательных действий, выполняемых с целью улучшения физического состояния сотрудников.

СИЛА	БЫСТРОТА	ВЫНОСЛИВОСТЬ	ГИБКОСТЬ
Имитационные упражнения с доп. отягощениями, с собственным весом, гимнастических снарядах, прыжковые и изометрические	Простейшие упражнений и приемов в быстром темпе по внезапным командам, сигналам и знакам	Двигательные непрерывные упражнения (кроссовый бег ходьба на лыжах, плавание, спортивные игры)	Динамические, статические и смешанные статодинамические упражнения на растягивания

Таблица 1 – Характеристика средств педагогической модели подготовки инструкторов по рукопашному бою силовых структур.

Способы применения подобранных нами средств совершенствования сотрудников и конкретные пути достижения целевых установок программы являются методами педагогической модели. Совокупность методов обучения, развития и воспитания, а также различных методических приемов, используемых во взаимосвязи, составляют соответствующий методический компонент модели (Таблица 2).

МЕТОДЫ

МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ
методы обучения обеспечивают овладение рациональной техникой выполнения приемов и действий, формирование двигательных навыков, усвоение соответствующих теоретических знаний, привитие организаторско-методических умений.

словесные
слова как средства педагогического воздействия на инструктора

передачи и приобретения знаний
(рассказ, описание, объяснение, беседа)

воспроизведения знаний и обмена ими
(ответ, отчет, дискуссия)

управления деятельностью обучаемых
(указание, команда, инструктирование)

методы стимулирования и саморегуляции
(разбор, оценка, самопроговаривание)

Наглядные
классифицируются в зависимости от воздействия применяемых средств на те или иные органы и системы

зрительного воздействия
обеспечивают восприятие ими техники изучаемых упражнений, приемов или действий, условий их выполнения

наглядно-звукового воздействия
основываются на комбинированном использовании акустической и светосигнальной демонстрации

проприоцептивного воздействия
базируются на совершенствовании мышечно-двигательного, или кинестетического, анализатора

практические
играют решающую роль в процессе физического совершенствования

Методы строго регламентированного упражнения
предусматривают максимально возможное регулирование деятельности занимающихся, твердо предписанная программа движений (формирования, овладения, закрепления)

Методы частично регламентированного упражнения
наиболее эффективны в тот период, когда идет процесс закрепления и совершенствования уже изученных двигательных действий (игровой и соревновательный)

МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ
обеспечивают совершенствование приемов и действий, оптимизацию функционального состояния организма

повторный
неоднократное применение одних и тех же средств через различные интервалы отдыха

переменный метод
непрерывное выполнение средств с изменяющейся интенсивность

соревновательный
применении средств в условиях соревнования

контрольный
применение средств, с целью проверки и оценки уровня подготовленности

МЕТОДЫ ВОСПИТАНИЯ
обеспечивают формирование убежденности в важном значении рукопашного боя в системе ОБП сотрудников, привитие потребности в систематических занятиях, совершенствование морально-психических качеств.

убеждения
заключается в целенаправленном и аргументированном воздействии на сознание, чувства и волю обучаемых

пример
характеризуется воздействием поступков одних людей на сознание и поведение других

упражнения
заключается в сознательном и многократном повторении рациональных поступков и действий

соревнование
служит и своеобразным катализатором усиления воспитательных воздействий на сотрудников

Таблица 2 – Характеристика методов педагогической модели подготовки инструкторов по рукопашному бою силовых структур.

В разработанной нами модели ведущее место занимают активные методы (кейс-метод, имитационные упражнения и АОС, учебная деловая игра) в сочетании с интерактивными компьютерными технологиями, требующие от обучаемых решения конкретных практических проблемных

ситуаций и позволяющие подойти к процессу обучения дифференцированно.

Специфические временные и организационные рамки использования средств и методов подготовки инструкторов, третий компонент реализации – формы физической подготовки. В нашу авторскую разработку мы включили следующие формы: учебные занятия, утренняя физическая зарядка, самостоятельная тренировка. Все они имеют свою специфическую направленность, содержание, методику, особенности организации, обеспечения, проведения и использовались в тесной взаимосвязи (Таблица 3).

ФОРМЫ
специфические временные и организационные рамки использования средств и методов подготовки инструктора

УЧЕБНЫЕ ЗАНЯТИЯ
являются основной формой подготовки инструкторов к профессиональной деятельности

Теоретические
Направленны на обучение и закрепление теоретических знаний и формирование методических навыков к будущей педагогической деятельности

Лекции
Цель - дать знания потеоретическим основам РБ

Семинары
Углубление, закрепление полученных знаний на лекциях

Практические
Направленны на формирование практических навыков и методических умений инструктора

учебно-тренировочные обеспечивают формирование навыков рукопашного боя и имеют

учебно-методические
направлены на формирование командных и методических навыков

показные
показ образцовой методики проведения мероприятий РБ, с целью выработки единого подхода к применению средств и методов

САМОСТАЯТЕЛЬН АЯ ТРЕНИРОВКА
Закрепление полученных на занятиях знаний, умений, навыков по направлениям обучения инструкторов

УТРЕННЯЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ЗАРЯДКА
Приведение организма в бодрое состояние, совершенствование психологической и тактической подготовки

Таблица 3 – Характеристика форм педагогической модели подготовки инструкторов по рукопашному бою силовых структур.

Опираясь на результаты аналитического исследования существующих программ и технологий подготовки инструкторов по рукопашному бою в силовых структурах, научно обоснованы продуктивные компоненты педагогической модели и условия ее реализации, общая структура представлена в таблице 4.

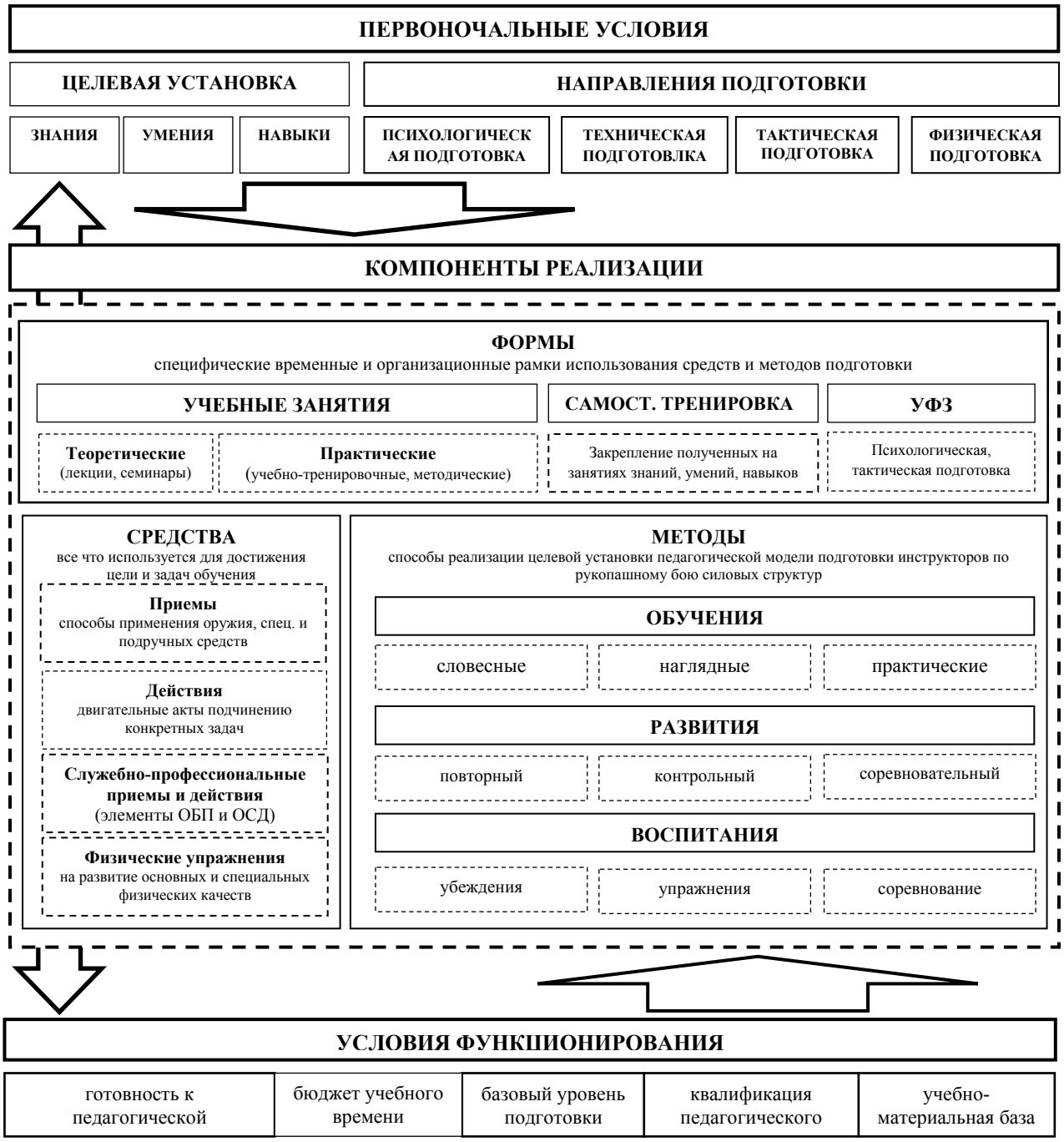


Таблица 4 – Компоненты реализации педагогической модели подготовки инструкторов по рукопашному бою силовых структур.

Проведенные исследования свидетельствуют, что при разработке педагогической модели подготовки инструкторов по рукопашному бою силовых структур необходимости учитывать определенные требования:

- для обеспечения полноценного функционирования педагогической модели необходим подбор продуктивных компонентов реализации

(средства, методы, формы) соответствующих требованиям оперативно служебной деятельности силовых структур;

- эффективность модели напрямую зависит от первоначальных условий и условий функционирования, в связи с чем, необходима обязательная адаптация и корректировка компонентов реализации педагогической модели под эти условия;

- условия функционирования напрямую влияют на первоначальные условия. Как следствие - подбор компонентов реализации педагогической модели должен быть адекватным первоначальным условиям и условиям функционирования, которые по отношению к себе являются взаимозависимыми.

- сбалансированное сочетание компонентов реализации подобранных в соответствии с взаимозависимыми условиями (первоначальными и функционирования) позволяет подготовить квалифицированных инструкторов соответствующих современным требованиям.

Литература

1. Бакаев, В.В. Обоснование факторов определяющих необходимость совершенствования подготовки инструкторов по рукопашному бою силовых структур/ В.В. Бакаев, А.В. Ворожейкин// Сборник научных трудов Всероссийской научно-практической конференции «Стратегические направления реформирования вузовской системы физической культуры». – 2016. – 284 с. – С. 7 – 12.

2. Сущенко В.П. Показатели, определяющие готовность инструкторов по рукопашному бою силовых структур к педагогической деятельности/В.П. Сущенко, А.В. Ворожейкин/ Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 12 (142). – С. 127-130.

3. Ворожейкин, А.В. Комплексная методика оценки инструкторов по рукопашному бою силовых структур / А.В. Ворожейкин, Зайцев, П.П. Литасов// Вестник Калининградского филиала Санкт-Петербургского университета МВД России: научно-теоретический журнал. 2016. № 4 (46). С. 78-82.

4. Ворожейкин, А.В. Роль физической подготовки в оперативно-служебной деятельности сотрудников подразделений пограничного контроля пограничных органов ФСБ России/ А.В. Ворожейкин, М.В. Семенов // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур: научный рецензируемый журнал (часть вторая ДСП). – СПб.: ВИФК, 2012. - № 3. – С.56-61.

СТРУКТУРА ФАКТОРОВ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ НЕОБХОДИМОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СУДЕЙ ПО МИНИ-ФУТБОЛУ

Буянов Владимир Николаевич, профессор, кандидат педагогических наук, Ульяновский государственный технический университет, Ульяновск
Бакаев Владислав Владимирович, кандидат педагогических наук, доцент, Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого
Попов Алексей Владимирович, соискатель, Военно-космическая академия им. А.Ф. Можайского, Санкт-Петербург

Аннотация. В статье представлены результаты исследований авторов по выявлению факторов, определяющих необходимость использования индивидуальных заданий в процесс физической подготовки судей по мини-футболу.

В качестве главных факторов, определяющих необходимость использования индивидуальных заданий в процессе физической подготовки судей по мини-футболу, респонденты отметили особенности индивидуальной переносимости физической нагрузки во время обслуживания игр по мини-футболу, а также наличие недостаточного уровня физической готовности судей по мини-футболу к судейству. Основными факторами являются: тесная связь эффективности судейской практики с показателями физической подготовленности судей по мини-футболу, а также различия в возрасте и уровне физической готовности судей по мини-футболу. Важно учитывать и такие факторы как необходимость сдачи нормативов по физической подготовке с помощью бип-тестирования, а также высокая личная ответственность судей по мини-футболу за уровень собственной физической подготовленности.

Ключевые слова: факторы; судьи по мини-футболу; готовность к судейству; индивидуальные задания; средства и методы физической подготовки.

Достижение высокого качества судейства в современном мини-футболе невозможно без эффективной подготовки судейского корпуса. Практика показывает, что эффективность деятельности судей по мини-футболу во многом определяется их физическим состоянием. Грамотный и хорошо знающий правила по мини-футболу судья никогда не сможет в полной мере добиться высокого результата в судействе, если из-за плохой физической подготовленности он медленно передвигается по спортивной площадке, не успевает фиксировать те или иные игровые моменты. Проявление судьями скорости и скоростной выносливости в ходе судейства игры по мини-футболу способствуют полной реализации их профессиональных навыков и умений.

Изучение литературных источников и обобщение опыта спортивной практики судей по мини-футболу, свидетельствует о нерешённых вопросах повышения уровня их индивидуальной физической подготовленности. Многие талантливые судьи по мини-футболу не могут сдать положенные нормативы по физической подготовке. Это негативно сказывается на их судейской карьере. В современной методической и научной литературе более детально разработана методика подготовки судей по мини-футболу в плане повышения уровня их знаний и навыков судейства. При этом недостаточно внимания уделяется обоснованию индивидуальных средств и методов тренировки для поддержания высокого уровня физической готовности к судейской практике. Имеющиеся результаты научных исследований и методические рекомендации носят общий характер, без учёта индивидуальных особенностей организма судей по мини-футболу и переносимости физической нагрузки в ходе судейства. Между тем, судьи по мини-футболу имеют разный возраст, различный уровень физической готовности. У каждого отдельного судьи переносимость физической нагрузки в ходе судейства имеет свои особенности. Плановые и систематические занятия с судьями по мини-футболу не проводятся. Поэтому решение задачи по повышению уровня физической готовности судей по мини-футболу приобретает первостепенное значение.

В настоящее время уделяется недостаточное внимание повышению уровня физической готовности судей по мини-футболу. Практика показывает, что использование средств физической подготовки играет важную роль в развитии не только физических качеств у судей, но и в повышении эффективности их судейской практики. Под влиянием больших физических нагрузок во время тренировочных занятий происходит расширение резервных возможностей организма судей по мини-футболу, снижается количество судейских ошибок, которые положительно влияют повышение эффективности и качества судейства в целом. Исследования, проведённые в последние годы передовыми отечественными и зарубежными специалистами в сфере подготовки судей по мини-футболу, показывают, что использование индивидуальных заданий значительно повышают уровень их физической готовности к судейству. С помощью индивидуальных заданий можно учесть особенности переносимости физической нагрузки в ходе судейства, а также возраст и уровень физической готовности судей. Кроме того, использование индивидуальных заданий позволяет судьям по мини-футболу целенаправленно и самостоятельно готовить себя к обслуживанию игр.

Для решения вышеперечисленных задач следует выявить факторы, определяющие необходимость использования индивидуальных заданий в процессе физической подготовки судей по мини-футболу. Известно, что физическая подготовка судей по мини-футболу предусматривает активное использование разных средств и методов физической подготовки. С целью определения этих факторов был проведен опрос 78 специалистов по физической подготовке, тренеров и судей по мини-футболу. Результаты этого исследования, представлены в таблице 1.

Таблица 1

Ранговая структура факторов, определяющих необходимость использования индивидуальных заданий в процессе физической подготовки судей по мини-футболу (n=78)

Ранговое место (значимость)	Факторы	Ранговый показатель (%)
1	Особенности индивидуальной переносимости физической нагрузки во время обслуживания игр по мини-футболу	27,3
2	Наличие недостаточного уровня физической готовности судей по мини-футболу к судейству	22,7
3	Тесная связь эффективности судейской практики с показателями физической подготовленности судей по мини-футболу	16,4
4	Различия в возрасте и уровне физической готовности судей по мини-футболу	13,6
5	Необходимость сдачи нормативов по физической подготовке с помощью бип-тестирования	11,8
6	Высокая личная ответственность судей по мини-футболу за уровень собственной физической подготовленности	8,2

В качестве главных факторов, определяющих необходимость использования индивидуальных заданий в процессе физической подготовки судей по мини-футболу, респонденты отметили особенности индивидуальной переносимости физической нагрузки во время обслуживания игр по мини-футболу, а также наличие недостаточного уровня физической готовности судей по мини-футболу к судейству. Основными факторами являются: тесная связь эффективности судейской практики с показателями физической подготовленности судей по мини-футболу, а также различия в возрасте и уровне физической готовности

судей по мини-футболу. Важно учитывать и такие факторы как необходимость сдачи нормативов по физической подготовке с помощью бип-тестирования, а также высокая личная ответственность судей по мини-футболу за уровень собственной физической подготовленности.

ВЫВОД. Выявленные факторы определяют необходимость использования индивидуальных заданий в процессе самостоятельной физической подготовки судей по мини-футболу. Учет этих факторов позволит оптимизировать самостоятельную деятельность судей по мини-футболу для повышения уровня физической готовности к перенесению физической нагрузки и улучшению качества судейства игр по мини-футболу.

ОРГАНИЗАЦИЯ ТЕСТИРОВАНИЯ СТУДЕНТОК К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМ ВФСК ГТО В РАМКАХ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗВОСПИТАНИЮ

Гильмутдинов Тарих Сафеевич, канд. пед. наук, доцент.
ФГБОУ ВО Марийский государственный университет, г. Йошкар-Ола

Ключевые слова: ВФСК ГТО, тестирование физической подготовленности, виды испытаний, физвоспитание, нормативы, уровень подготовки.

Аннотация

ВФСК ГТО является программной и нормативной основой физического воспитания населения и в первую очередь студенческой молодежи. В данной статье приводится анализ выполнения норм ГТО в 11 видах испытаний. Разработана трехразовая методика тестирования физической подготовленности в рамках прохождения учебного процесса в годичном цикле. Выявлены наиболее слабые стороны подготовки, на которые необходимо уделить повышенное внимание в учебно-тренировочном процессе.

В целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания населения издан указ президента В.В. Путина от 24 марта 2014 г. № 172 о введении с 1 сентября 2014 г. в Российской Федерации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) – программную и нормативную основу физического воспитания населения.

В настоящее время наиболее актуальной проблемой является поиск эффективной методики подготовки к выполнению норм комплекса ГТО в рамках прохождения учебного процесса. В VI ступени для студентов 18-24 и 25-29 лет предусмотрены 13 видов испытаний, из них 4 обязательных вида и 9 по выбору. Для получения золотого знака необходимо выполнить 9 испытаний, на серебряный 8 и бронзовый 7.

Цель исследования: организация тестирования по приему норм ВФСК ГТО на отдельных факультетах в рамках прохождения курса физического воспитания в течении учебного года. Практика показывает, что тестирование ФП целесообразно проводить не менее трех раз в год.

1-й этап тестирования с 15 сентября по 20 октября. Организация тестирования в легкоатлетических видах испытаний (в беге на короткие дистанции – 60, 100 м, прыжках в длину с места и с разбега, метании мяча и спортивного снаряда на дальность, в беге на выносливость), а также в упражнениях на определение гибкости, силовой выносливости, силы мышц брюшного пресса.

2-й этап тестирования с 15 января по 10 марта. На втором этапе тестирование проводится в видах испытаний по выбору (лыжных гонках, плавании, пулевой стрельбе, в челночном беге 3*10 м, в подтягивании на высокой и низкой перекладине, рывке гири, поднимании туловища и измерении гибкости. Спортивной части ВФСК необходимо проведение соревнований по лыжным гонкам и зимнему многоборью полиатлона.

3-й этап тестирования с 15 апреля по 20 июня. Проведение соревнований по легкоатлетическим видам испытаний, летним

многоборьям полиатлона и в других видах испытаний по выбору. Организация туристического похода с проверкой туристских навыков.

Каждому этапу тестирования предшествовала тренировочная работа по предстоящим видам испытаний в рамках учебного план- графика. В период 2015-2016 г.г. была апробирована данная методика приема норм ВФСК ГТО со студентками 1,2,3 курсов физико-математического факультета Марийского государственного университета. Тестирование проводилось по 10 видам испытаний, которые приводятся в таблице. Анализ результатов тестирования студенток 1-го курса показывает, что на первом курсе наибольшее количество сдавших на золотой знак наблюдается в скоростно-силовых видах спорта: в беге на 100 м – 30,5%, 60 м – 23,6 %, в прыжках в длину с разбега – 30,4 % и с места- 21,1%. Высокий процент сдавших на золотой знак наблюдается в измерении гибкости 28, % и поднимании туловища – 21,1%.

В беге же на выносливость больше всех уложились на серебряный знак – 30,4 %, на золотой 20,2 и бронзовый 21,7%. Наиболее неподготовленными испытуемые выглядели в сгибании и разгибании рук в упоре лежа и подтягивании на низкой перекладине, количество не уложившихся составило соответственно - 76,4 и 62,9%. Основной причиной является использование в тестировании силовой гимнастики контактной платформы, значительно повысившее объективность измерения и второй фактор – недостаточное уделение внимания на силовую подготовку на уроках по физвоспитанию.

Среди тестируемых 2-3 курса наблюдается улучшение результатов в беге на выносливость на золотой знак уложились 34,8%, в беге на 100 м – 32,5%, в прыжках в длину с места – 30,3%. Высокий уровень результатов в гибкости -37,1%, в поднимании туловища – 32,5%. Необходимо отметить улучшение результатов в сгибании и разгибании рук – 27,2%, что свидетельствует о целенаправленной тренировке в данном тесте в течении учебного года, как на обязательных занятиях, так и самостоятельно. Наиболее плохо обстоит подготовка в лыжных гонках, который относится

к прикладным навыкам и требует на достаточном уровне освоения техникой передвижения.

Таблица 1

Сравнительный анализ выполнения норм ВФСК ГТО студенток 1, 2-3 курсов физико-математического факультета МарГУ

№.	Виды испытаний	Курс	Кол-во	Золотой		Сереб-ряный		Бронзо-вый		Не улож.		Общее число	
				Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%	сдав	%
1	Челночный бег3*10м.,с	1	55	16	29,0	20	36,4	5	9,0	6	10,9	41	74,5
		2-3	72	24	33,4	16	22,2	8	11	14	19,4	48	66,6
2	Бег на 60 м, сек.	1	55	13	23,6	24	43,6	6	10,9	6	10,9	43	78,2
		2-3	44	14	31,2	21	47,7	6	13,6	3	6,8	41	74,5
3	Бег на100 м, сек.	1	59	18	30,5	11	18,6	16	27,1	13	22,0	45	76,2
		2-3	89	29	32,5	29	32,5	16	17,9	17	19,1	74	88,6
4	Бег на 2 км мин,сек.	1	69	14	20,2	21	30,4	15	21,7	19	27,5	50	72,4
		2-3	89	31	34,8	26	29,2	10	11,2	21	23,5	67	75,3
5	Прыжок в длину с/м	1	52	11	21,1	22	42,3	14	26,9	5	9,6	47	90,3
		2-3	89	27	30,3	25	28,0	16	17,9	21	23,5	68	76,4
6	С разбега	1	23	7	30,4	5	21,7	7	30,4	4	17,4	19	82,6
7	Подтяг. на низк. перекл	1	54	4	7,4	7	12,9	9	16,6	34	62,9	20	37,0
		2-3	82	9	10,9	24	29,2	13	15,8	36	43,9	46	56,1
8	Поднима-ние туловища	1	52	11	21,1	13	25	21	40,4	7	13,5	43	82,6
		2-3	89	29	32,5	23	25,8	18	20,2	12	21,3	70	78,6
9	Сгиб и.разг. рук уп.лежа	1	55	6	10,9	6	10,9	1,8	42	76,4	13	23,6	76,4
		2-3	77	21	27,2	13	16,8	8	10,3	29	37,6	42	54,5
10	Гибкость наклон впе ред, см	1	57	16	28,0	13	26,0	21	36,8	7	12,3	50	87,7
		2-3	70	26	37,1	21	30	9	12,8	14	20	56	80
11	Лыжная гонка 3 км	1	45	3	6,6	5	11,1	2	4,4	35	77,7	10	22,2
		2-3	62	4	6,5	6	9,6	5	8,0	47	75,8	15	24,1

Следует отметить, что испытуемые старших курсов начинают осознанно тренироваться в наиболее доступных видах испытаний, доведя их до уровня требований на золотой или серебряный знак. Анализ выполнивших на золотой знак свидетельствует, что наибольшее

количество уложивших занимаются в группах спортивного совершенствования и в первую очередь по-летнему и зимнему многоборьям полиэтилена, где 8 видов совпадают с видами испытаний. Наибольший интерес к тестированию вызывает использование 100-очковой системы оценки результатов, что позволяет установить личный рейтинг участников.

Выводы

1. Прием норм ВФСК ГТО следует проводить не менее 3-х раз в год. 2. Успешная подготовка к выполнению норм ГТО осуществляется при занятиях летними и зимними многоборьями полиатлона. 3. Достижение максимальных результатов при тестировании осуществляется при использовании 100-очковой таблицы для каждой возрастной группы.

Литература

1. Гильмутдинов Т.С. Методика и организация тестирования физической подготовленности учащейся молодежи на основе 100-очковых таблиц и программ полиатлона: методическое пособие/ Мар. гос. ун-т ; Т.С. Гильмутдинов. – Йошкар-Ола, 2003.- 86 с.: ил.

2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду обороне» (ГТО) : документы и методические материалы / Н.В. Паршикова, В.В. Бабкин, П.А. Виноградов, В.А. Уваров / под общей ред. В.Л. Мутко; Министерство спорта Российской Федерации. – М.: Советский спорт, 2014.- 60 с.

3. Гильмутдинов Т.С. Организационно-методические основы порядка тестирования физической подготовленности студентов на основе Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО/ Т.С. Гильмутдинов // Оптимизация уч-трен. проц: мат. XIII межд. научно практ. конф. Н.Новгород: Нижегор. унив., 2014. – С. 12 -14.

ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ

Голубева Ольга Владимировна, ассистент, Ульяновский государственный технический университет, Ульяновск, Российская Федерация.
Сидорова Ирина Анатольевна, ассистент, Ульяновский государственный технический университет, Ульяновск, Российская Федерация.

Аннотация. В современном мире остро стоит проблема малоподвижного образа жизни молодежи, все большее значение принимает работа на компьютере, что только усугубляет ситуацию. В настоящей статье приводятся некоторые результаты и особенности внедрения ритмической гимнастики на занятиях физкультуры студентов имеющих допустимые отклонения здоровья. Подчеркивается, что в процессе занятий физическими упражнениями с такими студентами крайне важно осуществлять принцип индивидуального подхода, при этом необходимо также обеспечивать постоянный контроль за физическим состоянием занимающихся.

Ключевые слова. Ритмическая гимнастика, специальная медицинская группа, физическая нагрузка.

Тенденция к ухудшению состояния здоровья студенток выдвинула задачу сохранения и укрепления здоровья студенток на одно из ведущих мест, стоящих перед российским образованием. Занятия физической культурой становится для студенток ВУЗов важнейшим средством укрепления здоровья, а порой и единственным.

Особой популярностью в настоящее время среди студенток пользуются занятия ритмической гимнастикой. Ритмическая гимнастика – это комплексы несложных общеразвивающих упражнений, которые выполняются без пауз для отдыха, в темпе под музыку. В комплексы включаются упражнения на все основные группы мышц. Благодаря

быстрому темпу и продолжительности занятий, ритмическая гимнастика, кроме воздействия на опорно-двигательный аппарат, оказывает большое влияние на сердечно – сосудистую и дыхательную системы. Студенткам специальной медицинской группы можно заниматься данным видом с учетом противопоказаний. Располагая набором обычных гимнастических упражнений, каждый с помощью преподавателя может составить себе комплекс упражнений для самостоятельной работы.

Цель исследований изучить влияние занятий ритмической гимнастики на показатели физической кондиции и улучшения здоровья занимающихся в специальной медицинской группе.

Упражнения ритмической гимнастики были применены в работе со студентами специальной медицинской группы. Занятия проходили в трёх группах по 20 человек два раза в неделю по 60 минут. Обследования осуществлялись в начале (октябрь) и в конце (апрель) учебного года со студентками 1, 2 и 3 курсов. Выявлены улучшения деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной систем, а также опорно-двигательного аппарата. Отмечено положительное влияние упражнений на психоэмоциональное состояние студенток, их общее физическое самочувствие и физическое развитие. Сравнительный анализ эффективности этих занятий определялся уровнем развития двигательных качеств и состоянием здоровья занимающихся.

В структуру занятий, в основную часть, включались комплексы ритмической гимнастики направленные на развитие гибкости, силы и координационных способностей. Среди двигательных способностей изучались силовые (сгибание рук в упоре; поднимание и опускание туловища из положения лёжа на спине), гибкость (наклон вперёд из положения сидя на полу), а также равновесие на одной ноге, параллельно полу, руки в стороны. Оценка происходит исходя из следующих показателей:

№ п/п	Наименование контрольных упражнений	Оценка в баллах				
		1	2	3	4	5
1	Равновесие на одной ноге, параллельно полу, руки в стороны (секунды)	12	10	8	6	4
2	Тест на гибкость. Наклоны вперед из положения сидя на полу (см)	15	13	11	9	7
3	Сгибание рук в упоре (кол-во раз)	15	12	10	8	6
4	Поднимание и опускание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз)	40	35	30	25	20

Анализ полученных данных показал, что применение ритмической гимнастики на занятиях в специальной медицинской группе повысил развитие двигательных способностей. Так, наибольшие изменения произошли в развитии силовых способностей. Темп прироста по показателям в поднимании и опускании туловища в положении лёжа составил 15,7%. Выше темп прироста наблюдается по показателям в сгибании рук в упоре. Изменения выявлены по показателям гибкости, темп прироста составил 14,7%. Показательные изменения произошли в развитии координационных способностей. Темп прироста результатов в равновесие на одной ноге, параллельно полу, руки в стороны 11,5%.

С учетом полученных результатов исследований рекомендуется на занятиях по физической культуре студенток занимающихся в специальной медицинской группе применять ритмическую гимнастику. В комплекс ритмической гимнастики следует включать простые, доступные упражнения. Ритмическая гимнастика это постоянно развивающаяся область физической культуры, что позволяет разнообразить занятия и разрабатывать на ее основе технологические приемы оздоровления студенток специальной медицинской группы. В комплекс можно включать упражнения с палками, обручами, со скакалками, мячами и т.д., с соблюдением индивидуального подхода к каждой студентке.

Литература:

1. В.Ю.Давыдов, Т.Г. Коваленко, Г.О. Краснова. «Методика преподавания оздоровительной аэробики». Учебное пособие. Издательство Волгоградского государственного университета. г.Волгоград, 2004 год.

СТРУКТУРА ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ МОДЕЛИ ОБУЧЕНИЯ ПРИКЛАДНОМУ ПЛАВАНИЮ КУРСАНТОВ ВУЗОВ СИЛОВЫХ СТРУКТУР С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МЕТОДИКИ ЗАМЕЩЕНИЯ ГИДРОГЕННЫХ ЛОКОМОЦИЙ

Дзюба Александр Александрович, кандидат педагогических наук, Краснодарский университет МВД России, Краснодар
Переверзева И.В., канд.пед. наук, доцент каф. «Физвоспитание» Ульяновского государственного технического университета
Грачев Кирилл Андреевич, соискатель, Военный институт физической культуры, Санкт-Петербург

Аннотация

В статье представлены материалы по обоснованию педагогической модели обучения прикладному плаванию курсантов вузов силовых структур с использованием методики замещения гидрогенных локомоций. Данная модель включает: факторы и педагогические условия, необходимые для повышения эффективности обучения прикладному плаванию курсантов вузов силовых структур; методические аспекты обучения прикладному плаванию курсантов, а также содержание методики обучения прикладному плаванию курсантов вузов силовых структур.

Ключевые слова: курсанты вузов силовых структур; методика замещения гидрогенных локомоций; модель обучения прикладному плаванию; формирование навыков прикладного плавания.

Реформа высшего образования на современном этапе осуществляется в соответствии с принятой Государственной программой Российской Федерации «Развитие образования на 2013-2020 годы» и Программой

совершенствования системы образования в рамках Стратегии развития вузов силовых структур Российской Федерации на период до 2020 года.

Нормативная база, регламентирующая деятельность вузов силовых структур, приводится в соответствие с необходимыми требованиями и приказами. В соответствии с государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования государство выступает одновременно и в роли заказчика, и в роли организатора, и в роли гаранта выполнения кадрового заказа. В этой связи органы управления системой подготовки офицерских кадров должны четко определить: сколько, по каким специальностям и с каким уровнем образования необходимо готовить офицеров. Анализ международной обстановки в современном мире свидетельствует о том, что в настоящее время обозначались процессы повышения роли военной силы для обеспечения политических и экономических интересов государств мира, в то время как целый ряд политических институтов в сфере международной безопасности вступил в полосу жесткого кризиса. [3].

В условиях ослабления деятельности целого ряда международных институтов в сфере безопасности только укрепление потенциала Вооруженных сил и других силовых структур может явиться фактором, предотвращающим окончательный распад системы международных отношений, учитывающих принципы международного права. Именно силовые структуры могут обеспечить глобальную стабильность в широком понимании данного понятия.

Необходимо отметить, что современная боевая практика силовых структур требует от выпускников вузов высокого профессионального мастерства, широкой эрудиции, способности к принятию грамотных решений в условиях дефицита времени, а также высокого уровня их физической подготовленности. Без хорошо подготовленных офицеров невозможно существование боеспособных силовых структур. Поэтому приоритетным направлением является их профессиональная подготовка,

включающая психологическую и физическую готовность к решению задач по защите населения и территорий от любой агрессии.

В настоящее время в вузах силовых структурах проблеме обучения прикладному плаванию курсантов уделяется значительное внимание.

Навыки и умения плавания нужны в повседневной деятельности курсантов, а также при совершении военных и других профессиональных действий. [5-7].

Для успешной реализации задач, обусловленных требованиями к профессиональной деятельности курсантов вузов силовых структур, актуальным на социально-педагогическом уровне становится создание системы их профессионального обучения на основе формирования навыков прикладного плавания. Эти навыки необходимы для пресечения международной террористической деятельности за пределами территории Российской Федерации, охраны (сопровождения) важных (разрядных) грузов, а также находящихся в территориальных водах иностранных государств (иностранных портах) кораблей (судов), освобождения физических лиц и объектов, удерживаемых террористами, а также для выполнения других специальных задач.

Различные аспекты обучения прикладному плаванию военнослужащих раскрыты в работах отечественных педагогов [4].

Все эти работы способствовали накоплению и систематизации знаний по исследуемой проблеме. Между тем, работ, посвященных анализу проблемы формирования навыков прикладного плавания у курсантов вузов силовых структур с использованием методики замещения гидрогенных локомоций, нам обнаружить не удалось. В научной литературе не нашли своего отражения вопросы, связанные с обоснованием педагогической модели обучения прикладному плаванию курсантов военно-учебных заведений, в основу которой положено использование их предшествующего двигательного опыта. До сих пор не выявлены организационно-педагогические условия, необходимые для повышения

эффективности обучения курсантов вузов силовых структур прикладному плаванию.

Все вышесказанное свидетельствует о необходимости поиска наиболее эффективных средств и методов обучения прикладному плаванию. Существующие методики подготовки по прикладному плаванию не имеют значимых отличий от обучения спортивному плаванию и рассчитаны, в основном, на умеющих плавать.

Прикладное плавание, как раздел физической подготовки курсантов вузов силовых структур, направлен на решение задач прикладного характера, и поэтому здесь приобретает значение сохранение боеспособности в условиях водной среды, что должно отражаться и на технике прикладного плавания, и на методике обучения. [5-7].

Специфичность таких компетенций заключается не столько в умении плавать, используя технику спортивных способов плавания, сколько в способности технически рационально осуществлять свои действия, базируясь на индивидуально сформированных навыках передвижения в воде. Вместе с тем существующая в настоящее время методика овладения прикладным плаванием строится на основе принятого в спортивной тренировке целостно-раздельного метода обучения способам кроль на груди и брасс. Несмотря на то, что именно эти способы плавания в прикладном отношении являются наиболее ценными, жесткая алгоритмизация их освоения не позволяет учитывать индивидуальный двигательный опыт курсантов, что создает дополнительные трудности в обучении. [5-7].

Элиминировать существующее ограничение, свойственное методике начального обучения прикладному плаванию при использовании ее в практике обучения курсантов, возможно при условии совершенствования плавательных навыков на основе ранее сформировавшихся движений, которые должны не только рассматриваться в качестве исходного уровня индивидуальных двигательных возможностей обучаемых, но и использоваться в учебном процессе. Такой подход отражает релевантность

методики замещения отдельных гидрогенных локомоций при освоении курсантами навыками прикладного плавания в условиях дефицита времени, отводимого на обучение.

Таким образом, актуальность исследования обусловлена наличием противоречий:

- между высокой потребностью государства в хорошо подготовленных специалистах силовых структур и отсутствием современных методов обучения прикладному плаванию как основы их эффективных практических действий в водной среде;
- между практической необходимостью учета индивидуального двигательного опыта курсантов и степенью его использования при обучении прикладному плаванию;
- между необходимостью рационального совершенствования индивидуальной техники плавания посредством избирательного замещения отдельных локомоций и стандартно-регламентирующим характером существующей методики обучения.

Для преодоления указанных противоречий была разработана педагогическая модель обучения прикладному плаванию курсантов вузов силовых структур с использованием методики замещения гидрогенных локомоций (Рисунок 1).

Анализ литературы показал, что в современных условиях возможности подразделений силовых структур как у нас в стране, так и за рубежом, неизмеримо возросли. [1]. Это связано, прежде всего, с техническим перевооружением и совершенствованием их учебно-материальной базы. Глубина и ответственность выполняемых задач подразделений силовых структур увеличилась, подразделениям придется значительно чаще привлекаться к проведению специальных задач, входить в состав специально подготовленных подразделений и преодолевать водные преграды. [1]. Потому для успешного выполнения поставленных боевых задач от каждого специалиста силовых структур потребуются навыки основных элементов прикладного плавания, а также умения использовать

различные подручные средства при форсировании водных преград в условиях различных температурных режимов водной среды.

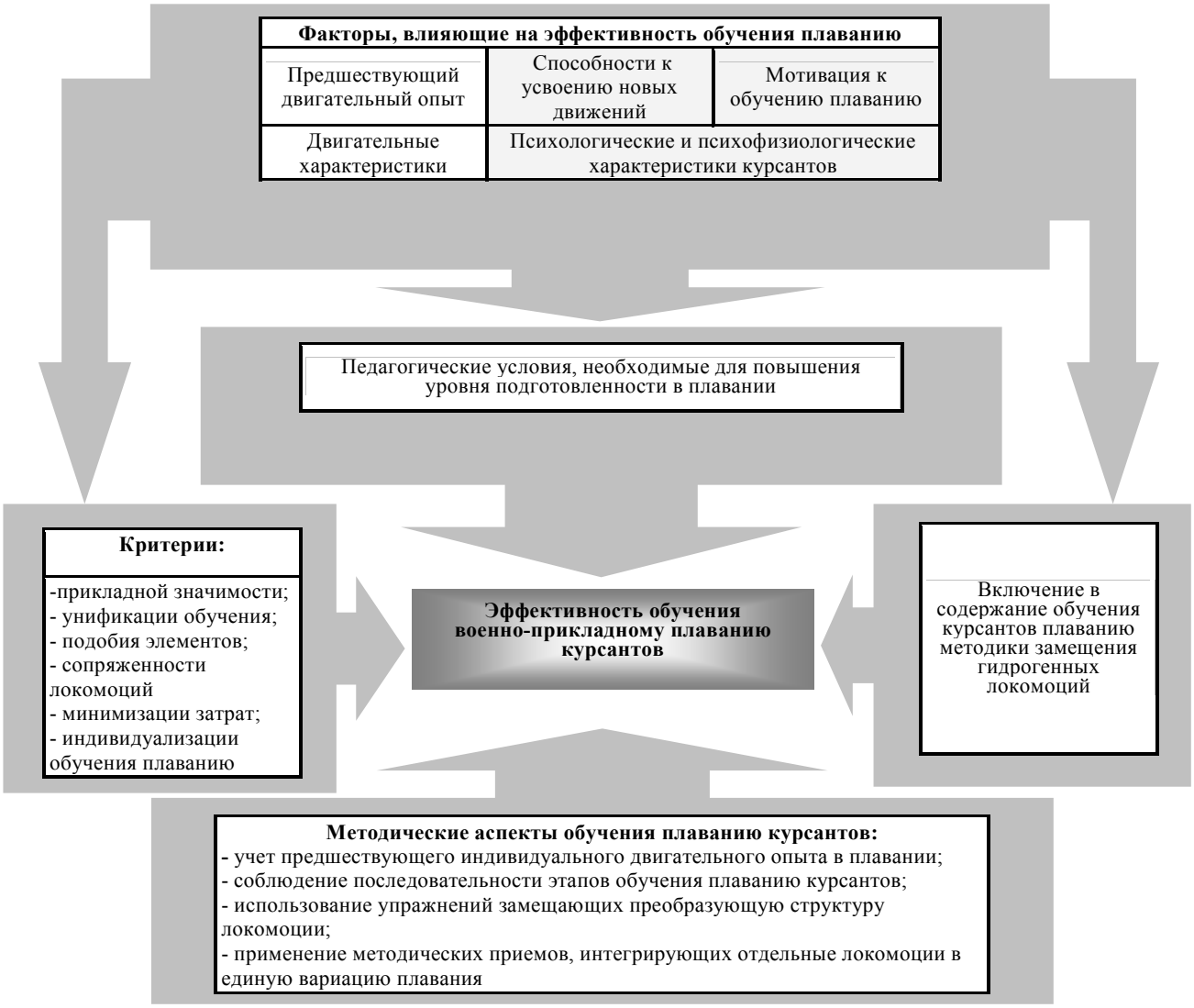


Рис.1. Педагогическая модель обучения прикладному плаванию курсантов вузов силовых структур с использованием методики замещения гидрогенных локомоций

Установлено, что под прикладным плаванием понимается преодоление специалистами силовых структур водной преграды в обмундировании, снаряжении и с оружием. Оно подразделяется на плавание с помощью поддерживающих средств и без них. Поддерживающие средства значительно облегчают плавание в выкладке и делают его надежным, более экономичным и безопасным. [2]. Наиболее

распространенным средствами являются индивидуальные спасательные средства, поплавки, сооружаемые из предметов выкладки, и подручные средства.

К индивидуальным спасательным средствам относятся: спасательные жилеты, спасательные нагрудники, куртки (бушлаты), пояса, круги, буйки и т.д. В случае их отсутствия поддерживающие средства применяются в виде поплавков, изготавливаемых из вещевого мешка, плащ-палатки (накидки), защитных чулок, куртки или брюк и т.д.

К подручным средствам относятся бревна, доски, хворост, автомобильные камеры, жерди, поленья и другой подручный материал, обладающий высокой плавучестью.

Прикладное плавание предъявляет высокие требования к организму специалистов силовых структур. При плавании в обмундировании организм испытывает комплексное воздействие сил тяжести тела и предметов выкладки, отличающиеся друг от друга размером, весом, объемом, плавучестью. Например, основную тяжесть выкладки автоматчика составляют предметы вооружения, которые изготовлены из металла и имеют отрицательную плавучесть. Предметы снаряжения имеют положительную плавучесть, равную 9,7 кгс, которая создается за счет вещевого мешка с личными вещами, противогаза с сумкой, чехла с химическим имуществом и пустой фляги. Эти предметы имеют сравнительно небольшой вес и значительный объем. Поэтому в воде они обладают внушительной грузоподъемностью, равной 11,5 кгс. Таким образом, вес предметов полной выкладки обладает положительной плавучестью, равной 2,9 кгс, и при правильной подгонке будет служить хорошим поддерживающим средством при форсировании водной преграды. Поэтому при обучении военнослужащих технике прикладного плавания следует учитывать данные факторы.

Особая специфичность прикладного плавания заключается в огромном гидродинамическом сопротивлении в сочетании с воздействием на пловца силы тяжести предметов обмундирования и оружия,

направленной вертикально вниз и противодействующей выталкивающей силе. Если учесть, что большинство специалистов силовых структур не имеют спортивных навыков плавательной подготовки, то становится очевидным, что в условиях водной среды большую часть усилий они затрачивают не на продвижение вперед, а на удержание тела у поверхности воды. В этой ситуации снижение веса перемещаемого груза и общего сопротивления – чрезвычайно актуальная задача.

Анализ литературы показал, что в настоящее время накоплен достаточно большой теоретический и экспериментальный материал по методике обучения прикладному плаванию занимающихся различных возрастов, профессий и пола, рациональное использование которого способствует решению проблемы ускоренного и надежного формирования навыков плавания. Объективные закономерности профессиональной подготовки требуют применения адекватных методик, позволяющих эффективно обучать прикладным профессиональным действиям, связанным с перемещением в водном пространстве.

Проведенный теоретический анализ современных методик обучения плаванию показал, что большинство работ, выполненных в этом направлении, в качестве объекта исследования определяют процесс физического воспитания детей и подростков. Намного меньше исследований, связанных с вопросами обучения плаванию взрослых. Во всех предлагаемых методиках обучения исходный уровень владения навыками плавания, занимающимися условно принимается за «нулевой», т.е. считается, что они не умеют плавать.

В основе разработанных в настоящее время методик лежат различные подходы к механизму формирования навыков: переноса тренированности, прикладной и профессиональной направленности, этапности обучения, промежуточного освоения облегченных способов плавания, использования тренажеров и технических средств обучения, комплексного метода (одновременного обучения спортивным способам плавания), на основе алгоритмизированных программ, психорегуляции двигательной

деятельности, учета морфофункциональных и гидродинамических показателей обучаемых, игровых ситуаций.

Индивидуализация в применяемых методиках обучения понимается как учет индивидуальных особенностей техники плавания, устранение индивидуальных критических отклонений (частных ошибок) от эталонных технических показателей, использование индивидуальных морфофункциональных и психофизиологических показателей обучаемых. Прикладность обучения достигается преимущественно первоочередным изучением техники брасса и кроля на груди, которые считаются наиболее прикладными способами плавания, и последующим построением на их основе всех дальнейших действий, связанных с профессионально-прикладными аспектами.

Вывод

Прикладное плавание является одним из эффективных средств физической подготовки курсантов силовых структур, позволяющих решать прикладные, образовательные и воспитательные задачи. Однако удельный вес времени, выделяемого на плановые занятия по плаванию, позволяет, в основном, сформировать простейшие навыки передвижения в воде в спортивной форме. При формировании навыков прикладного плавания у курсантов силовых структур слабо учитывается их предшествующий двигательный опыт.

ЛИТЕРАТУРА

1. Болотин, А.Э. Педагогические условия, необходимые для улучшения качества процесса физической подготовки с ангольскими военнослужащими / А.Э. Болотин, Ж.-А.Фернандеш // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 10 (80). – С. 185-187.

2. Болотин, А.Э. Факторы, определяющие включенность студентов горных специальностей в физкультурно-спортивную деятельность / А.Э. Болотин, Ю.В. Яковлев// Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». – 2014. - № 6 – С.58.

3. Болотин, А.Э. Оценка значимости военно-прикладных навыков для решения боевых задач личным составом подразделений специального назначения, внутренних войск МВД России / А.Э. Болотин, А.В. Зюкин, А.В.

Петренко// Научный рецензируемый журнал «Научное мнение». – 2015. - № 4-2. – С.102-108.

4. Болотин, А.Э. Факторы, определяющие высокую эффективность обучения студентов плаванию брассом / А.Э. Болотин, О.В. Новосельцев// Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта». – 2013. - № 12 (106). – С.112-115.

5. Грачев, К.А. Проектирование одновременно - симметричного идеального комбинационного типа техники прикладного плавания / К.А. Грачев, О.Е. Понимасов // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта». – СПб.: НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2015. – №1(119). – 2015 год С. 139-142 (0,25 п.л./0,08 п.л.).

6. Грачев, К.А. Спецификация попеременно-симметричной идеально-типической комбинации техники прикладного плавания / К.А. Грачев, О.Е. Понимасов // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта». – СПб.: НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2015. – №3(121). – 2015 С. 106-110 (0,31 п.л./0,12 п.л.).

7. Грачев, К.А. Формирование навыков прикладного плавания на основе индивидуального двигательного опыта обучаемых / К.А. Грачев, И.Н. Штамбург, О.Е. Понимасов // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур: научный рецензируемый журнал (часть первая). – СПб.: ВИФК, 2013 . – №3(21). – С. 112-114 (0,18 п.л./0,06 п.л.).

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТРЕНЕРОВ КАК РЕСУРС РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ

Дмитриева Юлия Николаевна, психолог ОГБУ «СШОР по футболу «Волга» им. Н.П. Старостина», г. Ульяновск, Россия.

Аннотация

В статье рассматриваются возможности и значение психолого-педагогического сопровождения спортивных тренеров в процессе тренировочной практики, влияние психолого-педагогического сопровождение на профессионально-личностные качества тренеров,

структура и содержание процесса психолого-педагогического сопровождения.

Ключевые слова: психолого-педагогическое сопровождение.

В соответствии со Стратегиями развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 г. одной из приоритетных задач является создание условий для совершенствования подготовки спортсменов высокого класса и спортивного резерва для повышения конкурентоспособности российского спорта на международной арене. Для реализации данной задачи предлагается модернизировать систему развития детско-юношеского спорта и спортивного резерва, за счёт совершенствования системы отбора талантливых спортсменов и стимулирование тренерско-преподавательского состава, за счёт модернизации системы управления процессом подготовки спортсменов, за счёт проведения научных исследований и разработок в области теоретико-методических основ системы подготовки спортивного резерва.

Фундаментом в успешности спорта высших достижений являются спортивные школы, в которых подготовка спортсменов зависит от многих условий: экономического обеспечения, системы организации учебно-тренировочного и соревновательного процессов, морального и материального стимулирования, планирования, отбора, научного обеспечения, традиций. Значимость этих условий различна, но, безусловно, другое: уровень развития спорта в целом или отдельно взятого вида, как и достижения и личностное развитие спортсмена, в значительной мере определяется работой тренера. Именно он, тренер, управляет процессом формирования личности юного спортсмена.

Анализ психолого-педагогической литературы показал проявляемый интерес к роли тренера в подготовке спортсмена или команды. Проводились исследования психологической структуры педагогической деятельности тренера, анализировался ее функциональный характер, на

примере различных видов спорта изучались отдельные умения, компоненты педагогических способностей, профессионально значимые качества, индивидуальный стиль деятельности и стиль руководства, типология личности и другие аспекты, составляющие основу педагогического мастерства тренера. (Г. Д. Бабушкин, Л. Д. Гиссен, Г. Д. Горбунов, А. А. Деркач, Г. В. Ложкин, О. М. Кокун).

Практика спортивной деятельности показывает, что при одинаковой квалификации, уровне физических качеств, технической и тактической подготовленности преимущество имеет спортсмен с высоким уровнем психологической готовности и соответствующими ей показателями личности. Анализ научно-методической литературы выявил, что тренеры работают в рамках физического развития воспитанников, отработки ими технических и тактических навыков, а развитию личностных качеств детей в учебно-тренировочном процессе и их психологической готовности уделяется недостаточно времени.

Исходя из вышесказанного актуальным и своевременным является организация работы, направленной на изучение профессионально личностных качеств тренеров и их влияние на психологическую готовность и развитие личностных качеств воспитанников спортивных школ. Теоретическое и практическое осмысление проблемы позволило определить в качестве ведущего средства данной работы одну из моделей деятельности психологической службы – психолого-педагогическое сопровождение профессиональной деятельности тренеров.

Обращение к словарям показывает, что «сопровождение» в широком смысле означает идти или ехать с кем-либо в качестве провожатого. Как следствие «психологическое сопровождение» - это вид психологической помощи на каком-либо отдельном промежутке жизни для улучшения психологического развития личности человека, то есть его сопровождают, направляют в нужном направлении, оставляя за ним выбор его дальнейших действий, не снимая с него ответственности за принятые им решения.

Для определения психолого-педагогического сопровождения тренеров мы придерживаемся позиции Битяновой М.Р., рассматривая психолого-педагогическое сопровождение как целостную, системно организованную деятельность, в процессе которой создаются социально-психологические и педагогические условия для развития профессионально-личностных качеств тренеров, влияющих на психологическую готовность и личностное развитие юных спортсменов.

Анализ психологических исследований в области психолого-педагогического сопровождения позволяет выделить основные методы его реализации:

Психологическая диагностика. Основная цель диагностики – получение информации развития профессионально-личностных качеств тренеров, направленных на развитие психологической готовности юных спортсменов. Предварительный анализ личности тренера поможет выявить основное направления для последующей работы психолога, а также четко сформировать цели и задачи, которые следует поставить для решения поставленной проблемы. Психологическая диагностика одна из областей психологии, применяющая различные методы тестирования и измерения особенностей личности для выявления и диагностирования истинного психологического состояния человека с интеграцией и анализом результатов. Среди существующих методов психологической диагностики подростков и детей можно выделить наиболее часто используемые – на основе косвенного или прямого наблюдения, объективные, опросные (анкета, интервью), экспериментальные.

Психологическое просвещение. Цель – создание условий для повышения психологической компетентности тренерского состава, актуализация и систематизация имеющихся знаний, повышение уровня психологических знаний. Главная задача и смысл психологического просвещения заключается в том, чтобы знакомить тренеров с основными закономерностями и условиями благоприятного психического развития воспитанника, популяризовать и разъяснять результаты психологических

исследований. Важно формировать у людей потребность в психологических знаниях и желание использовать их в работе с родителями и ребенком или в интересах развития собственной личности, а также достичь понимания необходимости практической психологии и работы психолога в спортивной школе. Для психологического просвещения используются различные способы: беседа, лекции, тематический семинар и т.д.

Психологическое консультирование, в процессе которого оказывается помощь тренерам в осознании ими природы их затруднений, в анализе и решении психологических проблем, в актуализации и активизации личностных особенностей. Психологическое консультирование помогает правильно понимать себя, должным образом оценивать свои мысли и поступки, узнать и использовать во благо свои сильные и слабые стороны, принимать правильные решения и нести за них ответственность, вырабатывать и претворять в жизнь дела, которые позволяют максимально эффективно управлять ей и делать ее лучше.

Психологический тренинг, в ходе которого накапливается опыт использования поддерживающего взаимодействия в оптимизации собственного развития, отрабатываются способы и приемы поведения, происходит обучение конструктивным способам поведения.

При проектировании психолого-педагогического сопровождения профессиональной деятельности тренеров важно учитывать, что системное сопровождение строится поэтапно, по определенному алгоритму и, как следствие, будет являться условием развития профессионально-личностных качеств тренеров, которые будут способствовать повышению эффективности профессиональной деятельности и выражаться в позитивной динамике психологической готовности, развития личностных качеств воспитанников спортивных школ.

Список используемой литературы

1. Битянова М.Р. Организация психологической работы в школе. — М.: Совершенство, 2001. — 298 с.

2. Богданова, М. В. Использование психодиагностики в работе тренера детской спортивной школы / М. В. Богданова, В. Р. Малкин // Сборник материалов IX-ой Международной научно-практической конференции психологов спорта и физической культуры «Рудиковские чтения», 26–29 мая 2013 г. – М. : Анита Пресс, 2013. – С. 74–76.

3. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта : учеб. пособие / Г. Д. Горбунов. – М. : Советский спорт, 2012. – 312 с.

4. Психолого-педагогическое сопровождение процессов развития ребенка: материалы межрегиональной научно-практической конференции/ под ред. С.В. Тарасова. – СПб.: ЛОИРО.- 2012. - 122с.

5. http://kalinascool.narod.ru/index/psikhologo_pedagogicheskoe_soprovozhdenie_obrazovatelnogo_processa/0-133

6. http://www.minsport.gov.ru/activities/federal-programs/2/26363/

РОЛЬ ЛЫЖНЫХ ГОНОК ВО ВСЕРОСИЙСКОМ ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОМ КОМПЛЕКСЕ «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

Ендубаев А.Р., Ендубаев Я.А.
ГБУ ДО Республики Марий Эл«СДЮСШОР по лыжным гонкам», г.Йошкар-Ола, Россия

Аннотация

Представлено обоснование включения лыжных гонок в состав обязательных видов испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Ключевые слова: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс, показатели физической подготовленности, лыжные гонки.

Введение

Вступил в действие всероссийский военно-спортвный комплекс «Готов к труду и обороне», внедрение которого связано с потребностями общественного развития в современных условиях и нацелено на повышение интереса населения к занятиям физической культурой и спортом, развитие физического потенциала человека, установку на

здоровый образ жизни, приобретение навыков профессиональной и физической готовности к повышению резервов жизнедеятельности.

Цель работы

Обоснование необходимости включения лыжных гонок в ВФСК ГТО в качестве обязательного вида испытаний как фактор формирования устойчивого интереса населения, особенно студенческой молодежи, к занятиям лыжными гонками.

Результаты исследования и их обсуждение

ВФСК ГТО включает в себя 11 видов испытаний, охватывающий практически все возрастные группы населения. Из 11 видов лыжные гонки приняты как вид испытаний по выбору.

Из анализа результатов по приему нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО наибольшую трудность для испытуемых представляют вид испытаний «бег на лыжах». Отсутствие вида испытания «бег на лыжах» в нормативных требованиях ВФСК ГТО как обязательного вида отражается на уровне подготовленности обучающихся лыжными гонками.

Лыжные гонки требуют определенной технической подготовки передвижения лыжными ходами. В то же время лыжные гонки являются наилучшим средством для развития функциональной и физической подготовки[1].

По данным исследования лыжный гонки является видом спорта, наиболее гармонично развивающим основные физические качества, оказывают разностороннее благоприятное влияние на организм занимающихся. Пребывание на свежем воздухе в условиях умеренной температуры способствует укреплению функциональных систем организма, оказывая огромный оздоровительный и закаливающий эффекты [2].

Кроме того, что это дает хорошие предпосылки для достижения высоких результатов в своем виде спорта, занятие лыжными гонками имеет большое прикладное значение.

Велико военно-прикладное значение лыжного спорта в допризывной подготовке юношей к воинской службе, особенно во вновь созданных «арктических войсках», где лыжная подготовка имеет основное значение.

Следует отметить, что лыжные гонки стали утрачивать свои позиции как доступного для широкой массы населения вида спорта: недостаточно уделяется внимания к занятиям лыжами среди детей школьного возраста, в большинстве ВУЗов сокращается или не проводится лыжная подготовка.

Результаты тестирования среди студенческой молодежи показали, что нормативные требования вида испытания «бег на лыжах» выполняют 5-10% испытуемых. Хотя для наиболее активной части населения от 16 до 29 лет (V,VI ступени), приходящейся и на студенческую молодежь, интерес к занятиям лыжными гонками должен стать потребностью в повседневной жизни и не носить принудительного характера.

Из анализа проведения спортивных соревнований по приему нормативов комплекса ГТО считаем, что устойчивый интерес к систематическим занятиям лыжными гонками зависит:

- от качественного уровня проведения спортивных мероприятий. Соревнования должны проводиться по соответствующим требованиям и правилам и к их проведению должен привлекаться квалифицированный судейский персонал.
- следует уделять внимание качественной подготовке трасс, обеспечению участникам соревнований условий для успешного преодоления дистанции.

Заключение

1. Отсутствие во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» вида испытаний «бег на лыжах» как обязательный вид сказывается на уровне подготовки занимающихся лыжными гонками.

2. Считаем необходимым в регионах, где климатические условия благоприятны для занятий лыжами, включить в ВФСК ГТО обязательным

видом испытаний «бег на лыжах», что позволит повысить интерес к занятиям лыжными гонками.

Литература

1. Ендубаев А.Р. Место и значение лыжных гонок во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» // Материалы десятой международной научной школы «Наука и инновация-2015» ISS «SI-2015». - Йошкар-Ола: ПГТУ, 2015г.- с.293-295.
2. Бутин И.М. Лыжный спорт. – М.: Академия, 2000. – 368 с.
3. Здоровье человека: физическая культура, медицина, экология. 2014.
4. http://www.zdorovjechel.ru

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ СИСТЕМА ПЛАНИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ

Захарова В.В., ст. преподаватель; Попов Е.О., Ульяновский Государственный Технический Университет, г. Ульяновск, Россия

Аннотация. В статье изложены технологии, которые используются в планировании и управлении учебно-тренировочным процессом. И о программе, состоящей из двух модулей: диагностики и планирования физической подготовки спортсменов.

Ключевые слова: планирование, диагностика, мониторинг, анализ, модуль взаимодействия, экспертная система, база данных, интеллектуальная система, интернет.

Проблема планирования и управления учебно-тренировочным процессом требует от тренера большого количества знаний теории и методики спортивной тренировки. Учебно-тренировочный процесс является сложным и продолжительным, так как современные спортивные требования велики, и спортсмену для достижения высоких индивидуальных результатов необходимы годы упорных целенаправленных тренировок. Рост легкоатлетических результатов в значительной степени является следствием совершенствования процесса

тренировки легкоатлетов. Большое значение для эффективности спортивной тренировки имеет ее правильное планирование.

Планирование спортивной тренировки — это предвидение условий, средств и методов решения тех или иных задач, которые ставятся перед спортсменами для достижения предполагаемых спортивных результатов. Правильно спланированный процесс спортивной тренировки помогает тренеру и легкоатлету определить конкретные задачи по овладению теоретическими и практическими навыками, специальными физическими и психическими качествами.

Если для начинающих спортсменов на первый год занятий составляется общий план тренировочный работы, то спортсменам первого разряда и выше для совершенствования в технике и повышения спортивных достижений необходимо иметь индивидуальный план.

Без приспособления к индивидуальным особенностям конкретного легкоатлета невозможно осуществить научно обоснованное планирование только посредством анализа планов подготовки ведущих спортсменов, копированием их систем тренировок.

В настоящее время все большее внимание уделяется организации тренировочного процесса в рамках целых его этапов, периодов, циклов. Также активнее решаются вопросы, связанные с проблемой взаимосвязи многолетней тренировки с другими аспектами жизнедеятельности спортсмена. В данном случае спортивная тренировка рассматривается как составная часть более общей системы, в которую входят не только тренировки, но и система спортивных состязаний, специализированный общий режим, эффективные восстановительные средства, методы и комплексы и т.д.

Проблема заключается в необходимости оптимизации процесса физической подготовки к высшим достижениям и обеспечения надежности физической готовности к соревновательной деятельности.

Планирование и оценка тренировки и соревнований представляют собой в аспекте руководства тренировочным процессом единое целое.

Контроль и оценка способствуют осуществлению плана в первую очередь тем, что позволяют определить степень эффективности применяемых средств и методов. При этом обязательное условие – постоянное отслеживание и запись результатов проведенной тренировки, а также, достигнутых на тренировках, в контрольных тестах и соревнованиях. Необходимо иметь возможность отслеживать протекание тренировочного процесса и оценивать его действенность.

В своей работе мы воспользуемся таким пониманием плана, которое более всего соответствует разработке теории программно-управляемых систем. План представляет собой проект желаемого результата и описание эффективных путей его достижения. Создание планов и их корректировка связаны с прогнозированием поведения объектов управления и вместе входят в состав процессов планирования.

Физическая подготовка спортсмена осуществляется при наличии следующей информации:

- целевых требований к изменению морфологических структур в организме спортсмена;
- описания организма спортсмена;
- уровней физической подготовленности спортсмена.

Основная задача физической подготовки спортсмена заключается в выработке плана тренировок с учетом заданных целей, критериев и информации о строении организма, законах его функционирования и развития. При этом необходимым является обеспечение стабильного, сбалансированного при заданных ограничениях (по ресурсам и срокам) функционирования спортсмена при стремлении достичь им поставленной цели.

С помощью информации о спортсмене выявляются наиболее важные для него функции, а также определяются методы и возможности воздействия. Затем разрабатываются план применения выбранных тренировочных методов, назначаются этапы контроля над состоянием функционирования объекта, составляется программа на уровне

тренировки, учебного занятия, микроцикла, мезоцикла, годичной и многолетней тренировки. Оценка влияния каждого физического упражнения на ход развивающих процессов включает следующее:

- конкретную информацию о данном спортсмене;
- полное описание упражнения; интенсивность, продолжительность, интервал отдыха между подходами, количество серий упражнений;
- общеизвестное описание хода биохимических и физиологических процессов.

Интеллектуальная система имеет возможность имитировать поведение эксперта в определенной области: она обладает как его знаниями, так и логикой рассуждений. Через модуль взаимодействия с экспертом экспертные знания поступают в ЭВМ, перерабатываются и составляют базу знаний экспертной системы.

Интеллектуальная система содержит базу данных, включающую в себя данные о предметной области (физическая подготовка спортсменов по каждому виду), структуру проблемы, известные причинно-следственные связи и т.д.

Программа планирования физической подготовки состоит из двух модулей: диагностики и планирования физической подготовки спортсменов различной квалификации.

Модуль диагностики. Результаты работы данного модуля базируются на сравнении среднестатистических данных спортивных достижений, относительно индивидуальных характеристик тестируемого спортсмена. Проводится как многолетняя, так и поэтапная диагностика каждого спортсмена.

Модуль планирования. На основе данных модуля диагностики, сроков соревнований, выполненной нагрузки, проводится поэтапное планирование основных методов тренировки с целью получения запланированных результатов к установленному сроку. По результатам постепенного анализа корректируется планирование основных тренировочных методов на следующий этап, если результаты анализа

сильно отличаются от запланированных. Распределение тренировочных нагрузок на микроцикл и тренировку осуществляется по принципу оптимальной работы жизненно важных систем организма человека.

Работа интеллектуальной системы с пользователем осуществляется на естественном языке в диалоговом режиме. Диалог строится в виде меню “вопрос — ответ”. Кроме окна диалога присутствуют множество специализированных ячеек для ввода данных в базу. Также пользователь может получить основные статистические данные о спортсмене из базы данных системы, в виде текстовых отчётов или графиков и диаграмм.

В модуле диагностики система осуществляет опрос пользователя о результатах выступлений в соревнованиях, выполненных тренировочных нагрузках, анкетных, антропометрических данных.

В модуле планирования система опрашивает пользователя о сроках соревнований в будущем и предлагает пользователю один из вариантов объема тренировочной нагрузки на годичный цикл и распределение тренировочной нагрузки на первый этап годичного цикла. В случае необходимости система может обосновать предложенный вариант. Если пользователь согласен с предлагаемым вариантом, данный план принимается системой для дальнейшей работы. Пользователь имеет возможность внести свои предложения по объему и распределению тренировочной нагрузки. Если предлагаемый пользователем вариант не противоречит основным положениям базы знаний системы, то его план будет принят. В противном случае система начинает опрос с цепью выявления логики, которой руководствовался пользователь, предлагая свой вариант планирования. При выявлении ошибки со стороны пользователя система предлагает изменить положения. Если пользователь согласен с изменениями, то принимается первоначально предлагаемый системой план. При другом исходе система, с медико-биологической точки зрения, объясняет неправильность посылок пользователя. При настоятельном требовании пользователя оставить его вариант система принимает его, и последующее планирование ведется, исходя из логики

пользователя. Однако изменение базы знаний происходит только по истечении всего годичного цикла, и в случае положительного исхода (к моменту главного старта спортсмен имел запланированный уровень специальной физической подготовки) и в дальнейшем только для данного спортсмена планирование идет, исходя из изменений, внесенных в базу знаний.

Аналогичным образом происходит работа системы при планировании на микроцикл и тренировочный день.

В конце каждого этапа проводится опрос пользователя о результатах тестирования спортсмена и выполненной тренировочной нагрузке (без внесения этих данных планирование на ближайший этап не производится). Это необходимо для внесения коррекции в тренировочный план, в случае неадекватной реакции спортсмена на выполненную тренировочную нагрузку.

В настоящее время базы знаний интеллектуальной системы постепенно расширяются, проектируется возможность выхода системы в глобальную сеть Интернет, как следствие, реализация приложения для удаленной работы через смартфон, а также интеграция различных датчиков для непосредственного автоматизированного мониторинга всевозможных данных (частота сердечных сокращений, кровяное давление, количество выполненных упражнений и т.д.).

ЛИТЕРАТУРА

1. Шестаков М.П., Зубков В.М. "Аксон" интеллектуальная компьютерная система планирования физической подготовленности легкоатлета // Теор. и практ. физ. культ. - 1994. - № 8.- С.22 - 24.

2. Харре Д. Введение в общую методику тренировки // Учение о тренировке. М.: Физкультура и спорт, 1971 . - С. 9 - 32.

3. Харре Д. Планирование, оценка и организация процесса тренировки // Учение о тренировке. М.: Физкультура и спорт, 1971 . - С. 256 - 326.

МОНИТОРИНГ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Захарова В.В., ст. преподаватель, Ульяновский Государственный Технический Университет,
Захаров А.В., Ульяновский государственный университет, г. Ульяновск

Аннотация. В данной работе анализируется отношение студентов к физической культуре в рамках учебной программы и в повседневной жизни и причины нежелания заниматься физической культурой и спортом.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, мотивация, физическая культура, мониторинг.

Сохранение и укрепление здоровья студентов в современных условиях социальных и экономических перемен в стране имеет немаловажное значение.

Физическая культура является одной из важной составляющей здорового образа жизни. Ведь не зря дисциплина «Физическая культура» входит в состав обязательных дисциплин в вузе. Главная его задача заключается в том, чтобы сформировать у студентов знания и умения о здоровом образе жизни, привить студентам навыки, которые обеспечивают укреплению здоровья. Одним из основных составляющих факторов занятия спортивной деятельностью студентов является мотивация. Мотивация – это особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности.

Физическое здоровье в большинстве случаев определяется как комплекс взаимосвязанных факторов, характеризующих физическое состояние организма:

1) уровнем физического развития;

2) степенью развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости и гибкости);

3) функциональным состоянием органов и систем организма. Очевидно, что эти факторы здоровья определяются уровнем вовлеченности молодежи в занятия физической культурой и спортом. Однако, при большой заинтересованности государства и общества к широкому охвату молодежи к занятиям физкультурой, по-прежнему процент активно занимающихся молодых людей остается не высоким.

В данной работе анализируется отношение студентов к физической культуре в рамках учебной программы и в повседневной жизни и причины нежелания заниматься физической культурой и спортом. Для оценки мотиваций к занятиям физической культурой проведен мониторинг их отношения к данному предмету в системе вузовского обучения.

Нами было проведено анкетирование студентов разных факультетов вуза, в котором приняло участие 45 студентов в возрасте 18-22 лет трех курсов: 33 юношей и 12 девушек. В ходе исследования и проведения мониторинга выявлялось отношение студентов к предмету физическая культура, занятость их спортивной деятельностью и связывают ли они физическую культуру со здоровым образом жизни. В итоге исследования были получены следующие данные:

Как показало исследование, доля студентов занимавшихся в различных спортивных секциях до поступления в университет, составила 44 %. При этом 80 % респондентов регулярно посещали урок физической культуры в общеобразовательной школе. При поступлении в вуз продолжили занятия спортивной деятельностью всего лишь 23 % опрошенных студентов. Им был задан вопрос: «по какой причине студенты не хотят заниматься спортом?». Были получены ответы:

1) нехватка времени - 66 %;
2) нет условий – 5 %;
3) по причине болезни – 17 %,
4) испытывают материальные трудности – 12 %.

Следующий вопрос звучал так: достаточно ли занятий физической культурой два раза в неделю? Были получены ответы: 68 % респондентов

ответили позитивно; 32 % опрошенных студентов считают, что этого не достаточно. На вопрос, если бы отсутствовал зачет по физической культуре, посещали бы они занятия, ответили: 64 % опрошенных обучающихся ответили «да».

В результаты исследования показали, что студенты к занятиям физической культурой и спортом относятся в большинстве положительно, но по целому ряду причин, таких как: - недостаток свободного времени; - плохая материальная база; - удаленность спортсооружений от места проживания; - недостаток средств, мотивация у студентов на низком уровне. Приходится считаться также и с негативными социальными факторами в обществе, в котором студенту приходится находиться: выбор между «асоциальным» и здоровым образом жизни.

Полученные данные позволяют сделать вывод о том, что студенты не занимаются спортивной деятельностью в силу занятости учебой, в связи с экономическим кризисом, падением уровня и качества жизни, сочетанием учебы с работой, что в свою очередь не дает возможности найти свободного времени для занятий спортом. Это негативным образом отражается на здоровье обучающихся и спортивных достижениях вуза.

Тем не менее, полученные данные показывают, что существует положительная тенденция к повышению интереса молодежи к спорту. Современные студенты университета достаточно хорошо мотивированы на ведение здорового образа жизни. Определенную роль в усилении этого процесса повлияли открытия новых спортивных объектов и проведение масштабных спортивных мероприятий областного уровня.

СТРУКТУРА ФАКТОРОВ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ ВЫСОКУЮ СТЕПЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ К ОПЕРАТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У ВЫПУСКНИКОВ ВУЗОВ ФСБ РОССИИ ПОГРАНИЧНОГО ПРОФИЛЯ

Зюкин А. В., Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, Санкт-Петербург,
Сабанин А. М., Курганский пограничный институт ФСБ России, Курган,

В статье представлены результаты исследований авторов по выявлению факторов, определяющих высокую степень физической готовности выпускников образовательных учреждений ФСБ России пограничного профиля к оперативной деятельности.

Результаты исследования свидетельствуют, что основными факторами являются: необходимый уровень развития профессионально важных физических качеств; высокая мотивация выпускников к обеспечению физической готовности для оперативной деятельности; наличие сформированных навыков у выпускников по организации самостоятельных тренировочных занятий для поддержания работоспособности. Сюда же относятся: хорошо развитые умения выпускников в вопросах медицинского контроля над собственным физическим состоянием; высокий уровень развития психологических качеств, необходимых в оперативной деятельности; наличие необходимого уровня знаний по формированию физической готовности к оперативной деятельности, а также умений принимать правильные решения на проведение самостоятельных тренировок по поддержанию работоспособности.

Ключевые слова: факторы; физическая готовность; оперативная деятельность; выпускники образовательных учреждений ФСБ России пограничного профиля.

Практика физической подготовки курсантов образовательных учреждений ФСБ России пограничного профиля требует решения задачи формирования специалистов нового типа, обладающих высокой адаптационной способностью к оперативной деятельности. [1, 9]. Это происходит в условиях введения экономических санкций против России и усложнения международной обстановки. Международный терроризм, захлестнувший страны Ближнего Востока и Европы, пытается прорваться на территорию России. В связи с этим перед выпускниками образовательных учреждений ФСБ России пограничного профиля стоит задача остановить проникновение международного терроризма на территорию страны. [1, 9]. Все это требует наличия высокого уровня физической готовности у выпускников образовательных учреждений ФСБ России пограничного профиля к оперативной деятельности. В настоящее время в обществе значительно повысился спрос на выпускников образовательных учреждений ФСБ России пограничного профиля, способных эффективно выполнять оперативную работу, самостоятельно принимать решения и нести ответственность за их реализацию. В соответствии с этими фактами объективно возрастает потребность в высокопрофессиональных офицерах пограничных органов ФСБ России, физически готовых к осуществлению оперативной деятельности.

Однако, практика свидетельствует, что многим выпускникам образовательных учреждений ФСБ России пограничного профиля не хватает военно-прикладных навыков и достаточного уровня развития физических качеств для эффективного решения задач оперативной деятельности [1, 9]. Пограничные органы ФСБ России испытывают большой дефицит в хорошо физически подготовленных и преданных своему делу офицерских кадрах, способных эффективно выполнять оперативную деятельность. Многие выпускники физически не справляются с нагрузками, которые испытывают в ходе оперативной деятельности. [1,9]. Поэтому формирование физической готовности к оперативной деятельности у

курсантов в период их обучения в вузе приобретает первостепенное значение.

Формирование физической готовности к оперативной деятельности у курсантов в вузах ФСБ России пограничного профиля представляет собой сложный процесс, на который влияет множество разных факторов. Офицер-оперативник пограничного профиля по роду своей деятельности должен быть способным в любой момент включиться в работу по поиску или задержанию преступников. Он должен действовать с предельным напряжением физических и моральных сил. Без высокого уровня физической готовности невозможно обеспечить устойчивую работу в необходимом двигательном режиме.

Усложнение оперативной деятельности и ограничение из-за этого общей двигательной активности негативно влияют на работоспособность выпускников вузов ФСБ России пограничного профиля. И как результат происходит снижение активности физиологических функций организма. Это, в свою очередь, отрицательно воздействует на общее состояние здоровья и уровень работоспособности выпускников вузов ФСБ России пограничного профиля. Сама оперативная деятельность приводит к эмоциональным и психологическим перегрузкам, а также к возникновению на этой основе комплекса общих и профессиональных заболеваний у выпускников вузов ФСБ России пограничного профиля [1, 9].

Все вышеперечисленное определяет необходимость целенаправленного совершенствования физических и психических качеств у курсантов во время их обучения в вузах ФСБ России пограничного профиля. В связи с этим возрастает роль различных профилактических воздействий на функции организма курсантов, с использованием средств физической подготовки. Значение физических тренировок для развития физиологических систем организма, опорно-мышечного аппарата и поддержания работоспособности курсантов для подготовки к оперативной деятельности очень велико. Вместе с тем, проблема формирования

физической готовности к оперативной деятельности у курсантов до конца не решена.

Общие представления о физической подготовке курсантов в вузах ФСБ России пограничного профиля свидетельствуют, что ее цель не обеспечивает в полной мере высокий уровень физической готовности выпускников к оперативной деятельности. Физическая тренировка курсантов направлена, в большей степени на совершенствование функциональных возможностей организма. В ней мало уделяется внимания использованию средств, направленных на поддержание физической и умственной работоспособности, на профилактику влияния неблагоприятных факторов оперативной деятельности. [1, 9]. В практике физической подготовки курсантов недостаточно внимания уделяется формированию навыков проведения самостоятельных тренировок и занятий для поддержания работоспособности.

Вместе с тем, способность выпускников вузов ФСБ России пограничного профиля быстро реагировать на внешние воздействия, приспосабливаться к меняющейся обстановке во многом зависит от уровня их физической готовности. Известно, что оперативная деятельность и функциональные возможности курсантов, определяющие их физическую готовность, неразрывно связаны между собой. Поэтому формирование физической готовности к оперативной деятельности у курсантов должно стать приоритетной задачей физической подготовки в вузах ФСБ России пограничного профиля.

Формирование физической готовности к оперативной деятельности у курсантов должно основываться на законе быстрой смены деятельности при утомлении центров головного мозга и отдельных мышечных групп. Необходимо помнить, что постоянная и наряженная работа одних и тех же центров головного мозга при выполнении оперативной деятельности приводит к их истощению. [3,5,7]. Занятия физическими упражнениями, переключая деятельность центров головного мозга на другой вид, дают возможность уставшим клеткам отдохнуть. [2, 4, 6, 10, 11]. Такой

механизм восстановления быстрее тонизирует нервную систему и способствует расширению функциональных возможностей организма для выполнения оперативной деятельности выпускниками вузов ФСБ России пограничного профиля.

Целенаправленное изучение данной проблемы показывает, что поэтапное формирование физической готовности к оперативной деятельности предполагает разъяснение сущности оперативной деятельности и испытываемых нагрузок в ходе ее осуществления; убеждение в возможности развивать профессионально важные физические качества до требуемого уровня, а также постоянное систематическое использование физических упражнений для поддержания работоспособности. Невозможно сформировать то или иное физическое качество, если курсант не знает, в чем смысл предъявляемых к нему требований по физической подготовке. Содержание и форма педагогического воздействия должны стимулировать мотивацию курсантов, активизировать учебную деятельность по физическому совершенствованию. Если воздействие воспринимается положительно, то оно существенно влияет на психику курсантов и стимулирует физическое совершенствование. Поэтому, чтобы курсант положительно воспринимал психолого-педагогическое воздействие преподавателя по физической подготовке, оно должно быть проведено с учетом динамической функциональной структуры личности курсантов. При этом должны учитываться, формируемые профессионально важные физические качества для оперативной деятельности (рис. 1).

Между знаниями об оперативной деятельности и самой деятельностью существуют определенные противоречия. Поэтому формируемые физические качества только тогда можно считать развитыми, когда они проявляются в сложных ситуациях оперативной деятельности.

В настоящее время проблема формирования физической готовности к оперативной деятельности у курсантов образовательных учреждений ФСБ

России пограничного профиля приобрела особое значение. Поскольку формирование наиболее важных физических качеств, для оперативной деятельности остается приоритетной задачей в вузах ФСБ России пограничного профиля. Это позволяет исследовать физическую подготовку в вузах ФСБ России, пограничного профиля с точки зрения ее ориентации на формирование у курсантов физической готовности к оперативной деятельности.

Рис. 1. Динамическая функциональная структура личности выпускника вуза ФСБ России пограничного профиля

В современных условиях основным видом военно-профессиональной подготовки будущих офицеров пограничных органов ФСБ России в вузах, становится конструирование новых способов ведения оперативной деятельности. Выполнение такой деятельности требует больших физических и нервно-психологических затрат. Новой познавательной направленности курсантов должен соответствовать и новый тип физической подготовки. Физическая подготовка должна быть

ориентирована на формирование физической готовности к оперативной деятельности у курсантов вузов ФСБ России пограничного профиля.

В соответствии с данными обстоятельствами, цель физической подготовки приобретает особенные установки и ориентиры. Необходимо формирование профессионально важных физических качеств у курсантов для эффективного выполнения оперативной деятельности в ходе обучения в вузе.

Эффективная организация физической подготовки в вузах ФСБ России пограничного профиля по достижению вышеназванной цели возможна при глубоком понимании сущности базовых понятий. Таких понятий у нас два: «физическое развитие» и «военно-профессиональная компетентность». Дадим им подробную характеристику.

В большинстве исследований «физическое развитие» трактуется как внутренне необходимое изменение систем организма у курсантов. В спортивной педагогике, рассматривающей человека как сложную систему, функционирующую на основе разных факторов в противоречивой внешней среде, понятие «физическое развитие» приобретает специфический оттенок, связанный с подготовкой систем организма к определенному виду профессиональной деятельности.

Изучение закономерностей физического развития курсантов в вузах ФСБ России пограничного профиля, предполагает выявление роли разных средств физической подготовки в этом процессе. Данная проблема давно находится в центре внимания педагогов. Остановимся на наиболее характерных подходах к пониманию сущности физического развития курсантов для эффективного выполнения оперативной деятельности.

Физическое развитие – это форма прогрессивного движения от более простого состояния двигательных систем организма курсантов к более сложному состоянию, позволяющему более эффективно выполнять оперативную деятельность. Задача спортивной педагогики заключается в установлении специфики физического развития для эффективного выполнения оперативной деятельности. В отечественной спортивной науке

утвердился деятельностный подход к характеристике физического развития курсантов. Данный подход помогает понять специальную обусловленность курсантов, которые после окончания вуза выполняют определенные профессиональные действия.

Приходя в вуз для обучения, курсант уже имеет способности к физическому развитию. Реализация природных способностей к физическому развитию осуществляется посредством влияния среды вуза и усилий преподавателей кафедры физической подготовки. В процессе занятий физической подготовкой у курсантов формируется особое отношение к ним, развивающееся в процессе физкультурной и спортивной деятельности. В процессе занятий физической подготовкой у курсантов со временем происходит осознание необходимости целенаправленного изменения собственного физического развития за счет изменения структуры мышц и строения опорно-двигательного аппарата.

Процессы изменения приводят к развитию физических качеств и совершенствованию структуры мышц и опорно-двигательного аппарата.

Дальнейшие поиски в определении сущности физического развития приводят к спортивной деятельности как источнику физического совершенствования курсантов. Основу физического развития составляют изменения, происходящие в организме курсантов под воздействием физических упражнений. Эти изменения, происходящие в организме курсантов под воздействием физических упражнений, тесно связаны с наличной системы знаний о роли физической подготовки в повышении эффективности оперативной деятельности. Система знаний может оказаться недостаточной. Ее нужно принципиальным образом дополнить, а иногда и просто пересмотреть. Поэтому возникает необходимость расширения знаний курсантов по данной проблеме. Расширение знаний курсантов и целенаправленное использование физических упражнений являются источником их физического развития и формирования физической готовности к оперативной деятельности.

Таким образом, на основе изложенных подходов к пониманию сущности физического развития курсантов можно сделать вывод о том, что это планомерная, систематическая работа курсантов по собственным физическим упражнениям совершенствованию. В режиме физического развития курсант выходит за рамки традиционной физической культуры, формирует новые знания, новые приемы и методы физического совершенствования. Такая способность курсантов является одной из главных слагаемых их физической готовности к эффективному выполнению оперативной деятельности.

Оперативная деятельность выпускников вузов ФСБ России пограничного профиля предполагает наличие компетентности в этом вопросе. Понятие «компетентный» определено как знающий, осведомленный, авторитетный в какой-нибудь области специалист. В энциклопедическом словаре указывается, что слово «компетентный» происходит от латинского «competo» - добиваюсь нового знания и означает знания, а также опыт в той или иной области деятельности.

Проблема формирования физической готовности у курсантов в вузах ФСБ России пограничного профиля к оперативной деятельности в настоящее время является малоисследованной и тесно связана с понятием профессиональной компетентности. Профессиональная компетентность - это качественная характеристика степени овладения курсантом своей профессиональной деятельностью. Качественная характеристика может ограничиваться наличием необходимых компонентов, позволяющих выпускникам вузов ФСБ России пограничного профиля успешно справляться с кругом обязанностей, обусловленных особенностями оперативной деятельности. Таким важнейшим компонентом является физическая готовность к оперативной деятельности. Проведенный анализ литературы свидетельствует о значимой роли физических качеств, для выпускников вузов ФСБ России пограничного профиля в структуре их физической готовности к оперативной деятельности. Вместе с тем, на этот процесс влияет множество различных факторов.

С целью выявления факторов, определяющих высокую степень физической готовности выпускников образовательных учреждений ФСБ России пограничного профиля к оперативной деятельности, был проведен опрос профессорско-преподавательского состава вуза и специалистов по физической подготовке. Всего в опросе участвовало 118 респондентов. Результаты опроса представлены в таблице 1.

Таблица 1

Ранговая структура факторов, определяющих высокую степень физической готовности выпускников образовательных учреждений ФСБ России пограничного профиля к оперативной деятельности (n=118)

Значимость (ранговое место)	Факторы	Ранговый показатель (%)
1	Необходимый уровень развития профессионально важных физических качеств	22,7
2	Высокая мотивация выпускников к обеспечению физической готовности к оперативной деятельности	20,2
3	Наличие сформированных навыков у выпускников по организации самостоятельных тренировочных занятий для поддержания работоспособности	17,1
4	Хорошо развитые умения выпускников в вопросах медицинского контроля над собственным физическим состоянием	14,5
5	Высокий уровень развития психологических качеств, необходимых в оперативной деятельности	10,5
6	Наличие необходимого уровня знаний по формированию физической готовности к оперативной деятельности	7,9
7	Наличие умений принимать правильные решения на проведение самостоятельных тренировок по поддержанию работоспособности	4,8
8	Активная жизненная позиция выпускников в вопросах физического совершенствования	2,3

Выпускники вузов ФСБ России пограничного профиля должны быть эффективными в своей профессиональной деятельности. Поэтому формирование физической готовности к оперативной деятельности должно занимать центральное место в обучении курсантов в вузах ФСБ России пограничного профиля. При рассмотрении физического развития курсантов следует учитывать мотивацию, знания, умения, навыки самостоятельного физического совершенствования.

Только все это сможет обеспечить высокий уровень физической готовности к оперативной деятельности.

Таким образом, двигательные способности следует рассматривать не как изначально присущие курсантам, а как потенциальную динамическую структуру, тесно связанную с пространственными, временными, а также другими структурными характеристиками окружения курсантов. Проведенные исследования показали, что формирование физической готовности курсантов к оперативной деятельности зависит от целого ряда факторов. К ним относятся: необходимый уровень развития профессионально важных физических качеств; высокая мотивация выпускников к обеспечению физической готовности к оперативной деятельности; наличие сформированных навыков у выпускников по организации самостоятельных тренировочных занятий для поддержания работоспособности; хорошо развитые умения выпускников в вопросах медицинского контроля над собственным физическим состоянием.

Сюда же относятся: высокий уровень развития психологических качеств, необходимых в оперативной деятельности; наличие необходимого уровня знаний по формированию физической готовности к оперативной деятельности; наличие умений принимать правильные решения на проведение самостоятельных тренировок по поддержанию работоспособности; активная жизненная позиция выпускников в вопросах физического совершенствования. Эти теоретические положения должны лежать в основе разработки педагогической технологии формирования

физической готовности курсантов, к оперативной деятельности в вузах ФСБ России пограничного профиля.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бакаев, В.В. Показатели физической готовности выпускников образовательных учреждений ФСБ России пограничного профиля необходимые для эффективной оперативно-розыскной деятельности / В.В. Бакаев, А.М. Сабанин// Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. - № 11 (129). – С. 39-42.

2. Болотин, А.Э. Педагогическая модель военно-профессиональной подготовки подразделений внутренних войск МВД России к проведению контртеррористических операций / А.Э. Болотин, А.В. Петренко// Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. - № 12 (118). – С. 25-30.

3. Болотин, А.Э. Требования, предъявляемые к выпускникам вузов внутренних войск МВД России для эффективного выполнения служебно-боевых задач / А.Э. Болотин, А.Н. Сивак// Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 10 (92). – С. 30-35.

4. Болотин, А.Э. Модель процесса подготовки призывной молодежи к воинской службе / А.Э. Болотин, Р.А. Лайшев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 12 (94). – С. 27-31.

5. Болотин, А.Э. Структура и содержание педагогической концепции совершенствования многоуровневой системы физического воспитания в России / А.Э. Болотин, А.В. Чистяков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 3 (97). – С. 35-41.

6. Болотин, А.Э. Технология профессиональной подготовки специальных подразделений ФСИН России с использованием рукопашного боя / А.Э. Болотин, А.Е. Эрастов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 4 (98). – С. 15-21.

7. Болотин, А.Э. Типологические признаки образовательной среды, необходимые для эффективного профессионального развития курсантов в вузах внутренних войск МВД России / А.Э. Болотин, А.Н.Сивак// Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 5 (99). – С. 16-21.

8. Болотин, А.Э. Факторы, определяющие необходимость нормирования тренировочной нагрузки во время занятий физической подготовкой курсантов вузов ПВО/ А.Э. Болотин, С.А. Скрипачев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 5 (111). – С. 24-28.

9. Бочкарев, В.И. Психолого-педагогические условия, необходимые для формирования физической готовности к оперативной деятельности у курсантов вузов ФСБ России пограничного профиля / В.И. Бочкарев, А.М. Сабанин// Ученые

записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. - № 1 (131). – С. 28-33.

10. Зюкин, А.В. Педагогическая модель формирования готовности курсантов вузов ВВ МВД России к боевой деятельности, с использованием средств огневой и физической подготовки/ А.Э. Болотин, Ю.А. Напалков// Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 6 (112). – С. 75-79.

11. Зюкин, А.В. Факторы, определяющие необходимость формирования готовности курсантов вузов ВВ МВД России к боевой деятельности, с использованием средств огневой и физической подготовки / А.Э. Болотин, Ю.А. Напалков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 7 (113). – С. 77-81.

СОДЕРЖАНИЕ ТЕХНОЛОГИИ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ ВОЕННО-УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ К СОРЕВНОВАНИЯМ ПО СТРЕЛЬБЕ ИЗ ПИСТОЛЕТА

Зюкин Анатолий Васильевич, доктор педагогических наук, профессор, Российский государственный педагогический университет им. А.И.Герцена
Иванов Дмитрий Иванович, соискатель, Военная академия материально-технического обеспечения им. А.В. Хрулева, Санкт-Петербург

Аннотация

Раскрыто содержание технологии психолого-педагогического сопровождения подготовки курсантов к соревнованиям по стрельбе из пистолета. Данная технология состоит из четырех этапов: «ознакомительного», «подготовительного», «адаптации к соревновательной деятельности» и «коррекционного». Использование этой технологии позволило курсантам успешно готовиться и выступать на соревнованиях по стрельбе из пистолета Макарова. Курсанты могли принимать правильные решения относительно самого себя в ходе соревновательной борьбы; подавлять собственную неуверенность; определять характер, содержание своей соревновательной деятельности и

правильно анализировать результаты собственных выступлений на соревнованиях.

Ключевые слова: технология психолого-педагогического сопровождения; подготовка к соревнованиям; курсанты военно-учебных заведений; стрельба из пистолета; психологическая готовность.

В настоящее время в Вооруженных силах Российской Федерации очень популярны соревнования по всем видам офицерского многоборья. Особенно популярны эти соревнования среди курсантов вузов Вооруженных сил Российской Федерации.

Тренировки курсантов по офицерскому многоборью позволяют им обеспечить высокий уровень физической готовности для дальнейшей службы после окончания вуза. В офицерское многоборье включен относительно самостоятельный вид спорта – стрельба из пистолета Макарова. Кроме того, проводятся самостоятельные соревнования и по стрельбе из пистолета Макарова. Подготовка многоборцев и стрелков требует эффективного решения задачи формирования устойчивых навыков в стрельбе из пистолета Макарова. Это способствует неуклонному росту спортивного мастерства курсантов в ходе подготовки к соревнованиям. Вместе с тем, практика показывает, что не все курсанты могут одинаково хорошо стрелять на тренировках и в условиях соревновательной борьбы. Это происходит из-за низкого уровня психологической готовности отдельных многоборцев и стрелков к условиям соревновательной борьбы. В связи с этим необходим поиск новых средств и методов тренировки, повышающих уровень психологической готовности курсантов к условиям соревновательной борьбы. Практика показывает, что многим курсантам не хватает необходимого уровня развития психологических качеств, уверенности в своих силах для решения поставленных задач. Это требует разработки технологии психолого-педагогического сопровождения курсантов к соревнованиям по стрельбе из пистолета Макарова.

Практика показывает, что сборные команды вузов Вооруженных сил Российской Федерации комплектуются в основном курсантами, не имеющими

опыта стрельбы из пистолета Макарова в экстремальных условиях соревновательной борьбы.

Соревновательная борьба по стрельбе требует от курсантов проявления личностных и психологических качеств: самообладания, уверенности в своих силах, технического мастерства, полной концентрации в ходе стрельбы на соревнованиях, самоконтроля собственных действий и других. [2]. Поэтому формирование психологических и личностных качеств у курсантов, в период подготовки к соревнованиям приобретает первостепенное значение. [1,3-9]. Между тем, работ, посвященных анализу специфики психолого-педагогического сопровождения курсантов к соревнованиям по стрельбе из пистолета Макарова, не имеющих опыта соревновательной борьбы, практически нет. В настоящее время не обоснована технология психолого-педагогического сопровождения для эффективного формирования личностных и психологических качеств у курсантов, в период их подготовки к соревнованиям по стрельбе из пистолета Макарова.

На основании изучения опыта подготовки курсантов по стрельбе из пистолета Макарова, анализа психолого-педагогической и научно-методической литературы была сформулирована проблема исследования. Данная проблема обусловлена противоречиями между:

- потребностью сборных команд вузов Вооруженных сил Российской Федерации в хорошо подготовленных по стрельбе из пистолета курсантах и недостаточным уровнем их психологической готовности для действий в экстремальных условиях соревновательной борьбы;

- необходимостью повышения уровня развития личностных и психологических качеств у курсантов и отсутствием технологии психолого-педагогического сопровождения для развития этих качеств, в процессе подготовки к соревнованиям по стрельбе.

Для успешного разрешения данных противоречий была разработана технология психолого-педагогического сопровождения подготовки курсантов к соревнованиям по стрельбе из пистолета, которая представлена на рисунке 1.

ЭТАПЫ	ЦЕЛЬ ЭТАПА	СОДЕРЖАНИЕ ЭТАПА	ПРОВОДИМЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ
Ознакоми-тельный	Ознакомление с индивидуальными возможностями кандидатов в сборные команды вузов по стрельбе из пистолета Макарова и по офицерскому многоборью	Проведение ознакомительной работы с курсантами для оценки способностей к меткой стрельбе из пистолета Макарова. Предварительная оценка	Мероприятия по расширению осведомленности курсантов об особенностях соревновательной деятельности по стрельбе из пистолета Макарова
Подготови тельный	Освоение системы специальных знаний, умений и навыков обращения с оружием в ходе соревновательной деятельности и тренировок	Прогнозирование эффективности соревновательной деятельности, формирование необходимых навыков владения собой и оружием в ходе соревнований	Создание методики и программы обучения курсантов для формирования психологической готовности к соревнованиям по стрельбе из пистолета Макарова
Адаптации к соревно-вательной деятель-ности	Приобретение соревновательного опыта, развитие необходимых психологических качеств и свойств личности для успешной стрельбы из пистолета	Проведение различных действий, связанных с моделированием соревновательной деятельности курсантов в условиях соревновательной борьбы по стрельбе	Тренировки курсантов в условиях приближенных к соревновательной деятельности, участие в различных соревнованиях по стрельбе из пистолета Макарова
Коррекцио нный	Интеграция сформированных психологических и личностных качеств личности в индивидуальный стиль поведения в ходе соревновательной борьбы	Психолого-педагогическое сопровождение во время тренировочного процесса курсантов. Определение и корректировка уровня психологической готовности к	Целенаправленная коррекция психологических качеств. Проведение профилактических мероприятий по поддержанию высокого уровня психологической готовности к соревнованиям.

Рис. Технология психолого-педагогического сопровождения подготовки курсантов к соревнованиям по стрельбе из пистолета

Данная технология включает характеристику личности курсанта готового успешно выступать на соревнованиях по стрельбе из пистолета Макарова. Эта личность должна обладать способностями: принимать правильные решения относительно самого себя в ходе соревновательной борьбы; подавлять собственную неуверенность; определять характер, содержание и анализировать результаты своей соревновательной деятельности; представлять наиболее эффективные способы достижения целей в ходе соревновательной деятельности.

Технология психолого-педагогического сопровождения подготовки курсантов к соревнованиям по стрельбе из пистолета состоит из четырех этапов: «ознакомительного», «подготовительного», «адаптации к соревновательной деятельности» и «коррекционного».

Целью первого этапа является ознакомление с индивидуальными возможностями кандидатов в сборные команды вузов по стрельбе из пистолета Макарова и по офицерскому многоборью по освоению навыков стрельбы. В ходе второго этапа проводится освоение системы специальных знаний, умений и навыков обращения с оружием в ходе соревновательной деятельности и тренировок. Целью третьего этапа является приобретение соревновательного опыта, развитие необходимых психологических качеств и свойств личности для успешной стрельбы из пистолета Макарова, а четвертого «коррекционного» этапа – интеграция сформированных психологических и личностных качеств личности в индивидуальный стиль поведения в ходе соревновательной борьбы.

Данная технология психолого-педагогического сопровождения подготовки курсантов к соревнованиям по стрельбе из пистолета прошла экспериментальную проверку. Результаты педагогического эксперимента свидетельствуют о высокой эффективности разработанной технологии психолого-педагогического сопровождения подготовки курсантов к соревнованиям по стрельбе из пистолета.

Испытуемые экспериментальной группы превосходили испытуемых контрольной группы по уровню подготовленности к соревнованиям по стрельбе из пистолета, а также степени развития психологических и личностных качеств у курсантов.

Наиболее существенные отличия у испытуемых экспериментальной группы по сравнению с контрольной группой отмечались в развитии таких личностных качеств как самообладание, уверенность в своих силах, техническое мастерства, полная концентрация в ходе стрельбы на соревнованиях, а также самоконтроль собственных действий.

Объективным показателем высокой эффективности разработанной технологии психолого-педагогического сопровождения подготовки курсантов к соревнованиям по стрельбе из пистолета явились результаты выступления на различных соревнованиях. По окончании педагогического эксперимента в экспериментальной группе количество лиц, выполнивших упражнение ПМ-1 на оценку «отлично» составило 37%, а в контрольной лишь 18% и наоборот количество «двоечников» в экспериментальной группе было лишь 2%, а в контрольной группе – 11%.

Выводы

Проведенное исследование свидетельствует о высокой эффективности разработанной технологии психолого-педагогического сопровождения подготовки курсантов к соревнованиям по стрельбе из пистолета. Использование данной технологии позволило курсантам успешно готовиться и выступать на соревнованиях по стрельбе из пистолета Макарова. Курсанты могли принимать правильные решения относительно самого себя в ходе соревновательной борьбы; подавлять собственную неуверенность; определять характер, содержание своей соревновательной деятельности и правильно анализировать результаты собственных выступлений на соревнованиях.

ЛИТЕРАТУРА

1. Болотин, А.Э. Требования, предъявляемые к профессиональной подготовленности специалистов по защите в чрезвычайных ситуациях / А.Э.

Болотин, В.С. Васильева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 6 (100). – С. 29-32.
2. Болотин, А.Э. Факторы, определяющие высокую эффективность стрельбы из лука/ А.Э. Болотин, В.В. Бакаев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 3 (109). – С. 33-35.
3. Болотин, А.Э. Психолого-педагогические условия, необходимые для эффективного нормирования тренировочной нагрузки в процессе физической подготовки курсантов вузов ПВО / А.Э. Болотин, А.В. Борисов, С.А. Скрипачев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 8 (114). – С. 39-42.
4. Болотин, А.Э. Оценка значимости военно-прикладных навыков для решения боевых задач личным составом подразделений специального назначения, внутренних войск МВД России / А.Э. Болотин, А.В. Зюкин, А.В. Петренко // Научное мнение. – 2015. – № 4-2. – С. 102-108.
5. Болотин, А.Э. Показатели, определяющие высокую эффективность деятельности преподавательского состава кафедр физического воспитания / А.Э. Болотин, А.В. Караван // Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». – 2015. - № 9 – С.36-38.
6. Панченко, И.А. Педагогическая модель обеспечения физической готовности личного состава горноспасательных подразделений / И.А. Панченко, А.В. Волков, А.Э. Болотин // Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». – 2014. - № 2 – С.32-34.
7. Bolotin, A. E., Bakayev V. V. Structure and content of the educational technology of managing students' healthy lifestyle. *Journal of Physical Education and Sport*, 2015. - 15(3), pp.362-364.
8. Бочковская, В.Л. Педагогическая технология обучения прикладному плаванию студентов вузов гражданской авиации с использованием методики улучшения экономичности движений / В.Л. Бочковская, М.С. Назарова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. - № 7 (125). – С. 46-51.
9. Бочковская, В.Л. Факторы, определяющие необходимость формирования навыков организации самостоятельной физической тренировки у курсантов вузов ПВО / В.Л. Бочковская, А.В. Горбунов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. - № 6 (136). – С. 21-24.

ИСТОКИ ФОРМИРОВАНИЯ ПАТРИОТИЗМА В РОССИЙСКОМ СПОРТЕ

Камалова Р.Ш., кандидат философских наук, доцент кафедры «История и культура»,
Григорченко Д.О., студент первого курса РТФ, УлГТУ

Аннотация: статья посвящена вопросам формирования патриотического воспитания на примере выдающихся российских спортсменов.

Ключевые слова: спорт, патриотизм, олимпиада, воспитание

Патриотизм - «чувство, редко проявляющееся, стыдливое в русском, но лежащее в глубине души каждого,— любовь к родине» [1]. Это цитата из «Севастопольских рассказов» великого русского писателя, мыслителя, знатока психологии Л.Н. Толстого. Патриотизм и спорт – понятия, крепко связанные друг с другом. Попробуем это доказать.

Среди факторов, формирующих здоровый образ жизни, укрепляющих физическое и психическое здоровье и способствующих воспитанию патриотизма у детей и молодежи, особое значение имеют систематические занятия физической культурой и спортом. Однако такие возможности физической культуры и спорта не всегда используются в образовательных учреждениях. Кроме того, занятия физической культурой и спортом являются эффективными средствами патриотического воспитания и формирования культуры межнационального общения.

В Российском спорте очень много примеров настоящих патриотов своей страны, особое почётное место занимает наш прославленный борец Александр Карелин, который отстаивал свою за честь и честь своей страны на международных соревнованиях. Когда выходил русский богатырь, миллионы болельщиков видели несокрушимую мощь и желали победы представителю своей страны. А знали ли о том, как часто Карелин

выходил, вопреки всему, когда нельзя было бороться по состоянию здоровья? Вот некоторые факты.

В 1989 году Александр пятый раз подряд завоевал титул чемпиона мира. Позднее журналисты выяснили, что практически на протяжении всего чемпионата спортсмен выходил на ковер со сломанным ребром. В 1996 году в Будапеште на чемпионате Европы он также выступал с травмой (в поединке с белорусским борцом оторвалась грудная мышца), но у него и мысли не возникло снять свою кандидатуру с соревнований. Здоровье Карелина было подорвано: врачи настойчиво рекомендовали ему не принимать участия в Олимпиаде в Атланте. Но переубедить кому-либо самого сильного борца планеты оказалось не под силу. Остаться в стороне от бурной олимпийской жизни и подвести свою команду Александр не мог. Наградой за силу воли спортсмену стал победный гимн, прозвучавший в его честь в олимпийской Атланте (1996 год). В этом же году Александру Карелину вручили «Золотую Звезду» Героя России [2].

Мы очень гордимся своими спортсменами – патриотами, в нашей стране их немало. Так можно сказать про наших хоккеистов, которые бьются до последнего на хоккейной площадке за честь страны. Очень показателен пример Александра Овечкина, который в данный момент выступает в НХЛ за клуб Вашингтон Кэпиталз. Ему администрация клуба запретила ехать на предстоящую олимпиаду в 2018 году (другие клубы НХЛ поддержали эту идею и запрещают ехать российским игрокам помогать сборной), но Александр Овечкин сказал руководству клуба, что, невзирая ни на что, он все равно поедет и будет помогать своей сборной побеждать, даже если это повредит его дальнейшей карьере [2].

Россию, как в спорте, так и в политике постоянно пытаются «поставить на место», именно поэтому на нашу страну пытаются «давить» с разных сторон. Так на прошедших олимпийских играх наших легкоатлетов просто не пустили из-за того, что у российского спортсмена до олимпийских игр нашли запрещенный препарат в крови и почему-то решили, что нужно не пускать всю сборную по легкой атлетике.

Пострадали многие «чистые» спортсмены, в том числе и наша прославленная двукратная олимпийская чемпионка, рекордсменка мира Елена Исинбаева. Российская прыгунья с шестом хотела поехать на эти олимпийские игры, победить и завершить карьеру. Она готова была побеждать, потому что весь сезон до олимпийских игр показывала самый лучший результат сезона в мире, но чиновники из-за своих, возможно, политических соображений просто лишили ее этого шанса. Елена Исинбаева – человек мира, ее знают миллионы и восхищаются характером, но она не останавливается на достигнутых результатах. Да, спортивная карьера ее закончилась, но сейчас она отстаивает права спортсменов в Международном Олимпийском Комитете. В своем родном городе, Волгограде, Елена часто встречается с юными спортсменами, она вместе с подрастающим поколением участвует в акциях «Колокольчик мира», «Не могу молчать!» и др. Это пример для подражания подрастающего поколения [3].

К сожалению, в настоящее время политика играет более важную роль, пытается проникнуть в спортивные соревнования и диктовать свои условия. Люди стали забывать о том, что во время проведения олимпийских игр в древней Греции даже прекращались войны. Олимпийские игры – это состязания не только физически крепких, но и сильных духом людей, это соревнования героев. Сейчас спорт стал не соперничеством среди сильнейших, где у людей одна цель - победить, а уже просто бизнесом. Но есть особая категория людей, которыми мы можем по настоящему гордиться и удивляться их мужеству. Это спортсмены – инвалиды. Люди, которые поражают всех. Они, несмотря на свои боли и болезни, преодолевают себя и занимаются любимым делом. Они сражаются за честь страны, занимая первую строчку в командном зачете по количеству медалей, и доказывают всем, что русский народ очень сильный, сломить его невозможно. К большому сожалению, становится очень обидно и грустно от величайшей несправедливости: наших спортсменов просто не пустили в Рио на олимпийские игры. Наша

паралимпийская сборная самая сильная в мире, и это подтверждается прошедшими олимпийскими играми в Сочи, когда сборная России завоевала 30 золотых наград, 28 серебряных и 22 бронзовых, а сборная Германии, которая стала 2-й, получила только 9 золотых медалей, 5 серебряных и 1 бронзовую. Но этот отрицательный, казалось бы, пример тоже положительно влияет на формирование патриотических чувств: страна объединяется против такой несправедливости.

И хотелось бы остановиться еще на одном примере человека, который очень много делает для развития российского спорта - Сергей Юрьевич Галицкий. Российский бизнесмен, директор крупной сети «Магнит», а также владелец футбольного клуба «Краснодар». Этот человек интересен тем, что его тоже можно назвать патриотом, потому как он построил футбольную академию Краснодара. На сегодняшний день для занятий футболом открыты 25 филиалов Академии ФК «Краснодар». Эти занятия может посещать любой здоровый ребенок в возрасте от 5-ти до 11-ти лет. Все тренировки проводятся высококвалифицированными специалистами абсолютно бесплатно. Воспитанники, прошедшие конкурсный отбор, обеспечиваются спортивной экипировкой [4].

Спорт формирует дисциплину и патриотизм в самом раннем возрасте. Человек, занимающийся спортом, вырастает хорошим и успешным человеком, у него нет времени на вредные привычки, разрушающие здоровье и разлагающие личность. Он занимается тем, что ему потом поможет в жизни сохранить физическое и душевное здоровье и даст возможность принести пользу нашей Отчизне. Таким образом, спорт и формирование патриотизма неразрывно связаны между собой.

ЛИТЕРАТУРА

1.Толстой Л.Н. Севастополь в декабре месяце. Собрание сочинений в 14 томах. Том 2-й. М.: Государственное издательство художественной литературы», 1951.

2.Газета.ru https://www.gazeta.ru/sport/2017/03/22/a_10587965.shtml#page1 (дата обращения 02.03.2017)

3.**yelena-isinbaeva.com** (дата обращения 07.04.2017)

4.Официальный сайт ФК «Краснодар» https://www.fckrasnodar.ru/ (дата обращения 07.04.2017)

5.Камалова Р.Ш. ГТО как основа силы и мужества советского народа в годы ВОВ: история становления и развития // Социально- педагогические аспекты физического воспитания молодёжи: сборник научных трудов XIV Международной научно-практической конференции (г.Ульяновск, 25-26 июня 2016 г.). - Ульяновск: УлГТУ, 2016. - 180-185

6. Камалова Р.Ш. Патриотизм как нравственная ценность: способы формирования и проявления**.** // Педагогические проблемы в образовании: теория и практика: сборник материалов всероссийской научно-практической конференции (г.Димитровград 30 ноября – 05 декабря 2016 года)/ под редакцией С.В.Игдыровой, Р.Р. Мукминова. – Димитровград: ДИТИ НИЯУ МИФИ, 2016 год – С.245-248

СОЦИАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Картапов А. И., Покровская Т. Ю.
Казанский национальный исследовательский технический университет им. А.Н.Туполева – КАИ, г. Казань

Аннотация: В данной статье описывается проблема социального здоровья личности. Найдены основные причины появления асоциального поведения. Приведены способы решения данной проблемы. Сделан небольшой вывод и даны некоторые рекомендации.

Ключевые слова: Личность, индивид, социальное здоровье, асоциальное поведение, плохая компания, студент, воспитание, физическая культура.

SOCIAL HEALTH OF STUDENT YOUTH

Kartapov A.I., PokrovskayaT.Yu.
Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev – KAI – KNRTU-KAI

Annotation: This article describes the problem of a person's social health. Found the main reasons for the appearance of antisocial behavior. The ways of solving this problem are presented. A small conclusion is drawn and some recommendations are given.

Key words: Personality, individual, social health, antisocial behavior, bad company, student, upbringing, physical culture.

Одной из глобальных проблем общества является социальное здоровье людей, из которых состоит данное общество. Так как молодежь обладает высокой социальной мобильностью, способна изменятся в определенном направлении, то речь пойдет именно о студентах.

Что понимается под социальным здоровьем общества в наше время? Социальное здоровье общества связано с такими факторами, как взаимодействие отдельных индивидуумов, психические расстройства индивидов различного характера, а также повышение числа проступков и преступлений. Все это связано с индивидуальными особенностями каждого человека. Поэтому решение проблемы социального здоровья общества зависит от решения проблемы социального здоровья каждой личности. В совокупности негативные черты каждого индивидуума усиливаются под действием социума, а положительные – наоборот, уменьшаются. Именно поэтому данная проблема является очень актуальной в наше время.

Цель статьи – выявление причин ухудшения социального здоровья личности студента и способов решения данной проблемы.

Задачи статьи – рассмотреть причины ухудшения социального здоровья и на основе полученной информации указать способы решения данной проблемы.

В первую очередь социальное здоровье личности зависит от психического здоровья, социальной адаптации, а также от воспитания. Психологическое формирование личности начинается еще в детстве, и

именно в детстве закладывается фундамент психологического здоровья личности.

«Основными показателями степени социальной адаптации являются профессиональные ориентиры студентов и их соответствие потребностям общества, то есть возможность использовать свои способности для получения некоторого результата. Физическая культура в вузе призвана давать студентам умение находить применение сильных сторон своего характера, своих способностей в новых складывающихся ситуация»[1].

Нами рассмотрена группа студентов1-2 курсов, так как они наиболее подвержены влиянию общества. Следует отметить, что главной особенностью учащейся молодежи является то, что ее члены проходят наиболее значимый, определяющий этап процесса социализации. «Именно в молодом возрасте происходит наиболее активное нравственное, психологическое и социальное становление человека, усвоение индивидом ценностей, норм, способствующих либо, наоборот, препятствующих полноценному социальному функционированию. Это связано с тем, что в данный период человек не только получает знания, умения и навыки, необходимые для его будущего профессионального становления, но и приобретает большую степень самостоятельности. Также не надо забывать и о том, что студент уже сформировавшаяся личность, которой требуется утвердить свой социальный статус в своей peer-group. Здесь он может попасть под влияние плохой компании, приобрести вредные привычки и так далее. С приобретением вредных привычек и общением «не с теми людьми» приходит агрессивность»[1]. Сложности в общении с другими студентами, сложности в учебе, а также многое другое связано с индивидуальными особенностями каждой личности.

«К индивидуальным особенностям относятся: своеобразие ощущений, восприятия, мышления, памяти, воображения, особенности интересов, склонностей, способностей, темперамента, характера личности. Индивидуальные особенности влияют на развитие личности. Ими в значительной мере обусловлено формирование всех качеств и

взаимоотношением с обществом»[2]. Непонимание со стороны окружающих, ведет к замкнутости личности студента, к попыткам выделиться из толпы и появлению вредных привычек. В результате студент начинает вести асоциальную жизнь, попадая под неформальное влияние улицы. Соответственно общество также становится нездоровым, а отдельные личности подвергаются еще большему влиянию со стороны окружающих.

Для решения проблемы социального здоровья студента необходимо сначала оценить его психическое состояние, а затем выяснить особенности характера личности.

«Алгоритм оценки социального здоровья включает в себя осуществление комплексного мониторинга за состоянием психического и физического здоровья студентов»[3].

После предварительной оценки социального здоровья студента, можно решить данную проблему с помощью методов физической культуры и психологии с учетом индивидуальных особенностей личности. Физическая культура и спорт поможет студенту социализироваться и избежать совершения проступков и преступлений, а также возможно появиться желание саморазвиваться и вести ЗОЖ.

«В применении к студентам мы трактуем здоровый образ жизни как сохранение и улучшение здоровья человека и его поведения в рамках отобранных временем и практикой норм и правил жизнедеятельности, позволяющих человеку успешно адаптироваться к социальной жизни и нацеленных на то, чтобы студент умел высокоэффективно и экономично распределять свое время, рационально расходовать свои силы, знания и энергию в процессе своей деятельности»[4].

Для получения такого эффекта необходимо заинтересовать студента в занятиях физической культурой, либо в любой другой полезной деятельности. Необходимо учесть, что эффективность данного приема будет заключаться в постановке цели студентом. Согласно нашим наблюдениям большая часть студентов, благодаря принятым мерам

сможет избежать печальных последствий, связанных с социальным здоровьем. Однако не надо забывать, что данный метод не рассчитан на избавление от вредных привычек, он является профилактическим. Что очень поможет студенту не сбиться с пути и утвердить свой социальный статус. Соответственно, если личность социально здорова, то здорова и социальная группа, к которой относится данная личность.

«Обеспечение улучшения социального здоровья населения, его отдельных групп может быть также достигнуто посредством осуществления социальной работы. Социальная работа помогает достигать максимального уровня здоровья, адаптации и функционирования социально неблагополучных лиц, а так же лиц с физическими и психическими отклонениями»[5]. Социальная работа производится в тех случаях, когда личность ведет асоциальную жизнь и измениться ей в лучшую сторону очень сложно. Здесь в основном пользуются методами психологии, которые позволяют найти подход к каждой личности.

В заключение отметим, что социальное здоровье личности студента связанно в первую очередь с его воспитанием и особенностями его характера. Для того, чтобы улучшить социального здоровье молодежи необходимо постоянно его контролировать и оценивать текущую ситуацию. Для профилактики проблемы социального здоровья студентов необходимо заинтересовать студентов в физической культуре и спорте. Самим же студентам рекомендуется вести ЗОЖ и не поддаваться на провокации сверстников.

ЛИТЕРАТУРА

1. Лига М.Б., Цикалюк Е.В. Социальное здоровье студенческой молодежи: механизм формирования [Электронный ресурс] Гуманизация образования журн. №5-2014 // URL:http://cyberleninka.ru (дата обращения: 01.04.2017)

2. Зайцев В.О. Формирования физической культуры личности учащейся молодежи [Электронный ресурс] Студенческий научный форум - 2013 // URL:http://www.scienceforum.ru (дата обращения: 16.11.2016)Картапов А.И.,

3. Л.А. Проскурякова Психологическое и социальное здоровье личности [Электронный ресурс] Семья и общество-2017 // URL: http://sergeikomkov.ru (дата обращения: 01.04.2017)

4. Филатова О.А. Социальное здоровье молодежи в России[Электронный ресурс]allbest.ruURL:http://otherreferats.allbest.ru (дата обращения: 01.04.2017)

5. Покровская Т.Ю., Картапов А.И. Применение средств физической культуры, спорта и туризма в формировании здорового образа жизни студенческой молодежи // Сборник научных трудов Международной научно-практической конференции Физкультура и здоровье: молодежная наука и инновации – Тула: Изд-во ТулГУ, 2016. – С. 74-76.

НАУЧНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕШЕНИЯ АНТИДОПИНГОВОЙ ПОЛИТИКИ В РОССИИ

Красильников А.Н., к.б.н., доцент,
Трофимов В.Н., к.п.н., доцент, Саблин Ю.О., магистр.
ФГБОУ ВО «Самарский государственный технический университет»
г. Самара, Российская Федерация

Аннотация

В современных социально-экономических и социально-политических условиях важнейшим аспектом полноценной деятельности государства является соблюдение всех норм и правил, принятых в обществе. Спортивная деятельность – не исключение. Здесь также приняты определенные морально-этические нормы, без соблюдения которых ни одна страна не сможет претендовать на признание и уважение в Мире. Разве будут уважать государство, спортсмены которого, дисквалифицированные за применение допинга на международных соревнованиях, не только продолжают выступать на национальных первенствах, но и являются героями, «незаслуженно обвиненными».

Однако в последнее время эта ситуация стала меняться. Спортивные чиновники во всем Мире всерьез обеспокоены тенденциями распространения проблемы не только среди профессиональных атлетов, спортсменов-любителей, но и среди молодых людей, занимающихся физической культурой. Олимпийский комитет России предпринимает самые решительные меры по борьбе с допингом, одним из подтверждений

правильности выбранного направления антидопинговой политики страны является тот факт, что на Олимпийских играх 2010 года в Ванкувере никто из российских спортсменов не был уличен в использовании запрещенных средств и методов.

Но, к сожалению, сложно за относительно небольшой промежуток времени искоренить проблему распространения допинга, появившуюся в спортивной среде десятки лет назад и имеющую, к сожалению, свои негативные традиции.

Ключевые слова: допинг, всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), независимая национальная антидопинговая организация «РУСАДА».

В связи с допинг-скандалами с участием российских спортсменов, в стране предпринимаются необходимые меры противодействия использованию нелегитимных средств и методов в спорте. На современном этапе развития российской спортивной науки все больше внимания стало уделяться антидопинговой политике. В рамках сотрудничества с Всемирным антидопинговым агентством (ВАДА) и трансформации понимания антидопинговой политики в сторону необходимости распространения информации о вреде допинга, процедурах допинг-контроля, правах и обязанностях спортсменов, в январе 2008 года в нашей стране была создана независимая национальная антидопинговая организация «РУСАДА».

Она начала свою работу по инициативе Федерального агентства по физической культуре и спорту в соответствии с Антидопинговым Кодексом ВАДА и Международной Конвенцией о борьбе с допингом в спорте, принятой Генеральной конференцией Организации Объединенных Наций 19 октября 2005 года и ратифицированной Российской Федерацией 26 декабря 2006 года. В настоящее время в нашей стране также предусмотрены комплексные научные исследования в направлении

противодействия распространению в спорте запрещенных средств и методов [2].

Ряд российских авторов занимается изучением проблемы допинга, предпринимаются попытки усовершенствовать и законодательство, и систему образования, и систему медицинского контроля, чтобы более эффективно противостоять использованию в спорте нелегитимных фармакологических средств и методов. Необходимо отметить, что подобные инициативы встречают поддержку на законодательном уровне. Попытки найти причины распространения проблемы допинга в спорте приводят нас к самому началу спортивной карьеры – детскому и юношескому спорту. Это демонстрирует социологическое исследование, проведенное в 2008-2009 годах, в Санкт- Петербурге.

Целью первого этапа, которого было выявить отношение к проблеме допинга у молодых спортсменов и тренерского состава. В анкетировании приняли участие спортсмены из 11 спортивных учебных заведений Санкт-Петербурга, специализирующиеся на следующих видах спорта: тяжелая атлетика, борьба, легкая атлетика, футбол, плавание. Также в опросе приняли участие их тренеры. Общее количество респондентов – 517 человек. Полученные результаты выглядят следующим образом: 16,2 % спортсменов среднего школьного возраста (11-15 лет) считают, что без допинга невозможно добиться высоких спортивных результатов.

Уже 49,1 % представителей старшего школьного возраста (16-18 лет) уверены в невозможности достижения высоких спортивных результатов без применения запрещенных фармакологических средств. В свою очередь около 70 % опрошенных тренеров согласились с данным утверждением. Был задан вопрос: считаете ли вы приемлемым использовать запрещенные средства для улучшения спортивного результата. 26,2 % спортсменов среднего, 50,4 % спортсменов старшего школьного возраста и 50 % тренеров ответили – вполне приемлемо!

На вопрос, какие меры необходимо предпринимать для борьбы с допингом, 20 % молодых спортсменов и 25 % тренерского состава

ответили – легализация! Следует отметить, что положительное отношение к допингу у молодых спортсменов зачастую совпадало с позицией их тренера по данному вопросу [1].

Безусловно, положительное отношение тренерского состава к допингу является наиболее значимым фактором в формировании лояльного отношения и у учащихся. Также выявлена тенденция, определяющая изменение отношения к допингу у молодых спортсменов в зависимости от возраста, тренировочного стажа и спортивной квалификации. Отношение меняется от более негативного, в среднем, до более позитивного в старшем школьном возрасте.

В ходе анкетирования, от 25 % до 66 % молодых спортсменов (в зависимости от спортивной специализации) старшего школьного возраста ответили, что у них есть друзья, употребляющие запрещенные препараты для ускоренного достижения более высоких спортивных результатов. Здесь наибольший процент (66 %) опять продемонстрировали представители тяжелой атлетики. Эти данные, безусловно, говорят, о глобальности распространения проблемы допинга в молодежной среде.

Анализируя результаты проведенного исследования, можно сделать следующий вывод: образовательное направление антидопинговой политики в Российской Федерации требует серьёзных, дополнительных разработок. Исследуя отношение к допингу среди молодежи, были выявлены три основных фактора, влияющих на формирование лояльного отношения к проблеме:

Первым и основным фактором является влияние мнения тренера к проблеме допинга. Отслеживается определенная взаимосвязь между мнениями спортсменов и тренерского состава. То, насколько тренер способен повлиять на юного спортсмена относительно проблемы допинга, а также учитывая тенденции этого влияния, вырисовываются далеко не лучшие перспективы развития не только молодежного, но и спорта в целом.

Вторым фактором является отношение администрации некоторых спортивных школ к проблеме допинга. Они еще больше усугубляют ситуацию, не проявляя заинтересованности во внедрении антидопинговых информационно-образовательных программ, не только выражая недоверие к действенности подобных мер, но и в некоторых случаях отрицая существование данной проблемы как таковой.

Третьим же фактором является влияние отношения друзей и сверстников молодых спортсменов к проблеме допинга. На примере анкетирования учащихся спортивных школ, в частности, тяжелоатлетов, продемонстрировавших самые негативные результаты, мы видим, что у 66% из них есть друзья, употребляющие запрещенные средства для достижения спортивных результатов. Это, в свою очередь способно объяснить и весьма большое количество одобрительных высказываний в пользу допинга, продемонстрированное молодыми штангистами.

связи с вышеизложенными результатами исследования, в первую очередь, рекомендуется воздействовать именно на тренерский состав, руководство и педагогический коллектив учебных заведений спортивной направленности, относительно проблемы распространения допинга в спорте. Они должны получать достоверную, постоянно обновляющуюся информацию о проблеме и методах ее профилактики. Спортивные школы и училища должны постоянно снабжаться специальной антидопинговой литературой как для самих обучающихся, так и для тренеров, преподавателей, учителей физического воспитания.

Список литературы

1. Бадрак, К. А. Антидопинговая политика в современном Олимпийском спорте [Текст] / К. А. Бадрак // Россия в глобальном мире. Социально-теоретический альманах №14. Приложение к журналу для ученых «Клио». – Санкт-Петербург, 2008. – С. 213-217.

2. Бадрак, К. А. Отношение к проблеме допинга в спортивных школах [Текст] / К. А. Бадрак // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка / Детский тренер (журнал в журнале). – 2010. – № 2.– С. 37-38.

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ФУТБОЛЕ

Красильников А.Н., к.б.н., доцент,
Саблин Ю.О., магистр,
Абзалова А.Х., ст. преподаватель.
ФГБОУ ВО «Самарский государственный технический университет»
г. Самара, Российская Федерация

Аннотация

Данная статья посвящена анализу и поиску решения актуальной проблемы российского футбола, такие как совершение правонарушений во время футбольных матчей футбольными болельщиками. В настоящее время в общественном сознании футбольный болельщик и правонарушения стали синонимами, так как практически ни один футбольный матч не обходится без совершения противоправных действий со стороны болельщиков. В статье рассматриваются возможные пути решения проблемы предотвращения правонарушений, а также необходимости налаживания конструктивного диалога между сообществами футбольных болельщиков и руководством футбольных клубов, приведены статистические данные по количеству совершенных правонарушений, обзор нормативных и правовых актов, регулирующих ответственность сторон.

Ключевые слова: футбольные болельщики, футбольные клубы, футбольные организации.

В разные годы спортивный мир сталкивался и сталкивается вплоть до сегодняшнего дня с такой проблемой как совершение правонарушения во время проведения футбольных матчей, главными действующими лицами которых являются футбольные клубы, болельщики, футболисты, судьи и т.д. Это негативно сказывается на имидже российского футбола, футбольных ассоциаций и футбольных клубах.

Анализ данной проблемы показывает, что в Российском футболе практически отсутствует слаженная работа федераций футбола, клубов с футбольными сообществами, что на наш взгляд является одним из факторов отрицательного поведения футбольных болельщиков и требует решения.

В последние годы Россия стала хозяйкой проведения таких крупных международных соревнований, как Всемирная летняя Универсиада – 2013, XXII Олимпийские зимние игры в Сочи, Чемпионат мира по водным видам спорта – 2015, а также Чемпионат мира по футболу – 2018 года, в преддверии которых необходимо наладить диалог со спортивными болельщиками, в том числе и с футбольными. Статистические данные о совершении правонарушений во время проведения спортивных мероприятий показывают положительную динамику. Количество лиц вовлеченных в процесс активного «боления» в футболе также неуклонно растет и составляет около 50 тысяч человек.

Болельщики – это живительная сила, сердце профессионального футбола. Без них профессиональный футбол мало чем отличался бы от любительского спорта или развлечения на досуге. На протяжении своей карьеры большая часть игроков и тренеров меняют клубы, а болельщики представляют собой краеугольный камень, опору своих клубов, потому что хранят верность своим командам и переживают за них и при победах и при поражениях.

Взаимоотношение футбольных команд с болельщиками – очень сложный и трудоемкий процесс, требующий конструктивного и взаимовыгодного диалога с обеих сторон, в том числе и при принятии определенных решений. Футбольные болельщики – это группа людей порой с консервативными взглядами, что неоднократно было подтверждено примерами из футбольной жизни. Каждый футбольный клуб имеет свою группу поддержки, свидетелями чего мы с вами являемся во время проведения футбольных матчей. [1]

Отмечаем, что на сегодняшний день ни в одном принятом нормативном правовом акте не встречается понятия «болельщик», что на наш взгляд является не совсем верно. С одной стороны футбольные клубы вводят должность сотрудника по работе с болельщиками, но с другой стороны кого они относят к категории «болельщик» остается неурегулированным.

Важность организации работы с болельщиками и их объединениями отмечается Министерством спорта России, в принятой Стратегии развития физической культуры и спорта в период до 2020 года в Российской Федерации. Футбольные фанаты в свою очередь неоднозначно приняли активность законодателя в данном направлении, так как, по их мнению, санкции, содержащиеся в некоторых законодательных актах, являются необоснованно жесткими, если не жестокими, в том числе и успевший наделать немало шума закон «О болельщиках». Еще одной нерешенной проблемой остается посещение футбольных матчей лицами, не достигшими 16 летнего возраста, так как во многих субъектах Российской Федерации приняты законы об ограничении нахождении лиц, не достигших 16 летнего возраста в общественных местах без сопровождения взрослых. Футбольный стадион – общественное место, нередко футбольные матчи начинаются около 20 часов 30 минут, в среднем с учетом компенсированного времени и перерыва длительность матча составляет 2 часа, что в итоге приводит к такой ситуации, когда вполне законопослушный гражданин пришел на матч поддержать свою команду, а после завершения становится нарушителем закона и должен понести ответственность в соответствии с Административным кодексом Российской Федерации. Подобного рода «нестыковок» достаточно, что в очередной раз демонстрирует необходимость комплексного подхода и рассмотрения проблемы связанной с правонарушением болельщиков.

На наш взгляд, достижения успеха в работе с болельщиками необходимо вести доступным образом, путем разъяснений и донесения информации о последствиях, которые могут наступить после совершения

ими правонарушений. Ужесточением наказаний проблемы не удастся решить, необходимо выстраивать систему, в которой во главе угла будет стоять неотвратимость наказания, а не его жестокость. С другой стороны желание законодателем нормативно закрепить и урегулировать поведение спортивных болельщиков вполне обоснованно, так как до недавнего времени в Российском законодательстве практически отсутствовала нормативная база предусматривающая ответственность болельщиков. [1]

При проведении анализа нормативных и правовых актов были выявлены определенные нестыковки, устранения которых необходимо добиться в ближайшее время, что позволит получить положительный результат в решении проблем, связанных с правонарушениями со стороны болельщиков, уменьшить их количество, а также повысить имидж российских болельщиков и российского футбола на международной арене.

Список литературы

1. Дисциплинарный регламент РФС [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.rfs.ru/rfs/documents/strategies/

ТЕХНОЛОГИЯ ПРЕПОДАВАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ТЕХНИЧЕСКОМ ВУЗЕ

Красильников А.Н., к.б.н., доцент,
Саблин Ю.О., магистр,
Данилова А.М., к.п.н., доцент.
ФГБОУ ВО «Самарский государственный технический университет»
г. Самара, Российская Федерация

Аннотация

В Самарском Государственном Техническом Университете дисциплина «Физическое культура» преподается в течение 3-х курсов согласно ФГОС – 400 часов, 2 раза в неделю. Основным направлением практических занятий для студентов является программа «Общефизическая подготовка (ОФП)». Во время занятий со студентами, помимо применения различных известных методик и методов развития

физических качеств, проводятся исследования и апробация новых комплексов упражнений. В данной статье приводится краткий анализ исследования развития выносливости.

Ключевые слова: выносливость, общефизическая подготовка, энергозатраты, переменный интервальный метод, равномерный непрерывный метод, практические занятия, тренировка.

Ученые говорят о необходимости привлечения как можно большего количества детей и подростков к систематическим занятиям спортом с учетом индивидуального своеобразия интересов и способностей к определенным видам физических упражнений.

В качестве объекта исследования были взяты студенты первого курса инженерно-экономического факультета. Благодаря физическим нагрузкам вырабатывались физические качества, такие как сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость.

В отличие от первокурсников, студенты старших курсов работают в зоне большой мощности (нагрузка длится от 5-6 минут до 20-30 минут). Подобные занятия включают циклические нагрузки в виде интервальных отрезков (бег на дистанции 1000, 1500 и 1800 м с ускорениями в процессе бега), а также единые отрезки с преодолением дистанции (бег 3000, 5000, плавание на 800, 1000 и 1500 м). На протяжении дистанции наблюдается стабилизация показателей потребления кислорода, хотя полного удовлетворения кислородного долга не происходит. [1]

Единичные энергозатраты невысоки, а суммарные возрастают до 700-900 ккал. ЧСС сохраняется и находится на уровне 150-170 ударов в минуту.

Наряду с использованием переменного интервального метода применяется и равномерный непрерывный метод, при котором 10% физической нагрузки предлагается в зоне работы умеренной мощности. Нагрузка длится 30-40 минут. [3] Используются единые дистанции (бег 6000м). Работа в этой зоне осуществляется исключительно аэробным

(кислородным) путем, причем по мере расходования глюкозы происходит переход к окислению жиров. Единичные энергозатраты незначительны, но суммарные велики. [2]

Практические занятия для студентов 1-го курса.

Занятие 1.

Подготовительная часть – бег 400-600 м (3-5мин.).

ОРУ (25 мин.). Итого: 30 мин.

Основная часть – интервальный бег 600-800 м х 3-4 (20 мин.), отдых между интервалами: медленная ходьба 200 м. Интервальный бег 1000 м х2-1000х3 (20 мин.). Отдых между интервалами (медленная ходьба, растягивание мышц ног) 4-5 мин. Развитие силы, круговая тренировка: подтягивание 5-7х3, сгибание-разгибание рук в упоре лежа 15-20х3, приседания 10-12х3 (10 мин.). Итого: 50 мин.

Заключительная часть – медленная ходьба, растягивание мышц, восстановление дыхания. Итого: 10 мин.

Занятие 2.

Подготовительная часть – бег 400-600 м (3-5мин), ОРУ, подготовка суставов, связок, растягивание мышц, прыжки вверх на месте, прыжки в длину с места, наклоны, седы на ягодицах, голенях, специальные беговые и прыжковые упражнения (25 мин.). Итого: 30 мин.

Основная часть – интервальный бег 60м х5-7 (3-10 мин.), отдых 1 мин. Интервальный бег 1000мх3-1000х4 (30 мин.). Отдых (медленная ходьба, растягивание мышц ног) 4-5 мин. Развитие силы, круговая тренировка: подтягивания 5-7х3, сгибание-разгибание рук в упоре лежа 15-20х3, приседания 10-12х3 (10 мин.). Итого: 50 мин.

Заключительная часть – медленная ходьба, растягивание мышц, восстановление дыхания. Итого: 10 мин.

Занятие 3.

Подготовительная часть – бег 400-600 м (3-5 мин.), ОРУ, подготовка суставов, связок, растягивание мышц, прыжки вверх на месте, прыжки в

длину с места, наклоны, седы на ягодицах, голенях, специальные беговые и прыжковые упражнения (25 мин.). Итого: 30 мин.

Основная часть – интервальный бег 60 м х8-10 (10 мин.), интервальный бег 600 м х5-8 (25 мин.), отдых между интервалами (медленная ходьба), далее приседания 12х1, растягивание мышц ног. Развитие силы, круговая тренировка: подтягивания 5-7х3, сгибание-разгибание рук в упоре лежа 15-20х3, приседания 10-12х3 (15 мин.). Итого: 50 мин.

Заключительная часть – медленная ходьба, растягивание мышц, восстановление дыхания. Итого: 10 мин.

Занятие 4.

Подготовительная часть – бег 400-600 м (3-5 мин.), ОРУ подготовка суставов, связок, растягивание мышц, прыжки вверх на месте, прыжки в длину с места, наклоны, седы на ягодицах, голенях, специальные беговые и прыжковые упражнения (25 мин.). Итого: 30 мин.

Основная часть – интервальный бег 60 м х 8-10 (10 мин.), интервальный бег 800 м х 4-5 (25 мин.), отдых между интервалами (медленная ходьба), далее приседания 12х1, растягивание мышц ног. Развитие силы, круговая тренировка: подтягивания 5-7х3, сгибание-разгибание рук в упоре лежа 15-20х3, приседания 10-12х3 (15 мин.). Итого: 50 мин.

Заключительная часть – медленная ходьба, растягивание мышц, восстановление дыхания. Итого: 10 мин.

Занятие 5.

Подготовительная часть – бег 400-600 м (3-5 мин), ОРУ подготовка суставов, связок, растягивание мышц, прыжки вверх на месте, прыжки в длину с места, наклоны, седы на ягодицах, голенях (25 мин.). Итого: 30 мин.

Основная часть – интервальный бег 60 м х 5-7 (10 мин.). Развитие выносливости, бег в медленном темпе (15-20 мин.), далее растягивание мышц ног. Развитие силы, круговая тренировка: подтягивания один подход

на максимальное количество раз, далее 5-7х3,сгибание-разгибание рук в упоре лежа15-20х3,приседания 10-12х3 (15 мин.). Итого: 50 мин.

Заключительная часть – медленная ходьба, растягивание мышц, восстановление дыхания. Итого: 10 мин.

Развитие выносливости посредством тренировок и самостоятельных занятий физической культурой приводит к специфическому (выражается в адаптации к данным физическим нагрузкам) и неспецифическому (характеризуется повышением устойчивости к разнообразным неблагоприятным факторам внешней среды – утомлению, болезням) эффектам.

Оптимальный объем физической нагрузки для студентов в возрасте 17-22 лет – 8-9 часов в неделю. Частота тренировочных занятий 3-5 дней в неделю, длительность занятий от 60 до 90 минут. Виды упражнений – любые занятия с использованием больших мышечных групп при ритмичной аэробной работе (такие циклические виды, как бег, бег на лыжах, коньках, езда на велосипеде, плавание).

Список литературы

1. Озолин Н.Г. Развитие выносливости спортсмена, М.: ФиС, 2002, 128 с.
2. Желязков Ц.О. сущности спортивной формы. //Теория и практика физической культуры. 2007, 103 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ ГРАВИТАЦИОННОЙ НАГРУЗКИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Красильников А.Н. к.б.н., доцент, Саблин Ю.О., магистр,
Гаврилов С.А. ст. преподаватель.
ФГБОУ ВО «Самарский государственный технический университет»
г. Самара, Российская Федерация

Аннотация

В статье представлены теоретические особенности использования специальных физических упражнений в физической культуре и спорте.

Установлено, что физическое упражнение является одним из основных средств физической культуры. Поэтому очевидно, что физические упражнения, в отличие от многих других средств физической культуры, следует признать средствами, прежде всего, целеустремленного влияния на организм человека.

Ключевые слова: гипергравитация, гипергравитационная нагрузка, антигравитационная реабилитационная концепция.

В реальной образовательной практике, рассматривая ряд вопросов, относительно здоровье сбережения студентов заметно, что они решаются преимущественно при помощи медицины, тогда как вопрос сохранения здоровья студентов процессе физической культуры остается недостаточно реализованным. Проблемой поиска средств, повышения эффективности физической культуры студентов занимались ряд авторов (Б. Ашмарин, Ю. Вавилов, А. Матвеев, В. Мищенко). Важнейшей в повышении качества учебного процесса на занятиях физической культуры считается проблема усовершенствования средств физической культуры, улучшения физического состояния и физической подготовленности студентов. Именно поэтому в решении этого вопроса перспективными являются использования специальных средств, которые моделируют условия гравитационной нагрузки.

Основным системообразующим элементом всех без исключения физических упражнений являются двигательные действия. В их основной состав входит достаточно весомый организационно-управленческий компонент – цель или двигательное задание. Именно двигательные действия является осознанным и осмысленным компонентом двигательной функции.

Организм человека, как каждый другой материальный объект, находится в глобальной мировой системе сил и взаимодействий. Одно из таких взаимодействий – гравитационное, которое формируется благодаря взаимодействию масс разных тел, расположенных по всему пространству

Вселенной. К числу таких тел относятся и многочисленные космические тела, планеты и все другие тела, в том числе и живые, расположенные в атмосфере нашей планеты. Конечно же, человек, владея определенной массой тела, так же чувствует на себе и в себе гравитационные взаимодействия, и взаимодействует, таким образом, с массами всех других тел на Земле.

Однако известно, что в условиях Земного проживания в жизни человека встречаются такие обстоятельства, при которых гравитационные взаимодействия его организма со средой не остаются постоянными. Действие сил гравитации на него-то уменьшается (погружение в воду, полет в космическом корабле на орбите), то увеличивается (прыжки в высоту, взлет сверх звукового истребителя или космического аппарата). Как показала практика, кратковременное изменение условий гравитационных взаимодействий в определенных пределах чаще всего не несет существенных изменений на организм человека. Совсем другое дело, когда в таких условиях организм находится достаточно длительное время. Вопрос о том, какие изменения могут состояться в организме, если гравитационные взаимодействия будут изменяться в течение достаточно длительный период его жизни, считается актуальными в отраслях медицины, физической культуры и спорта [1].

На данном этапе развития учеными разработанные средства, которые моделируют для человека условия повышенной и сниженной гравитации при выполнении физических упражнений. Одним из таких средств являться специальный гипергравитационный костюм − созданный и предложенный А.М. Лапутиным. Он дает возможность в процессе гравитационной тренировки направлено изменять геометрию масс тела с помощью биомеханических стимуляторов. Данный способ основан на использовании утяжелителей для создания дополнительного сопротивления сокращения работающих мышц. Однако масса каждого утяжелителя, что использует спортсмен, естественным образом распределяется между соответствующими мышечными группами.

Применения действия сил гравитации в настоящее время широко используют в медицине. Проведены эксперименты с использованием гравитационного костюма с целью возобновления двигательной функции детей, больных разными формами церебрального паралича (Синиговец В.И). Исследования в течение определенного периода указывают на то, что почти у всех обследованных больных после каждого цикла занятий значительно улучшились биомеханические свойства мышц, характеристики двигательных реакций. Можно сказать, что данная методика является эффективнее, чем традиционные методы лечения [2].

Также на основе антигравитационной реабилитационной концепции проводятся занятия в коррекционно-развивающем центре в городе Калуга с пациентами возрасте от 6 месяцев до 40 лет, которые страдают детскими церебральными параличами и другими ортопедоневрологическими заболеваниями. Специальные занятия проводят опытные физиотерапевты (специалисты по лечебной физкультуре) под руководством к.м.н. врача-невролога Шамарина Т.Г. Используются оригинальные методики ЛФК, лечебно-разгрузочные костюмы и другие приспособления.

Антигравитационная реабилитационная концепция Шамарина Т.Г. активно применяется в реабилитационных центрах: с 2002 года в Польше («Гарбич»), с 2005 года в Словакии («Медема»), с 2006 года в Голландии («Цепамед»), с 2007 года в Словакии («Лечебный Дом Диана»). Т.Г. Шамарин много лет (свыше сорока лет) занимается реабилитацией детей с церебральными параличами.

Таким образом, с учетом вышеизложенного, можно утверждать, что организм спортсменов и молодежи, которые выполняют физические упражнения разной направленности, в зависимости от гравитационной нагрузки получает разные виды нагрузки и по-разному реагирует на них. В учебном процессе физической культуры студентов выбор и применение упражнений реализуется не за уровнем гравитационной нагрузки, которая вызывает понижению их эффективности. Именно поэтому, использования таких средств гравитационной нагрузки, как пояса-утяжелители в процессе

физической культуры студентов принесут пользу здоровью, а также будут оказывать позитивное влияние на показатели физической подготовленности.

Список литературы

1. Корягин, В.М. Гравитационное поле Земли и гравитационные взаимодействия организма человека / В.М. Корягин // Физ. воспитание студ. творч. спец. − 2003. − № 1. − С. 46-51.

2. Лапутин, А.Н. Гравитационная тренировка / А.Н. Лапутин. − К.: Знание, 1999. − 315с.

СОЗДАНИЕ МЕЖВУЗОВСКОЙ НИЛ ДЛЯ РАБОТНИКОВ НЕФТЕГАЗОВОЙ ОТРАСЛИ

Красильников А.Н., к.б.н., доцент;
Горбачёва А.М., магистрант; Димеева М.В., доцент.
ФГБОУ ВО «Самарский государственный технический университет», г. Самара, Россия

Аннотация

В данной статье изложена концепция организации научно-исследовательской лаборатории по здоровьесбережению, в рамках совместной подготовки кадров для самостоятельного восстановления психофизической и профессиональной работоспособности.

Ключевые слова: здоровьесбережение, восстановление физической работоспособности, межвузовская научно-исследовательская лаборатория.

Важнейшей проблемой человечества на данный момент является увеличение количества тех болезней, которые приводят к потере трудоспособности, инвалидности, резкому ухудшению качества жизни.

Современные условия труда связанных с добычей, переработкой и транспортом нефти и газа, уровнем развития технических средств и повышенной степенью ответственности за конечный результат, предъявляют повышенные требования к степени развития

психофизических качеств специалистов и работников нефтегазовой отрасли, связанных со спецификой профессиональной деятельности. К сожалению, до сих пор, при оценке профессиональных качеств не всегда берётся в расчёт состояние физического здоровья и уровень развития профессионально важных функциональных параметров деятельности организма работника.

От характера, интенсивности и напряжённости трудовой деятельности в значительной степени зависят физическое и психическое состояние человека: его самочувствие, настроение. Специфические особенности профессиональной деятельности работников нефтегазовой отрасли, вызванные воздействием ряда вредных факторов (вынужденная рабочая поза, резкие смены температурного режима, повышенный уровень шума, вибрации, загазованности и др.) и сопряжённые с постоянной концентрацией физических и психических качеств, повышенной готовностью к действиям в нестандартных и экспериментальных ситуациях, вносят свой вклад в развитие перечисленных выше болезней.

Актуальность и эффективность использования средств в физической культуры и спорта, и достижений современной психофизиологии в формировании профессиональной психофизической готовности специалиста обоснованно в фундаментальных работах отечественных и зарубежных ученых и подтверждена практическим опытом ряда предприятий нефтегазовой отрасли.

Неблагоприятная ситуация со здоровьем в отрасли связанна с рядом специфических, немедицинских проблем, которые необходимо тщательно изучить и разработать перечень неотложных мер по их устранению.

Деятельность лаборатории позволит создать «здоровую основу» для успешного выполнения своих профессиональных обязанностей работниками нефтегазовой отрасли, а именно:

1. Сокращение сроков профессиональной адаптации;
2. Достижение высокой производительности труда избранной профессии;
3. Мониторинг уровня развития необходимых психофизических качеств;

4. Предупреждение и профилактика профессиональных заболеваний, травматизм, и как следствие, обеспечение профессионального долголетия.

Работу в лаборатории целесообразно осуществлять в двух направлениях:

1. В системе подготовки специалистов для нефтегазовой отрасли и прежде всего в вузах;
2. Среди рабочих и служащих отрасли.

Для этого необходимо, прежде всего, проводить мониторинг состояния здоровья условий работы и учебы соответствующего контингента. Без достоверной информации невозможно принимать правильные управленческие решения.

Цель: разработать и реализовать комплекс мер по оптимизации образа жизни рабочих и служащих НГО.

В качестве приоритетных направлений при этом целесообразно считать следующее:

1. Разработка и реализация средств и технологий по оптимизации индивидуальных двигательных режимов структуры питания психоэмоционального состояния рабочих и служащих НГО;
2. Реализация мер по предупреждению и искоренению пьянства, курения, наркомании среди рабочих и служащих НГО;
3. Разработка и осуществление мер по укреплению института семьи, репродуктивного здоровья молодых женщин и мужчин;
4. Валеологическое образование, просвещение и воспитание рабочих и служащих НГО;
5. Воспитание духовности и нравственности как основных детерминант здоровья.

Для реализации цели программы предполагается решить следующие задачи:

1. Формировать потребность в личном здоровье рабочих и служащих нефтегазовой промышленности, раскрывать мотивы востребованности здоровья как психофизиологической основы деятельности человека.

2. Разработать и осуществить комплекс мер по охране и укреплению здоровья рабочих и служащих НГО, реализуемых системой образования и управленческих мероприятий. Обратить при этом особое внимание на предупреждение приобщения к пьянству, наркомании, курению.
3. Вести активную антинаркотическую и антиалкогольную пропаганду среди рабочих и служащих НГП, призывая к здоровым способам получения удовольствий.
4. Осуществлять координацию работы учреждений системы образования, здравоохранения и социальной защиты в решении проблем охраны и укрепления здоровья рабочих и служащих НГО.
5. Обучать практическим методам и приемам составления и выполнения личностно-ориентированных оздоровительно-восстановительных программ с элементами контроля за состоянием организма рабочих и служащих НГО.
6. Усовершенствовать адаптивную жизнеобеспечивающую среду для рабочих и служащих НГП, имеющих ограниченные возможности здоровья.

В связи со сказанным целесообразно открыть всероссийскую межвузовскую отраслевую научно-исследовательскую лабораторию по «Здоровьесбережению трудовых ресурсов нефтегазовой отрасли». К работе в этой лаборатории целесообразно привлечь ведущих специалистов по проблеме ЗОЖ и, прежде всего, сотрудников кафедр физического воспитания и спорта вузов готовящих специалистов для отрасли.

КОНЦЕПЦИЯ МОЛОДЁЖНОГО СПОРТА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Красильников А.Н. к.б.н., доцент; Горбачёва А.М. магистрант, Димеева М.В. доцент.
ФГБОУ ВО «Самарский государственный технический университет», г. Самара, Россия

Аннотация

Данная статья рассматривает проблему молодёжного спорта на различных уровнях федерального управления, включая студенческий спорт.

Ключевые слова: массовый, молодёжный, студенческий спорт, здоровый образ жизни, учебные, федеральные программы.

Массовый спорт – это фундамент национального здоровья. На это обращают внимание все цивилизованные государства и, следовательно, вкладывают огромные средства проекты, направленные на развитие массового молодёжного спорта: строятся спортивные стадионы, бассейны, лыжные трассы, футбольные поля и т.д. Финансирование подобных проектов всегда проходит по-разному. Это зависит, в первую очередь, от государственного устройства. То есть, чем выше уровень местных самоуправлений, тем активнее участие регионов. Поиск путей развития массового молодёжного спорта в современном обществе – актуальная задача на сегодняшний день.

Невооруженным глазом простого обывателя видно, что молодежный спорт в России ещё не достиг такой степени развития, регламентированности и общезначимости, как в Европе. Сейчас трудно говорить о каких-то многомиллионных проектах и компаниях в этой сфере, прежде всего потому, что эта проблема видится малозначимой и не требующей поспешного и немедленного решения, по сравнению с такими как наркомания, молодежный алкоголизм и преступность, бедственное

существование основного слоя населения и так далее. Но несмотря на это есть люди, которые считают физическое воспитание и спорт важными фактором формирования молодежи.

Это фактор здоровья населения. Организации, созданные различными спортивными комитетами и физическими лицами единичны по всей стране, но они должны стать впоследствии не только частью развитой и разветвленной системы, но и увеличиться в своих масштабах, привлечь к молодежному спорту особое внимание.

Примечательно, что в последнее время многие коммерческие структуры также принимают активное участие в финансовой поддержке спортшкол и организации городских физкультурных праздников.

Крупнейшие федеральные программы, разработанные Госкомитетом по физической культуре и туризму, такие как "Дети России", "Молодежь России", "Патриотическое воспитание молодежи", уже вступили в силу. Основной целью программ является создание дееспособной, масштабной системы популяризации занятий физической культурой и спортом.

Как показала практика, обычно в не физкультурных вузах страны в сфере массового спорта регулярными тренировками во внеурочное время занимаются от 10 до 25% студентов. Ныне действующая программа по учебной дисциплине «Физическая культура» для студентов высших учебных заведений позволяет практически каждому здоровому студенту и студентке любого вуза приобщиться к массовому спорту.

При всей сложности социально-экономической ситуации в стране благодаря усилиям местных органов власти в целом увеличились число спортивных школ, контингент занимающихся, тренерских кадров, высококвалифицированных спортсменов.

Вместе с тем в силу определенных причин Россия превратилась в самого крупного донора международного спорта и щедро делится своим уникальным опытом и квалифицированными кадрами. С помощью наших ученых и практиков во многих странах мира воспроизводится созданная и впервые реализованная в нашей стране современная система научно-

методического и медико-биологического обеспечения. В современных условиях возросла роль спортивных школ в решении таких социальных проблем, как наркомания, беспризорность, преступность, а главное - сохранение и укрепление здоровья генофонда.

К настоящему времени в России лишь 10% выпускников школ могут считаться здоровыми, при этом их доля за последние 10 лет уменьшилась в три раза. Соответственно с 43,9% до 75% увеличилось число девушек, имеющих хронические заболевания. Столь низкий уровень здоровья носительниц генофонда представляет реальную угрозу для будущего нации. По данным ВНИИФКа, 85% призывников не желают служить в армии из-за физической неподготовленности, ибо понимают, что в первую очередь именно они станут объектом дедовщины. По мнению аналитиков, состояние здоровья российских граждан уже представляет реальную угрозу национальной безопасности. Выход из сложившегося положения представляется в создании оптимальных условий для занятий массовым спортом, в которые включить лиц с ограниченными возможностями по состоянию здоровья, а также освобожденных от уроков физкультуры, инвалидов и физически слабо подготовленных, имеющих мало шансов достичь вершин спортивного мастерства.

А к специализированным тренировкам допускать исключительно тех, у кого не наблюдается противопоказаний по состоянию здоровья, и имеющих перспективу достижения высоких результатов. Это позволит в пределах средств, выделяемых на содержание спортшкол, значительно увеличить число занимающихся массовым оздоровительным спортом. При этом ориентирами должны оставаться: доступность занятий, качество тренировочного процесса, индивидуальный подход к занимающимся, внедрение инноваций и отечественного опыта работы в этих направлениях.

Цель исследования состояла в изучение уровня развития массового молодёжного спорта в Российской Федерации.

По результатам исследования можно сделать следующие выводы:

1. Массовый спорт нужен для повышения функциональных возможностей отдельных систем организма, скорректировать физическое развитие и телосложение, повысить общую и профессиональную работоспособность, овладеть жизненно необходимыми умениями и навыками.

2. Спорт оказывает значительное воздействие на социально-экономические и политические процессы любого современного общества.

3. На данный момент поддержка спорта со стороны государства возросла.

4. Остаётся слабым звеном медицинское обеспечение молодёжного спорта.

В заключение хотелось бы отметить, что массовый спорт является необходимым условием успешного развития современного российского общества и достижения национальных стратегических интересов. Одним из важнейших факторов развития студенческого спорта является государственная политика в области пропаганды физической культуры, спорта и здорового образа жизни. И на сегодняшний день есть достаточно примеров, позволяющих с оптимизмом смотреть на перспективы развития студенческого спорта.

ЛИЧНОСТЬ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В КОНТЕКСТЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МОЛОДЕЖИ

Красильников А.Н., к.б.н., доцент
Трофимов В.Н., к.п.н., доцент
Жаворонкова Л.В., магистр
ФГБОУ ВО «Самарский государственный технический университет», г. Самара, Российская Федерация

Аннотация

В статье рассматриваются такие аспекты личности преподавателя физвоспитания, как компетентность, авторитет, профессиональная этика в

передаче молодому поколению навыков поддержки своей физической формы.

Ключевые слова: воспитание, молодежь, физическая активность, здоровый образ жизни, физическая культура.

В современном мире, в эпоху информатизации городские жители все больше времени проводят за компьютером и в целом ведут малоподвижный образ жизни. Бок о бок горожане сталкиваются с проблемой отсутствия или сведения к минимуму физической активности, или гипокинезией и гиподинамией. Это приводит к ожирению, снижению функциональных возможностей мышечной и сердечно-сосудистой системы, деформации осанки и другим нарушениям со стороны опорно-двигательного аппарата. Данные проблемы возникают ещё в школе, когда дети долгое время вынуждены проводить в однообразном положении. При отсутствии коррекции и смены образа жизни в будущем это приводит к развитию многих заболеваний, снижению не только физической, но и умственной работоспособности. Формирование образа жизни человека начинается с самого детства, и лидирующую роль здесь играет институт семьи. Многие привычки, традиции, манеры, поведенческие особенности, установки и жизненные ценности дети просто копируют у родителей.

Как и любую другую привычку, привычку вести здоровый образ жизни, заниматься спортом, нужно не только сформировать, но и постоянно поддерживать. И в этом процессе в подростковом периоде и в юности всё большая роль принадлежит преподавателю физвоспитания. В молодом возрасте, когда человек наиболее открыт и лучше воспринимает любую информацию, формирование привычки вести здоровый образ жизни должно включать в себя представления о полезности и целесообразности физической активности, чтобы в дальней он смог всю жизнь быть здоровым, подтянутым и трудоспособным. В передаче и закреплении привычки к физически активному стилю жизни личность преподавателя очень важна. Рассмотрим два аспекта — компетентности и

этический. Для студента в учебном процессе важно умение преподавателя донести материал, грамотно обучить технике выполнения движения, оптимальная последовательность упражнений на тренировке. Немалую роль играет и харизма тренера, к которому просто хочется ходить на занятия и постигать новое. Однако на занятиях по физвоспитанию существенную роль играет и профессиональная этика педагога, которая базируется на соблюдении культуры и традиций нашей страны, а основными принципами которой служат человечность, профессионализм, ответственность, терпимость, солидарность и толерантность преподавателя по отношению к ученикам. Зачастую преподаватели физической культуры — это бывшие спортсмены, у которых в голове отложился определенный стиль поведения своего тренера — жесткий и нацеленный на результат. Но! Результат в спорте и на занятиях по физвоспитанию в образовательных учреждениях различается. Стремление к победам в спорте — это осознанное решение детей и их родителей, которое подразумевает большие физические и психологические нагрузки, умение преодолевать себя и работать на износ. В противоположность спорту, дисциплина «физическое воспитание» в учебных заведениях направлена в первую очередь на укрепление здоровья и развития психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности.

Занятия физическими упражнениями связаны с умением владеть собственным телом, несовершенство которого для многих подростков тема очень болезненная, личная и даже интимная. Именно поэтому любой резкий некорректный комментарий со стороны преподавателя может стать психологической травмой для подростка или даже студента. Это как минимум приведет к прогулам учащихся, а как максимум отобьет все желание заниматься физкультурой. Долгое время этические вопросы взаимодействия преподавателя и учащихся считали второстепенными и далеко не первоочередными. Однако сейчас в современной образовательной системе наблюдается процесс гуманизации, а значит

ориентации на развитие и становление отношений взаимного уважения. Оно заключается, прежде всего, во взаимном признании прав каждого человека. Гуманизация формирует личностный потенциал, способствует укреплению здоровья и становлению разностороннего человека. Существенными частями профессионализма преподавателя физвоспитания являются такие качества как, высокий уровень педагогической культуры, сочетание требовательности и уважения к личности учащегося, следование нормам морали и профессиональным требованиям как мотивами своего поведения. Все это обеспечивается волевыми усилиями, направленными на самоконтроль и коррекцию поведения, педагогическим тактом, самокритичностью, толерантностью и чувством справедливости. Нравственный авторитет преподавателя физвоспитания создается как формой внешнего поведения, соответствующего образу педагога, так и личностными характеристиками. Таким образом, тенденции, которые прослеживаются в образовательной системе в целом, применимы в частности и к занятиям физической культурой.

СПОРТ И ФИТНЕС КАК СТИЛЬ ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА

Красильников А.Н., к.б.н., доцент
Жедик Е.М., доцент
Жаворонкова Л.В., магистр
ФГБОУ ВО «Самарский государственный технический университет», г. Самара, Российская Федерация

Аннотация: В статье рассматриваются вопросы популяризации физически активного образа жизни, а также факторы, влияющие на выбор того или иного вида спорта. Обсуждается роль моды и доступности спорта в среде студенческой молодежи.

Ключевые слова: фитнес, молодежь, физическая активность, здоровый образ жизни.

Спорт в нашей стране всегда занимал важное место. Во времена СССР советские спортсмены показывали высочайшие результаты, занимали самые верхние ступени пьедестала почета, становились гордостью нации и кумирами для миллионов. Большой спорт был и остается ярким зрелищем, своеобразным эталоном для подражания. В настоящей работе мы будем говорить о массовом спорте и употреблять это слово в значении физически активного образа жизни.

Последнее десятилетие спорт стал доступен не только для профессионалов, но и для любителей, активно внедряясь в массы. Сейчас спорт как никогда популярен. Это можно заметить как по развитию спортивной инфраструктуры в целом, проявляющейся в большом количестве спортивных площадок, стадионов, фитнес-клубов, так и по всевозможным спортивным секциям и альтернативным вариантам занятия спортом. Наглядным примером служит большое число людей на набережной и в парках, бегущих трусцой или катящихся на роликовых коньках.

Что же привлекает людей в спорт и мотивирует к тренировкам?

Во-первых, это, конечно же, соревновательный элемент, который присущ не только большому спорту. Ведь человеку свойственна здоровая конкуренция. Сейчас каждый из нас может принять участие во всевозможных массовых стартах и марафонах. Причем можно преодолевать не только внешние препятствия, но и самого себя: свои страхи, неловкости, неумения.

Во-вторых, спорт расширяет возможности общения. Недаром грамотные менеджеры по персоналу в крупных организациях поощряют спортивные мероприятия. Массовыми забегами, активными играми на природе, спартакиадами они решают несколько задач одновременно: развивая физическую активность у своих сотрудников, сплачивают коллектив и поднимают рабочий дух. Тренировки же, не связанные с местом работы или учебы, расширяют круг общения, а общее дело и

преодоление трудностей дают повод познакомиться с новыми людьми из самых разных сфер деятельности.

В-третьих, активный стиль жизни, фитнес, веллнес становится все более популярным и модным. Для большинства молодых людей существенным фактором при каком-либо выборе играет общественное мнение. Коллективное одобрение или, наоборот, осуждение для подростков очень важно. Не всегда молодежь осознанно принимает решения.

Например, ещё лет пять назад многие люди начинали курить в студенчестве именно «за компанию», чтобы не быть хуже других и чтобы быть в социуме, ведь тот же перекур это время для разговоров. А потом подобное пристрастие перерастает в пагубную привычку, от которой не так просто избавиться.

По счастью, сейчас можно смело сказать, что быть здоровым — это модно. Мы за компанию с друзьями встаем на сноуборд, идем кататься на лыжах, собираемся в турпоход или же начинаем ходить в бассейн. Парни и девушки гордо выкладывают в социальные сети фото с утренней пробежки или из фитнес-зала, говоря «смотрите, я тоже в теме», тем самым, ожидая похвалу в виде «лайков» со стороны своей целевой аудитории. Можно смело сказать, что спорт служит альтернативой вредным привычкам. Эта тенденция очень радует, ведь не все «модные» течения полезны для здоровья.

Таким образом, к спорту привлекаются даже те, кто сам по себе не склонен к физической активности, однако мода диктует свои правила и традиции.

Позитивной тенденцией настоящего времени является то, что сейчас есть масса вариантов и возможностей проявления своей физической активности. Помимо традиционных видов спорта, таких как легкая атлетика, футбол, лыжи, гимнастика сейчас открыты всевозможные танцевальные, экстремальные, боевые, игровые направления.

Почему так важны варианты выбора спортивных занятий для конкретного человека? Каждый из нас обладает своими физиологическими и личностными особенностями. Исходя из наших склонностей, мы развиваемся, ищем себя и находим «свой» вид спорта. Ведь тренировки должны приносить радость, а не мучения. Например, если одни получают настоящий «кайф» от бега на большую дистанцию, то другим это покажется изнурительным, в то время как, например, борьба или экстремальный вид спорта вызовут азарт и интерес.

Найти свое занятие не всем удается сразу, нужно широко смотреть на мир и не бояться пробовать разные варианты. В этом плане студенческая пора располагает не только к интеллектуальному развитию, но и к физическому.

На базе Самарского государственного технического университета есть свой спортивный комплекс, включающий в себя 6 залов: зал бокса; тир; зал единоборств; зал аэробики; игровой зал; малый зеркальный зал по фитнес-аэробике; плавательный бассейн, а также оборудованные спортивные залы. Студенты могут себя попробовать в различных секциях, таких как баскетбол, плавание, легкая атлетика, каратэ, лыжный спорт, волейбол, борьба, бокс, мини-футбол, настольный теннис, пауэрлифтинг, пулевая стрельба. В свободное от вузовских занятий время многие студенты отдают предпочтение сезонным видам спорта. В Самарской области в силу климатических и географических особенностей доступны и зимние (горные и беговые лыжи, коньки, сноуборд), и летние виды спорта (катание на роликовых коньках, велосипед, плаванье, различные туристические направления).

Если рассмотреть с биологической стороны занятия спортом разрушают адреналин, способствуют выработке эндорфинов — гормонов радости, а также обеспечивают насыщение организма кислородом.

С психологической точки зрения спорт отвлекает от навязчивых мыслей, насущных проблем и просто приводит тело в тонус — эти факторы сами по себе не могут не радовать.

В юном возрасте человек более активен, ходит на дискотеки, находится в движении, в конце концов, гуляет с друзьями. Однако по окончанию университета начинается период построения карьеры, и физическая активность резко снижается. Без должного осознания, что движение необходимо, человек может потерять физическую форму, что может привести и к различным заболеваниям, и к ухудшению уровня жизни в целом.

Таким образом, спортивные занятия должны быть не единичными событиями, а привычкой длинною в жизнь и ее неотъемлемой частью.

БОРЬБА С ДОПИНГОМ В СПОРТЕ

Красильников А.Н., к.б.н., доцент
Усачева А.В., магистр
Димеева М.В., доцент
ФГБОУ ВО «Самарский государственный технический университет», г. Самара, Российская Федерация

Аннотация: борьба с допингом с спорте, антидопинговые исследования, антидопинговые программы.

Ключевые слова: допинг, антидопинг, наркотические вещества, диуретики.

Процесс подготовки спортсменов высокой квалификации предусматривает существенное увеличение интенсивности и продолжительности тренировочных и соревновательных нагрузок, в связи, с чем основными задачами фармакологического обеспечения спорта высших достижений можно считать следующие:

- повышение эффективности процессов адаптации к интенсивным физическим и психологическим нагрузкам;

- оптимизацию процессов посттренировочного восстановления и управление скоростью их протекания;

- направленное повышение общей и специальной работоспособности;

- динамическая коррекция функционального состояния;

- предупреждение патологических состояний, связанных с занятиями спортом;

- терапия указанных состояний.

Существенное значение в реализации перечисленных задач может играть применение так называемых метаболических средств, обеспечивающих управление параметрами физической работоспособности в области спортивной физиологии. В связи с этим многие прибегают к применению различных стимуляторов. В зависимости от вида спорта они могут обладать совершенно различными и даже противоположными фармакологическими действиями: от психостимулирующего до транквилизирующего, от мочегонного до кардиотропного влияния. Допинг – это вещества, которые могут резко поднимать на короткое время нервную и мышечную силу, а также препараты, стимулирующие синтез мышечных белков после воздействия на них нагрузок. Можно констатировать, что прием допингов вызывает многочисленные осложнения у спортсменов, вплоть до летальных исходов. По этой причине, а также и потому, что все спортсмены должны находиться в одинаковых условиях, МОК запретил применять ряд фармакологических препаратов на тренировках и соревнованиях. Современная концепция в области борьбы с допингом приведена в Антидопинговом Кодексе ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство). ВАДА каждый год издает «Запрещенный список» и новые версии так называемых стандартов: международный стандарт для лаборатории, международный стандарт для тестирований и международный стандарт для оформления терапевтических исключений.

В настоящее время к допинговым средствам относятся:

1.Стимуляторы (стимуляторы центральной нервной системы, симпатомиметики, анальгетики). Эффект действий стимуляторов схож с эффектом, который получается при действии адреналина. В любом организме всегда существуют предохранители, не позволяющие до конца расходовать заложенные в него резервы. Стимуляторы их убирают, благодаря чему при сверхвысоких нагрузках спортсмен черпает свои силы из «неприкосновенного запаса». Большинство этих препаратов обладает побочными эффектами, зависящими от дозы: угнетение дыхания и риск скоропостижной смерти. Использование стимуляторов может стать причиной того, что со спортсменом в результате неадекватной оценки ситуации может произойти несчастный случай. Кроме того, злоупотребление стимуляторами приводит к лекарственной зависимости.

2. Наркотики (наркотические анальгетики). К таковым относятся морфин и его химические и фармакологические аналоги, воздействующие на центральную нервную систему и снижающие боль. Эти препараты увеличивают болевой порог настолько, что спортсмену не удается распознать, насколько серьезна травма. Вызывают очень быстрое привыкание, ведущее к тяжелейшей зависимости.

3. Анаболические стероиды и другие гормональные анаболизирующие средства. Химические препараты, вызывающие ускоренный рост мышц и увеличение мышечной силы. В отличии от стимуляторов, которые позволяют использовать неприкосновенный запас сил организма, анаболики увеличивают эти резервы и позволяют спортсмену выдержать нагрузки в несколько раз больше обычных. Однако вмешательство в нормальную гормональную деятельность вызывает пагубные побочные эффекты, такие как рост опухолей, проявление психических синдромов, печеночная и почечная дисфункция.

4. Бета-блокаторы. Группа препаратов, действующая на так называемые бета-рецепторы. В результате применения снижается частота сердечных сокращений и вызывается антиаритмический эффект. Бета-блокаторы используются спортсменами для ускорения и снижения тремора

в видах спорта, где нужна точная координация, например в стрельбе из лука, пулевой стрельбе, прыжках в воду. Вместе с тем эти препараты повышают утомляемость и снижают выносливость.

5. Диуретики (мочегонные препараты). В некоторых видах спорта, например в тяжелой атлетике, боксе, борьбе и других, диуретики используются для быстрой гонки веса. В бодибилдинге диуретики применяют для улучшения рельефности мышц. Помимо всего, мочегонные препараты применяются часто для того, чтобы снизить концентрацию в моче других запрещенных препаратов. Эта процедура направлена на сокрытие присутствия в организме допингов и потому, естественно, запрещена. Среди последствий употребления диуретиков – обезвоживание организма и мышечные судороги. Так же запрещенным веществам относят кровяной допинг, который повышает содержание эритроцитов, увеличивает потребление кислорода, и следовательно, повышают выносливость.Если попытаться выстроить рейтинг допинговых препаратов по степени их угрозы для здоровья и жизни спортсмена, то получится следующая картина: самыми опасными являются стимуляторы и наркотики (применяемые непосредственно до или во время стартов, они могут вызывать смерть прямо на трассе), на втором месте анаболики и бета-блокаторы (как правило, серьезные последствия употребления этих препаратов «всплывают» через несколько лет после окончания спортивной карьеры) и замыкают список диуретики, которые при разумном использовании практически безвредны. Борьба с употреблением допинга ведётся потому, что рекорды даются ценой здоровья и жизни спортсменов.

Разработаны специальные методы борьбы с допингом:

1.Реализуется закон по антидопингу, который прошел через Государственную Думу РФ. Программа «Честный спорт» (2017) провела более 70 семинаров в различных регионах России. Теперь она придет в российские школы, спортивные клубы и станет действительно массовым движением, так как очень важно растить молодое поколение спортсменов на бездопинговых методиках.

2.Без сомнений, одним из наиболее важных орудий в этой борьбе являются антидопинговые исследования. Чтобы идти в ногу с нарушителями, исследователи постоянно работают над новыми и лучшими вариантами обнаружения запрещенных веществ.

3.На официальных международных и национальных соревнованиях проводится допинг-контроль не только победителей, но и призеров. В большинстве видов спорта установленное применение допинга влечет за собой дисквалификацию на 2 года, а повторное – на 4 года или даже навсегда.

4.Применение в качестве допинга каких-либо средств, официально отнесенных к наркотическим, влечет соответствующие административные и уголовные наказания.

В настоящий момент действует антидопинговая программа, включающая множество методов борьбы с допингом, однако многих спортсменов это не останавливает. Более того, большинство спортсменов употребляют допинг вне соревнований, на тренировках. При такой нагрузке это неудивительно. Тренеры же относятся к этому явлению весьма спокойно, и часто сами заставляют своих подопечных употреблять допинг, однако официально заявляются, что тренера не поощряют употребление допинга, а употреблять или не употреблять является личным выбором каждого спортсмена.

Выводы:

1.В настоящее время выделяют 5 групп запрещенных допинговых средств.

2.Разработаны специальные методы борьбы с допингом. Наиболее эффективным являются допинг–контроль и анти-допинговые законы.

ФИЛОСОФИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Красильников А.Н., к.б.н., доцент
Усачева А.В., магистр
Димеева М.В., доцент
ФГБОУ ВО «Самарский государственный технический университет», г. Самара, Российская Федерация

Аннотация: современной философией физической культуры рассматривается как технология человеческой деятельности, накопление и передача человеческого опыта, а также его оценки и осмысления.

Ключевые слова: физическая культура, философия спортивной техники,антропотехника, методология.

Физическая культура и спорт являются продуктом исторического и философского развития общества. В этом контексте физическая культура рассматривается не только как культура тела, но и как совокупность материальных и духовных ценностей.

Развитие теории физической культуры (ФК) и спорта, средств и методов (технологий), направленных на его психофизическое совершенствование, опираются на закономерности функционирования и развития научного знания.

Философская рефлексия является методологической основой в разработке всех составляющих знаний о ФК и спорте, всего обширного комплекса теоретических и прикладных дисциплин в этой области.

Важнейшей философско-методологической проблемой является разработка категорий, принципов, критериев и показателей, с помощью которых философские положения трансформируются в практику ФК и спорта, что и способствует всестороннему использованию философской методологии в конкретном познавательном процессе и в практической деятельности.

Конструирование спортивной техники - специфический вид человеческой деятельности, и ее развитие детерминировано социально-экономическими факторами, потребностями общества.

Философия техники - это область знаний, которая в последние десятилетия стала выделяться в новую науку, но сама техника стала предметом философской рефлексии с давних времен.

Характерной чертой философии техники в наши дни является проблема (научных, экономических, социальных, педагогических, медицинских, физкультурных и др.). Философия стремятся осмыслить современные технические направления и затем влиять на их конструктивное оформление. Философия техники изучает ее культурно-философские и антропологические концепции. Объектом и субъектом познания является сам человек. Важное значение приобретает адаптация человека к изменяющимся условиям внешней среды и производства. В ходе социально-экономических и технических преобразований человек воссоздает "вторую среду" - искусственную жизненную среду. При автоматизации производственных процессов повышаются требования к двигательному потенциалу человека, существенно усиливается роль координационного компонента в его движениях. На этапах развития ФК и спорта тренировочные средства способствовали улучшению физической подготовленности и росту спортивных достижений.

В качестве спортивной техники предлагаем рассматривать тренажеры и тренировочные устройства для обучения и тренировки и получения объективных данных о состоянии организма при выполнении физических нагрузок.

Весь спектр технических средств в ФК и спорте можно отнести к антропотехнике. Области ее применения - физическое воспитание, рекреация и реабилитация…

Социальная потребность в воспитании спортсменов экстра-класса требует нахождения путей раскрытия резервов двигательных возможностей человека. Речь идет о тренажерных системах,

обеспечивающих искусственно управляемую среду (ИУС). Спорт - исторически сложившаяся состязательная форма развития, сравнения и проявления способностей, а технические средства дают возможность моделировать рекордные локомоторные акты, формировать и осваивать рекордную биомеханическую структуру спортивных движений.

Аксиологические приоритеты обусловлены тем, что антропотехника в ФК направлена на удовлетворение жизненных потребностей человека. Диалектика прогресса в ФК существенно связана с ее материальным обеспечением. Теория физического воспитания и спорта на сегодня не может дать практике исчерпывающий ответ на ряд поставленных вопросов. Прогрессивное повышение учебных требований опять-таки наиболее эффективно реализуется с помощью новых дидактических технологий. Наряду с применением в обучении методов показа и объяснения можно использовать невербальное обучение с помощью видеокомпьютерных технологий. С применением компьютеризированных тренажерных систем, тренеру (преподавателю) уже не нужно вести учет и проводить анализ выполняемой работы, он может сосредоточиться на творческой стороне педагогического процесса и осуществлять индивидуализацию в занятиях.

Теории и практики ФК соединяет социальное и биологическое в человеке, на основе общефилософской методологии интегрирующим началом в ее развитии должны быть физкультурные знания и технологии. Антропотехника в ФК представляет собой естественную часть деятельности человека, которая умножает его способности. Современный человек становится "homosapiens technikus" в отношении ко всей технократической среде и в отношении антропотехники.

ДИВЕРГЕНТНОЕ МЫШЛЕНИЕ В ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОМ ФУТБОЛЕ

Кузнецов Алексей Александрович, тренер ОГБУ «СШОР по футболу «Волга» им. Н.П. Старостина», г. Ульяновск, Россия.

Аннотация. В статье раскрывается понятие «дивергентное мышление», а также рассматривается вопрос значения развития дивергентного мышления у юных футболистов в тренировочной и игровой деятельности.

Ключевые слова: дивергентное мышление, конвергентное мышление, футбол, футбольный интеллект.

Креативное мышление играет большую роль в развитии человека и общества. Люди, обладающие способностью находить нестандартные решения, добиваются большего успеха в жизни. Их секрет заключается в умении мыслить многомерно. Такой тип мышления в психологии называется дивергентным. Что же представляет собой дивергентное мышление?

То, насколько успешно и эффективно человек справляется с решением различных жизненных задач, напрямую зависит от особенностей его мышления. Американский психолог Джой Гилфорд (1897-1987) разделил человеческое мышление на два вида – конвергентное и дивергентное.

Конвергентным называется тип мышления, направленный на решение задач с помощью четкого алгоритма действий. Дивергентное мышление предполагает многовариантность действий в процессе поиска решения задачи. Конечно же, такой тип является более эффективным. Джой Гилфорд в 60-е годы XX века написал книгу «Природа человеческого интеллекта». В ней он изложил что представляет собой дивергентное и конвергентное мышление и описал их характеристики.

По мнению Джоя Гилфорда, большинство людей обладает конвергентным мышлением, поскольку мыслить по-другому их никто не

обучает. Вся система образования направлена на развитие именно конвергентного направления. Человека учат решать задачи по четкому поэтапному алгоритму, когда существует ответ на задачу и последовательный ход решения. Успеваемость ученика оценивается по скорости, точности и правильности прохождения всех этапов решения.

Такой подход идеален для последовательных людей, но совершенно не подходит для творческих натур. Именно поэтому существует немало случаев, когда отстающие ученики, окончив школу и получив возможность решать задачи, не подстраиваясь под стандартные алгоритмы, становились настоящими гениями. К таким личностям можно отнести, например, Альберта Эйнштейна и Уинстона Черчилля. К сожалению, система образования ограничивает творческое мышление, пренебрегая его развитием. Подавляющее большинство тестов на определение уровня интеллекта построено таким образом, чтобы задействовать только конвергентное (линейное) мышление.

Люди, у которых развито конвергентное мышление, видят только одно, единственно верное решение задачи. Такие люди среди множества попадающей к ним информации отбирают ту, которая подтверждает известные факты, и отбрасывают ту, которая эти факты опровергает, даже не пытаясь разобраться и найти что-то новое.

Человек, у которого развиты способности к дивергентному мышлению, старается найти не один, единственно верный путь решения, а множество путей решения одной и той же задачи. Такой человек свободен от стереотипов, поэтому может придумать немало интересных и нестандартных идей. Таким образом, дивергентным можно назвать мышление, работающее в разных направлениях, или параллельно. Подмечено, что такая особенность чаще всего встречается у творческих людей.

Дивергентный тип характеризуется такими особенностями как быстрота восприятия (человек способен выдавать много идей за короткий промежуток времени);образность (умение оперировать образами);гибкость

(человек легко может переходить от одной точки зрения к другой);чувствительность (человек тонко чувствует и замечает малейшие нюансы, видит необычное в обычном);оригинальность и креативность (склонность к созданию нестандартных идей). [3]

В футболе, как и в других командных видах спорта, разнообразие способов мышления не только возможно, но желательно и необходимо. В одном случае может оказаться полезным прямолинейное мышление, в другой ситуации игровая задача решается всего одним нестандартным ходом. В одном случае необходимо нелогическое решение игровой задачи и, естественно, способность к нему, в другом – главным становится способность к анализу и надежности выполнения. Оба вида мышления необходимы футболисту, но замечу, что в работе отчетливо проявляется доминирование одного из них. Здесь следует признать законность и существование на практике обеих форм мышления и использование обеих в игре и подготовке. Два отличных друг от друга способа рассуждений, но в то же время два разных подхода к проблеме подготовки. [1]

До недавнего времени общепризнанным считалось мнение, что у юных футболистов в первую очередь следует формировать физические и технические качества: скоростно-силовые характеристики, умение технично владеть мячом, выносливость. Педагогические исследования, направленные на разработку эффективных систем подготовки юных спортсменов, как правило, базировались на изучении процесса формирования двигательных навыков с учетом возрастных особенностей, развития сенсомоторной активности спортсменов, их морфологических данных и физиологических показателей, влияния тренажерных устройств на формирование двигательных стереотипов и др.

В качестве принципов построения тренировочных занятий фиксировались положения о необходимости разносторонне физически развивать юного футболиста, формировать у него умения «играть в команде», воспитывать стрессоустойчивость. Однако практика тренировки

юного футболиста сводилась уже преимущественно к его физической подготовке и развитию технических качеств.

Такое построение системы подготовки футболистов было связано с распространенным представлением о футболе как игре, прежде всего скоростно-силовой, где побеждает команда, состоящая из спортсменов, умеющих быстро бегать, искусно владеть мячом и эффективно взаимодействовать друг с другом на футбольном поле. [4]

Современные взгляды на футбольную игру принципиально отличны.

Действительно, отдельные компоненты, обеспечивающие игру, за длительное время изменились незначительно. Это технические приемы владения мячом, правила игры, организация турниров. В то же время претерпели значительные изменения тактические действия футболистов, их подбор, построение тренировочного процесса и т.д. Прежде всего, это касается исходной статической структуры, иначе говоря, расстановки игроков, затем — динамической структуры, выраженной в индивидуальных и групповых действиях малых, средних и больших коалиций в обороне и атаке. Однако исходная расстановка начинает стабилизироваться и играет все меньшую роль, поскольку значительно расширились зоны действия отдельных игроков, а в связи с этим и более эффективно используется игровое пространство. Возросла также скорость одиночных и коллективных действий, расширился спектр варьирования тактики, появилось иное представление о значимости моделирования разнообразных тактических действий…

Совершенно очевидно, что это требует новых подходов не только от тренеров, но и самих игроков.

И, на первое место, тут выходит футбольный интеллект.

«Самый сильный, самый быстрый игрок, но без игрового интеллекта будет тратить большую часть своего потенциала впустую, но игрок даже с наименьшим интеллектом сможет преодолеть любого соперника» – это цитата Хорста Вайна, известного тренера, теоретика, автора книг и пособий, консультанта клубов и федераций.

Итак, очевидно, что в современном футболе интеллектуальная составляющая подготовки футболистов начинается с детства. Современные дети, живущие в век компьютерных систем и продвинутых гаджетов, имеют очень гибкое мышление. Вообще, для детского возраста познавательный процесс – это естественное состояние.

Но уже на детском этапе воспитания футбольного мышления есть проблемы. Первая – тренер должен подходить творчески, вызывая интерес у детей. Как говорит Вайн, надо раскрывать потенциал, таланты. Вторая – необходимо так подавать информацию, чтобы она чётко соответствовала возрастной категории, потому что детская психология отличается от взрослой.

Что же даёт футбольное мышление? Многое кажется вполне очевидным. В игре футболист вынужден часто принимать одно решение из многих. И решение должно быть оптимальным. Для этого игрок должен оценить целый ряд факторов. Даже если он без мяча. Принятие решений должно отнимать десятые доли секунды. А если игрок с мячом, то и того меньше. Более того, игрок должен предугадать развитие событий дальше. Конечно, свою роль играют знания. Точнее информация о соперниках, установки тренера. Но только игрок принимает решение, да ещё и с предугадыванием нескольких шагов вперёд, все варианты развития событий от продолжения атаки до потери мяча командой.

Когда футбольное мышление работает у нескольких игроков, команда выглядит, как слаженный механизм. В некоторых случаях «интеллектуалы» могут тянуть игру на себе.

Чем меньше игрок тратит на мысли, тем быстрее команда проводит тактико-технические действия. И это только внешне происходит интуитивно. И далеко не на «автомате». Только будет автоматизм, игра конкретного футболиста «умрёт». Он будет прогнозируем.

Всё больше становится «универсалов». Умение сыграть на практически любой позиции это всё последствия развития футбольного мышления. А что это даёт на практике? Раньше, чтобы изменить

тактический рисунок игры, тренер прибегал к заменам. Теперь тренеры могут с одним и тем же составом менять организацию игры, использовать больше тактических возможностей.

Практически уходит в прошлое важность футбольных формаций. Сейчас в рамках одной тактической схемы разные команды могут исповедовать совершенно разный футбол. Одна и та же команда может походить к различным матчам с различной организацией игры, но в одной и той же формации. Тактика переходит на микротактический уровень участков поля. Всё это невозможно без развития футбольного мышления игроков. Футболисты уже не исполнители, а центральные фигуры матча. Более того, это синтез индивидуальностей в коллективной игре.

Сама же игра всё больше зависит от среднего уровня футбольного мышления в команде.

Таким образом, можно уверенно говорить, что дивергентное мышление занимает важное место в современном футболе.

Но опыт работы в детско-юношеском футболе говорит нам о том, что большинство тренеров работает по старой системе, «меня так тренировали, так же и я буду тренировать». Безусловно, есть тренеры, которые стараются воспитать и натренировать футбольное мышление. Но проблема и главное отличие от других футбольных стран в том, что у нас нет системы. Вообще все новации в подготовке футболистов, от детских до профессиональных команд, у нас в плоскости индивидуальности тренера.

Как говорит Х. Вайн «Когда вы делаете то, что делаете всегда, вы никогда не достигнете большего в дальнейшем». [2]

ЛИТЕРАТУРА

1. http://footballtrainer.ru/phyhologyc/78-myshlenie.html
2. http://grammfootball.blogspot.ru/2013/09/football-intellect.html
3. http://newgoal.ru/chto-takoe-divergentnoe-i-konvergentnoe-myshlenie/
4. http://www.dslib.net/fiz-vospitanie/organizacionno-obuchajuwaja-igra-kak-metod-razvitija-tvorcheskogo-myshlenija-junyh.html

РАНГОВАЯ СТРУКТУРА ФАКТОРОВ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ НЕОБХОДИМОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ВОЕННО-ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ У КАДЕТОВ СУВОРОВСКИХ УЧИЛИЩ

Максимов Виталий Николаевич, соискатель, Михайловская военная артиллерийская академия, Санкт-Петербург
Переверзева Ирина Владимировна, доцент, кандидат педагогических наук, Ульяновский государственный технический университет

Аннотация. В статье представлены результаты исследований авторов по выявлению факторов, определяющих необходимость использования средств физической подготовки для формирования военно-профессиональной направленности у кадетов суворовских училищ.

В качестве главных факторов, определяющих необходимость использования средств физической подготовки для формирования военно-профессиональной направленности у кадетов суворовских училищ, респонденты отметили высокую значимость физической готовности военнослужащих для решения военно-профессиональных задач, а также наличие недостаточного уровня физической подготовленности кадетов. Основными факторами являются: сильная связь эффективности формирования военно-профессиональной направленности с показателями физической подготовленности кадетов, а также высокая эффективность воспитания необходимых качеств военно-профессиональной направленности у кадетов в процессе занятий физической подготовкой. Важно учитывать и такие факторы как военно-прикладная направленность средств физической подготовки, а также выраженность позитивного воздействия средств физической подготовки на формирование военно-профессиональной направленности у кадетов суворовских училищ.

Ключевые слова: факторы; кадеты суворовских училищ; военно-профессиональная направленность; средства физической подготовки.

В современный период предъявляются повышенные требования к уровню развития военно-профессиональной направленности у кадетов суворовских училищ. Все больше внимания уделяется вопросам физического развития личности будущего офицера. [1].

Наряду с физическими качествами будущий офицер должен обладать высоким осознанием воинского долга и соответствующими нравственно-волевыми качествами, определяющими его военно-профессиональную направленность. [3,4]. Поэтому вопросу формирования военно-профессиональной направленности у кадетов суворовских училищ должно уделяться первостепенное внимание.

Вместе с тем практика свидетельствует, что новая социально-экономическая обстановка в России привела к падению у некоторой части кадетов суворовских училищ мировоззренческих устоев. Это негативно сказывается на формировании военно-профессиональной направленности у кадетов суворовских училищ.

Анализ литературы показал, что под военно-профессиональной направленностью следует понимать сложное целостное психологическое образование, состоящее из разнообразных по нравственному содержанию, силе и волевой обеспеченности чувств и потребностей. [2,5,6,7]. Эти потребности выражаются в реальном стремлении кадетов суворовских училищ стать достойными защитниками своей Родины. В настоящее время среди исследователей нет единства взглядов на природу данного понятия. [8,9].

Многие ученые рассматривают военно-профессиональную направленность кадетов суворовских училищ как их избирательную активность по достижению цели стать офицером. Можно смело утверждать, что военно-профессиональная направленность кадетов суворовских училищ неотделима от этой цели. Поэтому она выражается в активной деятельности кадетов суворовских училищ, направленной на достижение данной цели. При этом требуется проявление значительных морально-волевых и физических усилий. В то же время известно, что

средства физической подготовки играют большую роль при формировании военно-профессиональной направленности у кадетов суворовских училищ, поскольку формируют физически развитую и морально-волевую личность. Военно-профессиональная направленность, как психический процесс, сложна, динамична и тесным образом связана с мотивами, которые формируются в ходе занятий физической подготовкой. Она опосредована ими и определяет потребности кадетов суворовских училищ в физическом развитии. Таким образом, военно-профессиональная направленность тесно связана и с системой физической подготовки кадетов суворовских училищ.

Одной из форм проявления военно-профессиональной направленности кадетов суворовских училищ является установка на достижение высоких результатов по физической подготовке. Она выражает настроенность кадетов суворовских училищ осуществлять определенные усилия по собственному физическому совершенствованию.

Военно-профессиональная направленность проявляется в этически адекватной практике поведения на занятиях по физической подготовке. Результатом сформированной военно-профессиональной направленности кадетов суворовских училищ является хорошо развитое чувство коллективизма, готовность жить интересами воинского коллектива и выполнять его требования. Это выражается в подчинении своей деятельности общественным потребностям воинского коллектива.

Таким образом, военно-профессиональная направленность может быть определена как устойчивая готовность кадетов суворовских училищ к мотивированному выполнению ими своих учебных, служебных, общественных обязанностей с высоким осознанием воинского долга по защите Отечества. В процессе занятий физической подготовкой воспитание прочных нравственных мотивов поведения у кадетов суворовских училищ может сделать устойчивой и их военно-профессиональную направленность.

Среди внутренних побудителей военно-профессиональной направленности кадетов суворовских училищ видное место занимает

непосредственный интерес к будущей военно-профессиональной деятельности офицера. В процессе занятий физической подготовкой у кадетов суворовских училищ проявляется стремление не только к физическому совершенствованию, но и к справедливости, моральному внутреннему удовлетворению, активной разнообразной деятельности по формированию военно-прикладных навыков.

Выявляя и умело удовлетворяя непосредственные интересы кадетов суворовских училищ в ходе занятий физической подготовкой, преподаватели могут воспитать у них чувство коллективизма, инициативу и ответственность, потребность в постоянном физическом совершенствовании. Установлено, что готовность следовать общественному долгу является важной нравственно-волевой чертой будущего офицера, которая должна воспитываться на занятиях по физической подготовке кадетов суворовских училищ. Понимание общественного и воинского долга связано с целым комплексом переживаний и чувств кадетов суворовских училищ. При высоком уровне развития военно-профессиональной направленности успехи или неудачи в жизни своего воинского коллектива воспринимаются ими достаточно глубоко. Следование общественному долгу становится потребностью каждого кадета, приносит ему высокое моральное удовлетворение.

Для обоснования практических подходов к использованию средств физической подготовки при формировании военно-профессиональной направленности у кадетов суворовских училищ чрезвычайно важным является изучение динамического соотношения их потребностей в ходе обучения из года в год. Трансформация потребностей должна осуществляться от первоначальных потребностей быть физически развитым к мотивам конкретной военно-профессиональной деятельности офицера. Стремление к самореализации кадетов суворовских училищ в ходе физической подготовки является показателем мотивационной готовности к службе в Вооруженных силах России.

Доминирование определенных потребностей, подчинение им всех остальных, определяет индивидуальность системы потребностей кадетов суворовских училищ. Таким образом, потребности становятся теми «движущими силами», которые обеспечивают внутреннюю детерминацию поведения кадетов суворовских училищ, что означает устойчивость военно-профессиональной направленности на дальнейшую службу в армии.

Установлено, что в ходе занятий физической подготовкой формируется мотивационная готовность поступать морально. Желание кадетов суворовских училищ поступать морально формируется под воздействием, прежде всего, военно-профессиональной направленности. Поэтому чрезвычайно важным моментом является выявление факторов, определяющих необходимость использования средств физической подготовки для формирования военно-профессиональной направленности у кадетов суворовских училищ. С целью определения этих факторов был проведен опрос 71 специалиста по физической подготовке, работающих в суворовских училищах. Результаты этого исследования, представлены в таблице 1.

Таблица 1

Ранговая структура факторов, определяющих необходимость использования средств физической подготовки для формирования военно-профессиональной направленности у кадетов суворовских училищ (n=71)

Ранговое место (значимость)	Факторы	Ранговый показатель (%)
1	Высокая значимость физической готовности военнослужащих для решения военно-профессиональных задач	27,1
2	Наличие недостаточного уровня физической подготовленности кадетов	22,9
3	Сильная связь эффективности формирования военно-профессиональной направленности с показателями физической подготовленности кадетов	16,7

Ранговое место (значимость)	Факторы	Ранговый показатель (%)
4	Высокая эффективность воспитания необходимых качеств военно-профессиональной направленности у кадетов в процессе занятий физической подготовкой	13,3
5	Выраженная военно-прикладная направленность средств физической подготовки	11,2
6	Выраженность позитивного воздействия средств физической подготовки на формирование военно-профессиональной направленности у кадетов суворовских училищ	8,8

В качестве главных факторов, определяющих необходимость использования средств физической подготовки для формирования военно-профессиональной направленности у кадетов суворовских училищ, респонденты отметили высокую значимость физической готовности военнослужащих для решения военно-профессиональных задач, а также наличие недостаточного уровня физической подготовленности кадетов. Основными факторами являются: сильная связь эффективности формирования военно-профессиональной направленности с показателями физической подготовленности кадетов, а также высокая эффективность воспитания необходимых качеств военно-профессиональной направленности у кадетов в процессе занятий физической подготовкой. Важно учитывать и такие факторы как военно-прикладная направленность средств физической подготовки, а также выраженность позитивного воздействия средств физической подготовки на формирование военно-профессиональной направленности у кадетов суворовских училищ.

ВЫВОД. Выявленные факторы определяют необходимость использования средств физической подготовки для формирования военно-профессиональной направленности у кадетов суворовских училищ. Учет

этих факторов позволит оптимизировать деятельность преподавателей по физической подготовке суворовских училищ и кадетских корпусов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Болотин, А.Э. Требования, предъявляемые к профессиональной подготовленности специалистов по защите в чрезвычайных ситуациях / А.Э. Болотин, В.С. Васильева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 6 (100). – С. 29-32.

2. Болотин, А.Э. Факторы, определяющие высокую эффективность стрельбы из лука/ А.Э. Болотин, В.В. Бакаев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 3 (109). – С. 33-35.

3. Болотин, А.Э. Психолого-педагогические условия, необходимые для эффективного нормирования тренировочной нагрузки в процессе физической подготовки курсантов вузов ПВО / А.Э. Болотин, А.В. Борисов, С.А. Скрипачев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 8 (114). – С. 39-42.

4. Болотин, А.Э. Оценка значимости военно-прикладных навыков для решения боевых задач личным составом подразделений специального назначения, внутренних войск МВД России / А.Э. Болотин, А.В. Зюкин, А.В. Петренко // Научное мнение. – 2015. – № 4-2. – С. 102-108.

5. Болотин, А.Э. Показатели, определяющие высокую эффективность деятельности преподавательского состава кафедр физического воспитания / А.Э. Болотин, А.В. Караван // Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». – 2015. - № 9 – С.36-38.

6. Панченко, И.А. Педагогическая модель обеспечения физической готовности личного состава горноспасательных подразделений / И.А. Панченко, А.В. Волков, А.Э. Болотин // Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». – 2014. - № 2 – С.32-34.

7. Bolotin, A. E., Bakayev V. V. Structure and content of the educational technology of managing students' healthy lifestyle. *Journal of Physical Education and Sport*, 2015. - 15(3), pp.362-364.

8. Бочковская, В.Л. Педагогическая технология обучения прикладному плаванию студентов вузов гражданской авиации с использованием методики улучшения экономичности движений / В.Л. Бочковская, М.С. Назарова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. - № 7 (125). – С. 46-51.

9. Бочковская, В.Л. Факторы, определяющие необходимость формирования навыков организации самостоятельной физической тренировки у курсантов вузов ПВО / В.Л. Бочковская, А.В. Горбунов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. - № 6 (136). – С. 21-24.

ТАКТИЧЕСКОЕ НАПОЛНЕНИЕ ТЕХНИЧЕСКОГО ЭЛЕМЕНТА КАК ЭФФЕКТИВНЫЙ СПОСОБ ТРЕНИРОВКИ ТЕХНИКИ.

Николаев Дмитрий Сергеевич, директор ОГБУ «СШОР по футболу «Волга» им. Н.П. Старостина», г. Ульяновск, Россия

«Техника – это не умение жонглировать мячом 1000 раз.
Любой сможет это сделать практикуясь.
С таким же успехом вы можете работать в цирке.
Техника подразумевает под собой умение отдать передачу
в одно касание с правильной скоростью
на удобную ногу вашего партнера по команде.»
Иохан Кройф

Чтобы добиться эффекта при тренировке технического мастерства спортсменов, необходимо многократное повторение тех или иных элементов.

Проводя систематическую «зубрежку», тренер может добиться от футболиста качественного выполнения технического компонента. Каково же бывает изумление или чаще негодование наставника, когда применить его в условиях реальной игры игроку не удаётся или качество исполнения далеко от идеального. Мало, при освоении и постановке технического приёма освоить структуру движения, главное – суметь адаптировать его к условиям соревновательной деятельности. Прекрасно оснащенный технически, умеющий показать идеальный финт, быстро вести, сильно и точно бить, останавливать на любой высоте и любой частью тела мячи еще не ФУТБОЛИСТ, это пока «ФУТБОЛЬНЫЙ ФРИСТАЙЛЕР». В условиях сопротивление, единоборств, погодных условий, на различных участках футбольного поля и т.д.

Так что же нужно сделать при разработке упражнений, чтобы точность выполнения действий с мячом при переходе от тренировочных условий к условиям и закономерностям реальной игры?

Когда мы разрабатываем упражнения с мячом, часто рассуждаем следующим образом: если футболисты делают передачи друг другу, двигаются с мячом, совершают удары по воротам, то создаётся иллюзия, что мы просто не можем не отрабатывать технику в таких упражнениях. В действительности не всякое взаимодействие с мячом футболиста можно считать футболом, и не всё, что реализовывается ногами, руками и головой с мячом в тренировках, позволяет совершенствовать техническое мастерство, необходимое для игры.

Поэтому, есть упражнения, которые соответствуют реальной игре, а другие упражнения с мячом являются развлечением, и не способствуют росту мастерства.

Чтобы играть в футбол – нужно ТРЕНИРОВАТЬ ФУТБОЛ. Для этого любое упражнение должно моделировать какой-либо фрагмент футбольного матча.

Особое внимание нужно уделять тому, насколько быстро и самое главное точно исполняются технические элементы, так как, неправильное выполнение ведёт к закреплению нежелательных навыков. А переучивать гораздо сложнее, чем обучать.

Если ведётся работа по отработки техники реализации взятия ворот, то обязательным условием должно быть, наличие ворот стандартных размеров, что максимально приближает тренировку к реальной игре.

Таким образом, для разработки упражнения с мячом, для совершенствования техники необходимо учитывать закономерности игры (с точки зрения статистических вкладок):

- в какой части поля применяется технический элемент;
- тренировать не только удары после паса, но и после отбивания игроком или вратарем;
- дистанция до ворот;
- время на атаку и на оборону;
- количество передач до взятия ворот;

- уровень сопротивления;
- положение игрока относительно ворот.

Если какие-либо компоненты игнорируются, эффективность упражнений по повышению технического мастерства пропорционально снижается.

ПОВЫШЕНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ СБОРНОЙ КОМАНДЫ ВОЛГУ ПО ГИРЕВОМУ СПОРТУ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Никитин С.О., старший преподаватель,
Ульянов Д.А., к.п.н., доцент,
Коваленко Т.Г., д.п.н., профессор
ФГАОУ ВО «Волгоградский государственный университет»,
г. Волгоград, Россия

Аннотация. Рассмотрена эффективность использования дыхательных упражнений в процессе специальной физической подготовки спортсменов-гиревиков сборной команды Волгоградского государственного университета (ВолГУ).

Ключевые слова: гиревой спорт, толчок, рывок, дыхательные упражнения, специальная физическая подготовка.

Актуальность. Стремление достичь высоких результатов в гиревом спорте обусловливает поиск новых подходов совершенствования тренировочного процесса подготовки квалифицированных спортсменов. Невозможно бесконечно увеличивать объем и интенсивность тренировочных нагрузок с использованием медико-биологических средств, поэтому актуальным становится поиск новых путей оптимизации подготовки спортсменов гиревиков.

Введение. По мнению многих авторов [1-5] дыхательные упражнения являются эффективным средством укрепления здоровья человека и поддержания его высокой работоспособности. На сегодняшний день

существует большое количество работ, посвященных применению дыхательных упражнений на занятиях различными видами спорта.

Цель исследования. Выявить влияние дыхательных упражнений на повышение специальной физической подготовки студентов сборной команды ВолГУ по гиревому спорту.

Задача исследования: Повысить спортивные результаты сборной команды ВолГУ по гиревому спорту в соревновательной деятельности и улучшить функциональные возможности организма студентов.

Методы:

Обзор научной литературы, педагогические наблюдения, педагогический эксперимент.

На базе Волгоградского государственного университета было проведено исследование с целью повышения специальной физической подготовки студентов сборной команды ВолГУ по гиревому спорту с помощью дыхательных упражнений. В исследовании приняли участие студенты сборной команды ВолГУ по гиревому спорту в возрасте от 17 до 23 лет. Были созданы две группы: контрольная группа (КГ) в количестве 12 студентов-гиревиков и экспериментальная группа (ЭГ) в количестве 12 студентов-гиревиков. Уровень профессиональной подготовки обеих групп был одинаков, на уровне I – II разряда. Группы тренировались по одинаковой программе. В экспериментальной группе использовался комплекс дыхательных упражнений (гимнастика Хаду) [6], который выполняли спортсмены в течение семестра.

Особенности упражнений Хаду [6]:

− выполнение упражнений при максимальном напряжении (мышцы не расслабляются пока не закончены упражнения (все повторы)); дыхание: вдох через нос, выдох через рот (через закрытый рот, сквозь зубы); движение выполняется очень медленно, без рывков.

Студенты ЭГ делали четыре упражнения базового комплекса, что способствовало насыщению организма кислородом, ускоряя процессы обмена веществ и регенерации. Комплекс специальных дыхательных

упражнений спортсмены ЭГ выполняли три раза в неделю: утром и в спортивном зале до начала тренировки в течение 18-20 минут.

Для подтверждения эффективности использования дыхательных упражнений в учебно-тренировочном процессе было проведено тестирование спортсменов КГ и ЭГ. Как контрольные были выбраны соревновательные упражнения, в частности толчок двух гирь весом 24 кг и рывок гири 24 кг. В начале эксперимента по результатам выполнения контрольных упражнений спортсмены КГ и ЭГ почти не отличались друг от друга в толчке и рывке гири.

Табл.1. Динамика физических показателей спортсменов в ходе эксперимента

Показания	До эксперимента		После эксперимента	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
Толчок гирь 24 кг	45	47	50	60
Рывок гирь 24 кг	60	62	70	95

Соревновательные упражнения в качестве контрольных повторили во втором семестре и выявили существенное преимущество спортсменов ЭГ над спортсменами КГ по контрольным упражнениям, что доказывает эффективность использования дыхательных упражнений (гимнастика Хаду) в процессе тренировки студентов сборной команды ВолГУ по гиревому спорту.

Выводы. Использование специального комплекса дыхательных упражнений (гимнастика Хаду) позволило увеличить функциональные показатели сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма; повысило специальную физическую подготовку; оказало положительное влияние на улучшение результатов соревновательной деятельности в толчке и рывке гирь студентов сборной команды ВолГУ по гиревому спорту.

ЛИТЕРАТУРА

1. Афанасьев, П.А. Йога прана яма: дыхательная система/П.А. Афанасьев // Ростов-на-Дону: Изд-во Рост. Ун-та, 1990. – 46 с.

2. Дыхательная гимнастика по методу Бутейко // Под. Ред. А.К. Никитиной

и В.Н. Лосева. – М.:Здоровье, 1993. – 120 с.

3. Дыхательные упражнения в физическом воспитании // Т.Д. Кузнецова, П. Левитский, В.С. Язловецкий. –К.: Здоровье, 1989. -136 с.

4. Колобов, Ф.Г. Спасительное дыхание по Бутейко : методический материал // Ф.Г. Колобов . – Донецк: Сталкер, 1997. – 320 с.

5. Кочеткова, И.Н. Парадоксальная гимнастика Стрельниковой //И.Н. Кочеткова. – М.: Сов. спорт, 1989. – 32 с.

6. Хаду, Звиад Арабули. Практика омоложения организма. – Изд-во София, 2007. – качество eBook [электронная книга]

7. Шкляренко, А.П., Коваленко, Т.Г., Ульянов, Д.А. Научные основы жизнедеятельности организма человека / А.П. Шкляренко, Т.Г Коваленко, Д.А. Ульянов / учебное пособие. – Изд-во ВолГУ, Волгоград, 2007. – 189 с.

8. Шкляренко, А.П., Коваленко, Т.Г., Ульянов, Д.А., Пашкова, Л.М. Краткий курс физиологии человека /А.П. Шкляренко, Т.Г. Коваленко, Д.А. Ульянов, Л.М. Пашкова // учебно-методическое пособие.– Волгоград, Изд-во ВолГУ. − 2014. – 404 с.

9. Шкляренко, А.П., Коваленко, Т.Г., Ульянов, Д.А. Актуальные вопросы теории оздоровительной физической культуры / А.П. Шкляренко, Т.Г. Коваленко, Д.А. Ульянов // учебно-методическое пособие.– Волгоград, Изд-во ВолГУ. − 2016. – 43 с.

10. Шкляренко, А.П., Коваленко, Т.Г., Ульянов, Д.А. Педагогические основы физкультурной деятельности студентов / А.П. Шкляренко, Т.Г. Коваленко, Д.А. Ульянов // учебное пособие.– Волгоград, 2015. – 198

ПОКАЗАТЕЛИ ВОЕННО-ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ КАДЕТОВ СУВОРОВСКИХ УЧИЛИЩ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПОЛИАТЛОНОМ

Переверзева Ирина Владимировна – кандидат педагогических наук, доцент, Ульяновский государственный технический университет, Ульяновск
Челядинов Владимир Васильевич – кандидат педагогических наук, Курганский пограничный институт ФСБ России, Курган
Максимов Виталий Николаевич – соискатель, Михайловская артиллерийская академия, Санкт-Петербург

Аннотация. Установлено, что военно-профессиональная направленность кадетов в значительной степени зависит от уровня их

подготовленности по полиатлону. Это свидетельствует о необходимости использования средств полиатлона не только для совершенствования военно-прикладных навыков у кадетов, но и для развития у них военно-профессиональной направленности, позволяющей осознано готовить себя к службе в армии.

Ключевые слова: военно-профессиональная направленность; кадеты; полиатлон; физическая подготовка.

В современный период предъявляются повышенные требования к уровню физической подготовленности выпускников военных вузов. Существенно возросли требования к формированию личности выпускника в процессе физической подготовки. Практика показала, что наряду с физическими качествами, будущий офицер должен обладать соответствующими нравственно-волевыми качествами. Это обусловлено изменяющимися условиями жизни нашего общества, характером военно-профессиональной деятельности офицеров. В настоящее время отмечается, что нравственная специфичность личности будущего офицера глубже и ярче всего отражается в её военно-профессиональной направленности. [6,7]

Под военно-профессиональной направленностью мы понимаем сложное целостное образование, состоящее из разнообразных по нравственному содержанию, силе и волевой обеспеченности чувств, стремлений, потребностей, выражающихся в реальном поведении кадетов. Это поведение должно соответствовать целям обучения в военных вузах. Среди педагогов нет единства взглядов на природу данного понятия. Одни рассматривают военно-профессиональную направленность как избирательную активность кадетов в отношении к будущей деятельности. [6,7] Другие, определяют её как избирательное отношение кадетов к реальной действительности, которая влияет на их деятельность и учебу.[6,7]

Но большинство ученых считают, что военно-профессиональная направленность кадетов неотделима от цели обучения. Она выражается в

активной деятельности кадетов, направленной на достижение целей, связанных с поступлением в военные вузы. [6,7]

Военно-профессиональная направленность кадетов сложна, динамична, тесным образом связана с системой мотивов. Между потребностью и военно-профессиональной направленностью кадетов существует глубокая взаимосвязь. Практика показала, что они могут являться причиной и следствием друг друга. Необходимо также отметить, что понятие «военно-профессиональная направленность кадетов» отличается от понятия «социальная установка кадетов». Практика показала, что установка - это одна из возможных форм проявления военно-профессиональной направленности кадетов. Она выражается настроенностью кадетов осуществлять определенные действия. И физическая подготовка кадетов с использованием полиатлона играет в данном случае не последнюю роль.

Применительно к личности будущего офицера военно-профессиональная направленность кадетов может быть определена как устойчивая готовность к мотивированному, с полной отдачей сил выполнению ими своих учебных и служебно-боевых обязанностей с высоким сознанием общественного долга. Физическая подготовка кадетов с использованием полиатлона способствует воспитанию соответствующих качеств. [1-4,6,7] Очевидно, что в воспитании этих качеств у кадетов проблема мотивации на службу в армии является основной. Только формирование у кадетов прочных нравственных мотивов поведения может сделать устойчивой и их военно-профессиональную направленность. Среди внутренних побудителей военно-профессиональной направленности кадетов видное место занимает непосредственный интерес к будущей военно-профессиональной деятельности в армии. Физическая подготовка кадетов с использованием полиатлона раскрывает в определенной мере особенности этой деятельности.

Мотивация у кадетов проявляется в стремлении к учебе, к освоению профессии офицера, а также активной разнообразной деятельности по

обеспечению физической готовности к обучению в военных вузах. Практика показала, что физическая подготовка кадетов с использованием полиатлона способствует решению этих задач. Тем самым воспитательное влияние учебной деятельности повышается. Это позитивно сказывается также на формировании готовности следовать общественному долгу. [1-5]

Готовность следовать общественному долгу фундаментальная, нравственно-волевая черта будущего офицера. Поэтому воспитательное значение физической подготовки кадетов с использованием полиатлона трудно переоценить. Необходимо сказать, что долг не исчерпывается знанием и пониманием служебных обязанностей. Ведь бывает и так, что офицер хорошо понимает свои обязанности, но не выполняет их. В этой связи значительное место занимают мотивационно-ценностные особенности кадетов, в частности, специфическая военно-профессиональная мотивация или нацеленность на службу в армии.

Для обоснования подходов к использованию полиатлона для формирования военно-профессиональной направленности и обеспечению физической готовности кадетов чрезвычайно важна идея динамического соотношения и взаимопереходов потребностей и других мотивационно-личностных характеристик. На наш взгляд, чрезвычайно важно рассматривать мотивацию как результат трансформации потребности кадетов. Трансформация потребностей кадетов есть, в сущности, главный предмет их изучения. Отсюда эффективность решения задач по формированию личности будущего офицера требует такого педагогического воздействия, которое обеспечивает процесс трансформации потребностей кадетов до мотивов службы в армии. И здесь видится важная роль физической подготовки кадетов с использованием полиатлона. Поскольку стремление к самореализации в процессе физической подготовки кадетов с использованием полиатлона является показателем мотивационной готовности к службе в армии.

Необходимо иметь в виду, что мотив к конкретной деятельности ситуативен, возникая под воздействием предметного ее содержания.

Поэтому потребность к службе в армии, будучи уже сформированной в ходе обучения кадетов, становится основой для военно-профессиональной направленности. Иными словами потребность детерминирует поведение кадетов в любой ситуации, связанной со службой в армии. В процессе физического развития и воспитания кадетов меняется характер их взаимоотношений с окружающими. В процессе физической подготовки кадетов с использованием полиатлона происходит усвоение новых форм поведения, необходимых в военно-профессиональной деятельности. Идет переоценка ценностных ориентаций, а это стимулирует развитие всей мотивационной сферы кадетов к службе в армии. В ходе исследования проводился анализ военно-профессиональной направленности кадетов с разным уровнем спортивной подготовленности по полиатлону. Результаты анализа военно-профессиональной направленности кадетов с разным уровнем спортивной подготовленности по полиатлону, представлены в таблице 1.

Уровни военно-профессиональной направленности кадетов, занимающихся полиатлоном (в %)

Таблица 1

Уровни направленности	Спортсмены I разряда и выше	Спортсмены II и III разрядов	Кадеты безразличные к полиатлону
«Высокий»	33,1	28,3	11,8
«Средний»	28,2	27,1	17,6
«Низкий»	21,8	22,9	32,4
«Отсутствие направленности»	16,9	21,7	38,2

Из представленной таблицы 1 видно, что у кадетов, активно занимающихся полиатлоном, военно-профессиональная направленность выше. Исследования показали, что военно-профессиональная направленность кадетов в значительной степени зависит от уровня подготовленности по полиатлону. Это свидетельствует о необходимости

использования средств полиатлона не только для совершенствования военно-прикладных навыков у кадетов, но и для развития у них военно-профессиональной направленности, позволяющей осознано готовить себя к службе в армии.

Педагогическое рассмотрение физической подготовки кадетов с использованием полиатлона для обеспечения физической готовности и формирования военно-профессиональной направленности требует определения её предмета. Основополагающим при этом является рассмотрение жизненной потребности кадетов в отношениях с окружающими людьми, которые включены в процесс их обучения. Эти отношения становятся жизненно значимыми для обеспечения физической готовности кадетов к учебной и служебно-боевой деятельности в военных вузах. Кадеты испытывают потребность в гуманных отношениях со стороны преподавателей и товарищей по учебе, для которых специфично проявление доброты, отзывчивости, взаимопонимания, соучастия, взаимовыручки. Все эти качества необходимо воспитывать в процессе физической подготовки кадетов с использованием полиатлона.

Таким образом, эффективность обеспечения физической готовности кадетов к обучению в военных вузах во многом зависит от того, насколько успешно создается положительная мотивация к физической подготовке с использованием полиатлона. Положительная мотивация, в свою очередь, во многом зависит от военно-профессиональной направленности кадетов, которая формируется у них в процессе физической подготовки с использованием полиатлона.

Объективные истоки формирования военно-профессиональной в личности кадетов лежат во взаимосвязи индивида с образовательной средой. Субъективные истоки формирования военно-профессиональной направленности лежат на уровне взаимодействия рациональной и эмоциональной сфер кадетов. Это необходимо учитывать при организации физической подготовки кадетов с использованием полиатлона.

Рациональный, эмоциональный и поведенческий компоненты военно-профессиональной направленности кадетов находятся во взаимосвязи и определяют их нравственные поступки, на основе морального поведения. Анализируя особенности морального поведения, следует отметить две его составляющие: готовность действовать и способность действовать. Физическая подготовка кадетов с использованием полиатлона позволяет эффективно решать эти обе задачи в воспитании кадетов. Готовность же действовать порождает проявление силы воли, настойчивости, активности и т.д. В процессе физической подготовки кадетов с использованием полиатлона успешно воспитываются эти качества. Поэтому можно сделать важный вывод о том, что физическая готовность и желание кадетов поступать морально формируются под воздействием, прежде всего, военно-профессиональной направленности, которая формируется в процессе физической подготовки кадетов с использованием полиатлона. Именно устойчивая военно-профессиональная направленность кадетов является основополагающей составляющей для формирования способности и готовности действовать по повышению своего образовательного уровня для службы в армии.

Таблица 2

Уровни социальной активности кадетов образовательных учреждений пограничных органов ФСБ России, занимающихся полиатлоном (в %)

Уровни активности	Спортсмены I разряда и выше	Спортсмены II и III разрядов	Кадеты безразличные к полиатлону
«Высокий»	32,9	27,6	12,2
«Средний»	29,3	26,2	18,7
«Низкий»	20,7	23,8	31,3
«Социальная пассивность»	17,1	22,4	37,8

Принимая такую логику анализа, мы определяем военно-профессиональную направленность как сложное личностное образование кадетов. Оно характеризуется изменениями и противоречивым единством мыслей, чувств, желаний, действий, реализуемых в адекватном поведении

кадетов, направленном на подготовку к службе в армии. Это, в свою очередь, позволяет утверждать, что в основе военно-профессиональной направленности кадетов лежит желание в эмоционально-поведенческом единстве, которое формируется в процессе физической подготовки кадетов с использованием полиатлона.

Таким образом, военно-профессиональная направленность кадетов – это определенный образ их мыслей, чувств, действий, который реализуется в адекватном поведении, направленном на обеспечение физической готовности к службе в армии. Функционирование этих явлений затрагивает ключевые психолого-педагогические реальности мысли, чувства, действия и поведение кадетов. Установлено, что самые добрые мысли и чувства, не воплощенные в реальном поведении, ещё не характеризуют устойчивую военно-профессиональную направленность кадетов к службе в армии. Одним из наиболее эффективных средств, формирующих устойчивую военно-профессиональную направленность кадетов, к службе в армии является организация их физической подготовки с использованием полиатлона.

ВЫВОД. Исследования показали, что военно-профессиональная направленность кадетов в значительной степени зависит от уровня их подготовленности по полиатлону.

ЛИТЕРАТУРА

1. Болотин, А.Э. Педагогическая модель формирования готовности курсантов вузов ВВ МВД России к боевой деятельности, с использованием средств огневой и физической подготовки/ А.Э. Болотин, А.В. Зюкин, Ю.А. Напалков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 6 (112). – С. 75-79.

2. Болотин, А.Э. Структурно-функциональная модель управления профессиональной подготовкой личного состава аварийно-спасательных формирований ракетных комплексов / А.Э. Болотин, А.В. Буханов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 9 (103). – С. 30-34.

3. Болотин, А.Э. Педагогическая модель физической подготовки курсантов вузов ПВО с применением нормирования тренировочной нагрузки / А.Э. Болотин, А.В. Борисов, С.А. Скрипачев // Ученые записки университета имени

П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 9 (115). – С. 11-14.

4. Болотин, А.Э. Факторы, определяющие необходимость нормирования тренировочной нагрузки во время занятий физической подготовкой курсантов вузов ПВО / А.Э. Болотин, С.А. Скрипачев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 5 (111). – С. 17-21.

5. Болотин, А.Э. Психолого-педагогические условия, необходимые для эффективного нормирования тренировочной нагрузки в процессе физической подготовки курсантов вузов ПВО / А.Э. Болотин, А.В. Борисов, С.А. Скрипачев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 8 (114). – С. 39-42.

6. Бочкарев, В.И. Факторы, определяющие необходимость использования полиатлона для подготовки кадетов к обучению в вузах пограничных органов ФСБ России / В.И. Бочкарев, В.В. Челядинов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. - № 12 (130). – С. 58-62.

7. Бочкарев, В.И. Педагогическая модель физической подготовки кадетов образовательных учреждений пограничных органов ФСБ России с использованием полиатлона / В.И. Бочкарев, В.В. Челядинов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. - № 3 (133). – С. 44-47.

ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (на примере КНИТУ-КАИ)

Покровская Т.Ю. – к.социол.н., доцент, КНИТУ-КАИ, г. Казань, Россия
Сарвартдинова Р.Г. – ст. преподаватель, КНИТУ-КАИ, г. Казань, Россия

Аннотация: В данной статье представлены и сформулированы основные компетенции бакалавра КНИТУ-КАИ в сфере физического воспитания, формируемые в результате освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» и реализуемые в процессе всего периода обучения студентов. Дана оценка освоения данных компетенций на выходе студента из вуза, освоенные компетенции послужат обучающемуся в качестве ориентира в его дальнейшей профессиональной и социальной жизнедеятельности.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, Федеральный Государственный образовательный стандарт, учебная дисциплина, формирование компетенций, рабочие программы, бакалавр.

Вопрос сохранения физического, психического и нравственного здоровья и, как следствие, сбережение высокого интеллектуального потенциала молодежи всегда являлся актуальной проблемой любого цивилизованного общества. Сегодня этот вопрос становится особенно острым в условиях не стабильной экономической и политической ситуации в стране и является одним из приоритетных направлений социальной политики российского государства.

Физическая культура, как обязательный учебный предмет «физическое воспитание», была введена в систему высших учебных заведений еще в июне 1929 г. декретом СНК РСФСР, для восполнения дефицита двигательной активности, укрепления здоровья нации и физической подготовки, а так же для формирования имиджа физической культуры как системы подготовки к труду и службе в Советской Армии. Занятия проводились по расписанию, по 2-3 раза в неделю по одному часу. До 1929 года физическое воспитание как обязательный предмет реализовывалось только в педагогических вузах.

С введением физической культуры, как обязательной дисциплины в вузах началась подготовка по созданию самостоятельных кафедр физического воспитания, которые были созданы в 1933 году. Единых программ по физическому воспитанию не было. С 1934 г. согласно постановлению Всесоюзных комитетов по делам высшей школы и совета физической культуры для всех вузов вводится обязательный курс в объеме 160 часов на первых двух годах обучения. На третьем курсе был утвержден факультативный курс в объеме 80 часов, физическое воспитание включалось в 36-часовую недельную нагрузку.

В 1936 году Комитет по делам высшей школы утвердил единую программу для всех вузов страны. В соответствии с этой программой

занятия проводились на первых двух курсах по два часа в неделю, отдельно для мужчин и женщин. Для студентов 4-х курсов – факультативно в объеме 60 часов, предусматривалась спортивная специализация по одному из видов спорта.

Все студенты, отнесенные к первой медицинской группе, должны были сдавать нормы ГТО П ступени, а отнесенные ко второй медицинской группе – нормы ГТО 1 ступени» [1].

С 1994 года предмет «физическое воспитание» переименовывается в предмет «физическая культура» и становится обязательной дисциплиной. В 2001году вводится Федеральный Государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования (ФГОС ВПО) второго поколения, в 2010-2011 гг. вводится новый ФГОС (третий) высшего профессионального образования по различным направлениям подготовки (специальности), вузы перешли на 2-х уровневую систему обучения по стандартам третьего поколения.

Затем с изменениями, внесенными приказами Минобрнауки РФ от 20.08.2014 г. N 1033,от 25.03.2015 г. N 270, утверждается ФГОС ВО 3+. В этом варианте государственного стандарта образования (бакалавриат) в учебных планах всех направлений подготовки включены дисциплины (модули) по физической культуре и спорту, реализуемые в рамках:

Базовой части Блока 1 теоретическая дисциплина (модуль) «Физическая культура и спорт» программы бакалавриата в объеме не менее 72 академических часов (2 з.е.) в очной форме обучения;

Блока 2 «Физическая культура и спорт» элективная дисциплина (модуль) в объеме не менее 328 академических часов. Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

Дисциплины (модули) по физической культуре и спорту реализуются в порядке, установленном организацией. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья организация устанавливает

особый порядок освоения дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту с учетом состояния их здоровья.

В связи с включением теоретической дисциплины «Физическая культура и спорт» появляется «обязательный блок самостоятельной работы в каждом учебном плане по каждому направлению. Объем часов этого блока определяется вузом, но обычно его объем равен числу часов аудиторных занятий. Следовательно, практические занятия по физической культуре уменьшаются на эту суммарную величину, то есть на 72 часа, причем вуз может самостоятельно распределять эти часы между лекциями, семинарскими и самостоятельными занятиями. Таким образом, самостоятельная работа становится отдельным разделом в системе физического воспитания студента» [2.С. 34].

В КНИТУ-КАИ дисциплина «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» является продолжением дисциплины «Физическая культура и спорт» и представлена как учебная дисциплина, направленная на физическое и интеллектуальное развитие способностей обучающихся, совершенствования их двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития студентов, в течение всего периода обучения в учебном заведении. Так же она направлена на успешное овладение других учебных дисциплин, решение образовательных, развивающих, воспитательных и оздоровительных задач, обеспечение всесторонней подготовленности личности.

Физическая культура и спорт (элективная дисциплина) включает в себя следующие направления: Общая физическая подготовка; Фитнес; Силовые единоборства; Спортивные игры.

Для формирования компетенций в КНИТУ-КАИ по дисциплине «Физическая культура и спорт» как на основе изучения литературы, так и теоретического анализа, а также применения компетентностного подхода формулируются основные компетенции бакалавра в сфере физического

воспитания. На примере рабочих программ по дисциплине «Физическая культура и спорт» по всем направлениям подготовки в КНИТУ-КАИ детально описываются ступени формирования выделенных компетенций на теоретических, методических и практических занятиях в течение всего периода обучения студентов. Обучающимся предлагаются пути определения сформированности компетенций в сфере физического воспитания при помощи ответов на теоретические вопросы и методики определения уровня их физического состояния.

Уровни освоения составляющих компетенций подробно описаны в каждой рабочей программе, как по теоретическому, так и практическому курсу.

В рабочих программах дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт(элективная дисциплина), так и дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт»квалификация – бакалавр представлены следующие компетенции:

ОК – 1 Владение компетенциями сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры).

ОК – 7 Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

ОК – 8 Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

ОК – 11 Способностью владеть навыками использования средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

ОК 16 Готовность организовывать свою жизнь в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни.

ОК – 19 Способностью владеть средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания

и укрепления здоровья, быть готовым к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

ОПК -10 Владением средствами самостоятельного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Проверка уровня сформированности компетенций происходит во время промежуточной аттестации по дисциплине, а также при проведении итоговой аттестации.

Компетенции формируются во время всех видов занятий: на лекциях, практических (семинарских) занятиях, в процессе самостоятельной работы студентов.

При формировании перечисленных компетенций при обучении студентов, а также оценка результатов их обучения, демонстрируется понимание значения физической культуры и спорта в режиме учебного труда и отдыха студентов, следования здоровому стилю и образу жизни, готовности к физическому совершенствованию и регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Таким образом, складывается совокупность знаний в области физической культуры, физического воспитания, спортивной тренировки, в области рационального питания и здорового образа жизни у студентов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Жигало В. Я. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов / Брянская государственная инженерно-технологическая академия: электрон.журн. 2015. Режим доступа к журн. URL :http://www.studfiles.ru/preview/3894303/. (дата обращения: 20.04.2017)

2. Новые возможности физического воспитания студентов при реализации Государственного стандартаобразования / Б.А. Акишини др.// Материалы XIМеждунар. научно-практич. конф. «Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма», г. Уфимск, 23-25 марта 2017 года. Уфа, 2017. С. 34-37.

РАНГОВАЯ СТРУКТУРА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ СУДЕЙ ПО МИНИ-ФУТБОЛУ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ

Попов Алексей Владимирович, соискатель, Военно-космическая академия им. А.Ф. Можайского, Санкт-Петербург
Бакаев Владислав Владимирович, кандидат педагогических наук, Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого
Буянов Владимир Николаевич, профессор, кандидат педагогических наук, Ульяновский государственный технический университет

Аннотация. В статье представлены результаты исследований авторов по обоснованию психолого-педагогических условий, необходимых для организации самостоятельной физической тренировки судей по мини-футболу с использованием индивидуальных заданий.

В качестве главных психолого-педагогических условий респонденты отметили разработку индивидуальных заданий для организации самостоятельной физической тренировки с учетом специфики деятельности судьи по мини-футболу, а также планирование нагрузки с учетом физических возможностей судей по мини-футболу к выполнению индивидуальных заданий. Основными психолого-педагогическими условиями являются: направленность индивидуальных заданий на развитие физических качеств, необходимых судьям по мини-футболу; разработка содержания индивидуальных заданий по принципу постепенного наращивания физической нагрузки; соответствие содержания самостоятельной физической тренировки требованиям судейской практики; поддержание мотивации у судей по мини-футболу к эффективному выполнению индивидуальных заданий в процессе самостоятельной физической тренировки.

Ключевые слова: психолого-педагогические условия; судьи по мини-футболу; готовность к судейству; индивидуальные задания; самостоятельная физическая тренировка.

Самостоятельная физическая тренировка судей по мини-футболу является важным средством обеспечения их физической готовности. [7]. Этот процесс характеризуется:

выделением цели и задач обеспечения физической готовности;

подбором, определением и применением адекватных средств, форм и методов тренировки, которые ведут к решению поставленных задач и достижению цели [1,2,4,5,6];

- осуществлением нормирования физической нагрузки, исходя из индивидуальных возможностей судей по мини-футболу. [3].

Деятельность судей по мини-футболу в процессе самостоятельной физической тренировки носит двуединый характер. При выполнении поставленных задач по обеспечению собственной физической готовности возникает изменение равновесия между имеющимися у них знаниями и новыми требованиями, предъявляемыми к их физической готовности. Преодоление такого противоречия отражается в сознании судей как потребность, служащая стимулом к деятельности по достижению высокого уровня физической готовности, необходимого для эффективного обслуживания игр по мини-футболу.

В содержании самостоятельной физической тренировки судей по мини-футболу выделяет две стороны: умственную и технологическую.

Умственная сторона характеризует способность судей по мини-футболу предвосхитить результаты самостоятельной физической тренировки, осознать характер и объём действий, которые нужно будет предпринять в соответствии с достижением цели тренировки по достижению высокого уровня физической готовности.

Содержанием технологической стороны самостоятельной физической тренировки являются практические действия, совершаемые в определённой последовательности и обеспечивающие высокий уровень физической готовности. Обе стороны самостоятельной физической тренировки органически связаны друг с другом.

В ходе самостоятельной физической тренировки судьи определяют цель своей деятельности, средства и формы тренировки, а также ее последовательность. Практика показывает, что любые средства тренировки без определения индивидуальных заданий судьям не приносят желаемого эффекта по достижению высокого уровня их физической готовности. Для решения этой задачи необходимо не только разработать индивидуальные задания судьям, но и создать соответствующие психолого-педагогические условия, необходимые для организации самостоятельной физической тренировки.

С целью обоснования психолого-педагогических условий, необходимых для организации самостоятельной физической тренировки судей по мини-футболу с использованием индивидуальных заданий, был проведен опрос руководителей судейского корпуса и федерации по мини-футболу России. Всего в опросе приняли участие 78 респондентов разного уровня. Результаты этого исследования представлены в таблице 1.

Таблица 1

Ранговая структура психолого-педагогических условий, необходимых для организации самостоятельной физической тренировки судей по мини-футболу с использованием индивидуальных заданий (n=78)

Ранговое место (значимость)	Психолого-педагогические условия	Ранговый показатель (%)
1	Разработка индивидуальных заданий для организации самостоятельной физической тренировки с учетом специфики деятельности судьи по мини-футболу	28,3
2	Планирование нагрузки с учетом физических возможностей судей по мини-футболу к выполнению индивидуальных заданий	21,7
3	Направленность индивидуальных заданий на развитие физических качеств, необходимых судьям по мини-футболу	17,2
4	Разработка содержания индивидуальных заданий по принципу постепенного наращивания физической нагрузки	12,8

Ранговое место (значимость)	Психолого-педагогические условия	Ранговый показатель (%)
5	Соответствие содержания самостоятельной физической тренировки требованиям судейской практики	11,9
6	Поддержание мотивации у судей по мини-футболу к эффективному выполнению индивидуальных заданий в процессе самостоятельной физической тренировки	8,1

В ходе исследования было установлено, что важнейшим условием является разработка индивидуальных заданий для организации самостоятельной физической тренировки с учетом специфики деятельности судьи по мини-футболу на площадке. Специфика деятельности судьи по мини-футболу состоит в том, что эта деятельность носит творческий характер. В ходе судейства игр идёт непосредственное участие самого судьи в производстве принципиально новых для него знаний при оценке тех или иных игровых ситуаций. Все игровые ситуации предвосхитить невозможно. Во время судейства необходимо быстро принимать единственно верное решение – двойственность при принятии решения исключается. Поэтому в ходе судейства игры проявляется самый высокий уровень познавательной активности и самостоятельности судей по мини-футболу. При решении подобного рода задач происходит освобождение от шаблонов, сложившихся установок. Деятельность судьи на площадке приобретает гибкий творческий характер на фоне больших физических нагрузок.

Особое значение имеет планирование нагрузки с учетом физических возможностей судей по мини-футболу к выполнению индивидуальных заданий. Знание закономерностей взаимосвязи планирования нагрузки с учетом физических возможностей судей даёт возможность целесообразно сочетать и наиболее адекватно подбирать ее, в соответствии с индивидуальными возможностями каждого судьи.

Систематическая и рационально подобранная нагрузка в соответствии с индивидуальными возможностями каждого судьи вёдет к планомерному росту их физической готовности и становится основой формирования потребности в систематической тренировке для поддержания высокого уровня работоспособности.

Одним из условий является направленность индивидуальных заданий на развитие физических качеств, необходимых судьям по мини-футболу. Элементарное стремление судей к повышению собственного уровня физической готовности приводит к зарождению у них прочного и глубокого интереса к самому процессу самостоятельной физической тренировки. Это приводит к пониманию необходимости систематического использования самостоятельной физической тренировки. В данном случае самостоятельную физическую тренировку можно рассматривать как психологический механизм реализации принципа сознательности в обучении судей. Данное условие обеспечивает активное участие каждого судьи в достижении высокого уровня физической готовности. Таким образом, направленность индивидуальных заданий на развитие физических качеств создаёт предпосылки формирования у судей личностного отношения к самостоятельной физической тренировке как эффективному средству поддержания высокого уровня собственной работоспособности.

Следующим немаловажным условием является разработка содержания индивидуальных заданий по принципу постепенного наращивания физической нагрузки. Выполнение данного условия включает в себя использование всего многообразия средств и методов самостоятельной физической тренировки для повышения уровня физической готовности судей с соблюдением данного принципа. Такое многообразие проявляется в содержательном, технологическом, организационном, оценочном и контролирующем аспектах самостоятельно организуемого тренировочного процесса.

Использование данного условия ведет к самоорганизации в овладении методами и способами наращивания физической нагрузки в ходе самостоятельной физической тренировки. Это ведет к упорядочению организации самостоятельной физической тренировки.

Значимым условием является соответствие содержания самостоятельной физической тренировки требованиям судейской практики. Содержание самостоятельной физической тренировки должно быть направлено на расширение и углубление практических знаний и умений в профессиональной сфере деятельности судей по мини-футболу. Структура самостоятельной физической тренировки судей по мини-футболу должна включает в себя непосредственную подготовку к играм с целью выработки навыков решения профессиональных задач на фоне больших физических нагрузок.

Последним в выявленной структуре психолого-педагогических условий, необходимых для организации самостоятельной физической тренировки судей по мини-футболу с использованием индивидуальных заданий является поддержание мотивации у судей по мини-футболу к эффективному выполнению индивидуальных заданий. Для реализации данного условия необходима большая предварительная работа с судьями. Надо учитывать, что формирование у судей знаний, умений и навыков проходит на нескольких уровнях.

На первом уровне происходит формирование у судей умения выполнять то, что от них требуется, на основе данного им алгоритма судейской практики. Характерными и обязательными при выполнении задания должны быть практические действия в судействе игры.

На втором уровне происходит формирование у судей навыков выполнять типовые профессиональные задачи во время судейства. При этом предполагается анализ часто встречаемых ошибок, возможных путей выполнения той или иной задачи и выбора наиболее рациональных способов ее решения в ходе судейства игры.

На третьем уровне происходит формирование у судей навыков, необходимых для решения сложных и спорных задач. Формирование таких навыков происходит на основе усвоенного ранее опыта путём переноса знаний, умений и навыков на те, или иные судейские ситуации. Суть заданий состоит в поиске и реализации новых идей для решения сложных задач.

Поддержание мотивации у судей по мини-футболу к эффективному выполнению индивидуальных заданий основывается на данной технологии.

Таким образом, в ходе проведенного исследования были обоснованы психолого-педагогические условия, необходимые для организации самостоятельной физической тренировки судей по мини-футболу с использованием индивидуальных заданий. В качестве главных психолого-педагогических условий респонденты отметили разработку индивидуальных заданий для организации самостоятельной физической тренировки с учетом специфики деятельности судьи по мини-футболу, а также планирование нагрузки с учетом физических возможностей судей по мини-футболу к выполнению индивидуальных заданий. Основными психолого-педагогическими условиями являются: направленность индивидуальных заданий на развитие физических качеств, необходимых судьям по мини-футболу; разработка содержания индивидуальных заданий по принципу постепенного наращивания физической нагрузки; соответствие содержания самостоятельной физической тренировки требованиям судейской практики; поддержание мотивации у судей по мини-футболу к эффективному выполнению индивидуальных заданий в процессе самостоятельной физической тренировки.

ВЫВОД. Результаты проведенных экспериментальных исследований свидетельствуют, что уровень физической готовности судей по мини-футболу в значительной степени зависит от психолого-педагогических условий, необходимых для организации самостоятельной физической

тренировки судей по мини-футболу с использованием индивидуальных заданий.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Болотин, А.Э. Требования, предъявляемые к профессиональной подготовленности специалистов по защите в чрезвычайных ситуациях / А.Э. Болотин, В.С. Васильева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 6 (100). – С. 29-32.

2. Болотин, А.Э. Факторы, определяющие высокую эффективность стрельбы из лука/ А.Э. Болотин, В.В. Бакаев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 3 (109). – С. 33-35.

3. Болотин, А.Э. Психолого-педагогические условия, необходимые для эффективного нормирования тренировочной нагрузки в процессе физической подготовки курсантов вузов ПВО / А.Э. Болотин, А.В. Борисов, С.А. Скрипачев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 8 (114). – С. 39-42.

4. Болотин, А.Э. Оценка значимости военно-прикладных навыков для решения боевых задач личным составом подразделений специального назначения, внутренних войск МВД России / А.Э. Болотин, А.В. Зюкин, А.В. Петренко // Научное мнение. – 2015. – № 4-2. – С. 102-108.

5. Болотин, А.Э. Показатели, определяющие высокую эффективность деятельности преподавательского состава кафедр физического воспитания / А.Э. Болотин, А.В. Караван // Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». – 2015. - № 9 – С.36-38.

6. Панченко, И.А. Педагогическая модель обеспечения физической готовности личного состава горноспасательных подразделений / И.А. Панченко, А.В. Волков, А.Э. Болотин // Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». – 2014. - № 2 – С.32-34.

7. Bolotin, A. E., Bakayev V. V. Structure and content of the educational technology of managing students' healthy lifestyle. *Journal of Physical Education and Sport*, 2015. - 15(3), pp.362-364.

ОБОСНОВАНИЕ СТРУКТУРЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ МОДЕЛИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ СУДЕЙ ПО МИНИ-ФУТБОЛУ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ

Попов Алексей Владимирович, соискатель, Военно-космическая академия им. А.Ф. Можайского, Санкт-Петербург
Бакаев Владислав Владимирович, кандидат педагогических наук, доцент Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого
Буянов Владимир Николаевич, профессор, кандидат педагогических наук, Ульяновский государственный технический университет

Аннотация. В статье представлены результаты исследований авторов по обоснованию структуры педагогической модели самостоятельной физической тренировки судей по мини-футболу с использованием индивидуальных заданий.

В качестве главных компонентов педагогической модели самостоятельной физической тренировки судей по мини-футболу с использованием индивидуальных заданий авторы отмечают требования к физической подготовленности судей, а также цель и задачи их физической подготовки. В основе данной модели лежит формирование знаний, умений и навыков проведения самостоятельной физической тренировки с учетом закономерностей и принципов ее проведения, а также их отражение в индивидуальных заданиях судей по мини-футболу. В модели раскрыто основное содержание самостоятельной физической тренировки в ходе подготовки судей по мини-футболу с использованием индивидуальных заданий и результат тренировки – уровень физической готовности судей к обслуживанию игр.

Ключевые слова: педагогическая модель; судьи по мини-футболу; готовность к судейству; индивидуальные задания; самостоятельная физическая тренировка.

Структура педагогической модели самостоятельной физической тренировки судей по мини-футболу с использованием индивидуальных заданий имеет свои особенности. [6,7]. Изучение структуры педагогической модели самостоятельной физической тренировки судей по мини-футболу с использованием индивидуальных заданий обусловливается возрастающими требованиями к их физической готовности. Правильно наметить направления улучшения физического состояния судей по мини-футболу поможет выработка четкого понимания структуры педагогической модели их самостоятельной физической тренировки, с использованием индивидуальных заданий.

Формирование физической готовности у судей по мини-футболу – это сложный, противоречивый процесс, связанный с их самостоятельной физической тренировкой. Педагогическая практика показывает, что данный процесс эффективен только тогда, когда опирается на современную теорию спортивной тренировки. [2,3,5]. Обоснование структуры педагогической модели самостоятельной физической тренировки судей по мини-футболу с использованием индивидуальных заданий позволит выявить сущность данного тренировочного процесса.

Исследования данного вопроса свидетельствуют, что структура педагогической модели самостоятельной физической тренировки судей по мини-футболу с использованием индивидуальных заданий состоит из целого ряда компонентов. В качестве главных компонентов педагогической модели самостоятельной физической тренировки судей по мини-футболу с использованием индивидуальных заданий можно отметить требования к физической подготовленности судей, а также цель и задачи их физической подготовки. [1]. В основе данной модели лежит формирование знаний, умений и навыков проведения самостоятельной физической тренировки с учетом закономерностей и принципов ее проведения, а также их отражение в индивидуальных заданиях судей по мини-футболу. В модели должно быть раскрыто основное содержание самостоятельной физической тренировки судей по мини-футболу с

использованием индивидуальных заданий, а также результат тренировки – уровень физической готовности судей к обслуживанию игр. (Рис. 1).

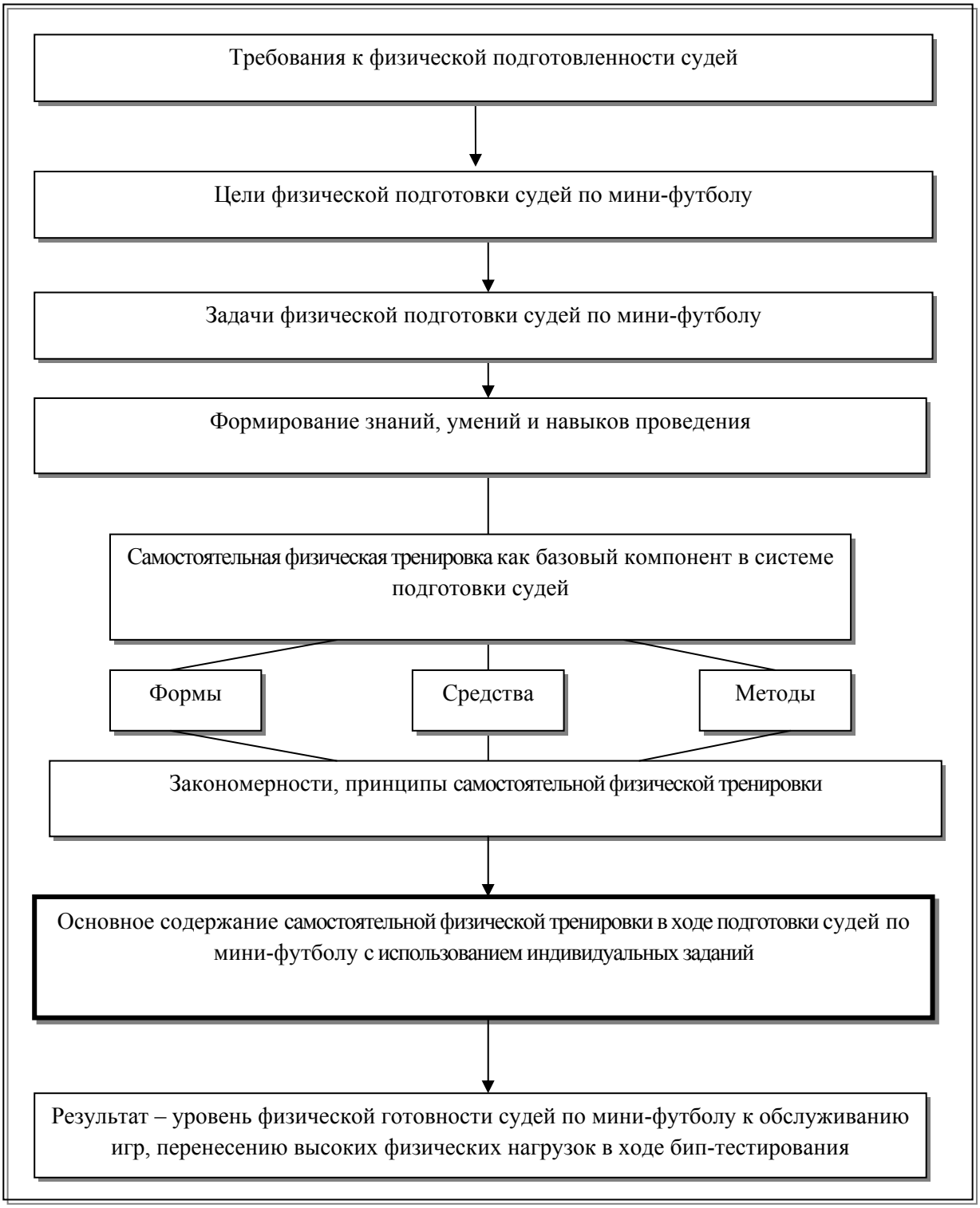


Рис. 1. Педагогическая модель самостоятельной физической тренировки судей по мини-футболу с использованием индивидуальных заданий

Целью физической подготовки судей по мини-футболу должно быть развитие у них физических качеств, необходимых для эффективного судейства игр. Только тогда можно считать цели физической подготовки судей по мини-футболу достигнутыми. Для обеспечения физической готовности судей по мини-футболу следует использовать самостоятельную физическую тренировку. В свою очередь, для формирования навыков такой тренировки должны использоваться индивидуальные задания, которые учитывают уровень развития двигательных способностей судей по мини-футболу.

Формирование навыков самостоятельной физической тренировки у судей по мини-футболу должно осуществляться последовательно, поэтапно. Целенаправленное изучение данной проблемы показывает, что поэтапное формирование навыков самостоятельной физической тренировки у судей по мини-футболу включает: разъяснение закономерностей и принципов тренировки; уяснение и осознание важности высокого уровня развития физических качеств самими судьями; длительные систематические тренировки. [4]. На базе усвоенных знаний о формируемых физических качествах у судей формируются глубокие и прочные убеждения об их роли в судействе игр. Содержание и формы педагогического воздействия должны стимулировать мотивацию судей по мини-футболу на самообучение и саморазвитие.

Известно, что между знаниями о практической деятельности судей по мини-футболу и самой деятельностью существуют определенные противоречия. Поэтому формируемые физические качества только тогда можно считать развитыми, когда они проявляются в практической деятельности и в сложных ситуациях при судействе игр.

Для эффективного формирования физических качеств необходимо, чтобы процесс физической подготовки судей по мини-футболу проходил на основе индивидуального подхода к тренировке. Для решения этой задачи необходимо разрабатывать индивидуальные задания на проведение самостоятельной физической тренировки.

Длительные, многократные самостоятельные физические тренировки порождают навыки и привычки требуемого поддержания своей спортивной формы и высокого уровня физической готовности. В результате происходит поэтапное наращивание формируемых физических качеств у судей по мини-футболу. Поэтому сущность самостоятельной физической тренировки судей по мини-футболу определяется как целенаправленный, организованный, постоянно развивающийся педагогический процесс, включающий в себя деятельность по последовательному, систематическому физическому совершенствованию для эффективного выполнения своих обязанностей в ходе судейства игр. Для повышения эффективности самостоятельной физической тренировки необходимо, чтобы этот процесс осуществлялся на основе индивидуального подхода к физической подготовке судей по мини-футболу, с использованием индивидуальных заданий.

В последние годы отмечается, что в настоящее время существенно возросла психическая и физическая нагрузка на судей по мини-футболу. Поэтому большое значение придается общей работоспособности судей по мини-футболу, способности адаптации к неблагоприятным факторам судейской практики. Существенным компонентом модели самостоятельной физической тренировки судей по мини-футболу, влияющим на формирование их физической готовности является содержание индивидуальных заданий. Конечным результатом самостоятельной физической тренировки является высокий уровень физической готовности судей к обслуживанию игр. При этом должна существенно возрастать интенсивность тренировочной и профессиональной деятельности судей по мини-футболу.

Современная система подготовки судей по мини-футболу должна строиться с учетом индивидуального подхода к самостоятельной физической тренировке, которая наиболее полно реализуется при использовании индивидуальных заданий. Сопоставление индивидуальных заданий и модели самостоятельной физической тренировки судей по мини-футболу позволяет

уменьшить объем работы для достижения цели физической подготовки к эффективному судейству. Несомненно, физическая подготовка судей по мини-футболу предполагает использование самых разнообразных средств самостоятельной физической тренировки.

Таким образом, формирование навыков самостоятельной физической тренировки у судей по мини-футболу предполагает совершенствование когнитивных способностей, а также целого ряда физических и психологических качеств, необходимых для эффективной профессиональной деятельности в ходе обслуживания игр. Поскольку уровень развития этих качеств разный, то необходимо использовать индивидуальный подход к самостоятельной физической тренировке судей по мини-футболу. Для этого необходимо разрабатывать индивидуальные задания на самостоятельную физическую тренировку.

ВЫВОД. Результаты проведенных исследований по обоснованию структуры модели самостоятельной физической тренировки судей по мини-футболу свидетельствуют, что в качестве главных компонентов данной модели с использованием индивидуальных заданий следует применять требования к физической подготовленности судей, а также цель и задачи их физической подготовки. В основе данной модели лежит формирование знаний, умений и навыков проведения самостоятельной физической тренировки судей по мини-футболу с учетом закономерностей и принципов ее проведения. Все вышесказанное должно найти свое отражение в индивидуальных заданиях для судей. В модели должно быть раскрыто основное содержание самостоятельной физической тренировки судей по мини-футболу, а использование индивидуальных заданий должно обеспечить конечный результат тренировки – высокий уровень физической готовности судей к обслуживанию игр.

ЛИТЕРАТУРА

1. Болотин, А.Э. Требования, предъявляемые к профессиональной подготовленности специалистов по защите в чрезвычайных ситуациях / А.Э. Болотин, В.С. Васильева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта.

– 2013. – № 6 (100). – С. 29-32.

2. Болотин, А.Э. Факторы, определяющие высокую эффективность стрельбы из лука/ А.Э. Болотин, В.В. Бакаев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 3 (109). – С. 33-35.

3. Болотин, А.Э. Психолого-педагогические условия, необходимые для эффективного нормирования тренировочной нагрузки в процессе физической подготовки курсантов вузов ПВО / А.Э. Болотин, А.В. Борисов, С.А. Скрипачев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 8 (114). – С. 39-42.

4. Болотин, А.Э. Оценка значимости военно-прикладных навыков для решения боевых задач личным составом подразделений специального назначения, внутренних войск МВД России / А.Э. Болотин, А.В. Зюкин, А.В. Петренко // Научное мнение. – 2015. – № 4-2. – С. 102-108.

5. Болотин, А.Э. Показатели, определяющие высокую эффективность деятельности преподавательского состава кафедр физического воспитания / А.Э. Болотин, А.В. Караван // Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». – 2015. - № 9 – С.36-38.

6. Панченко, И.А. Педагогическая модель обеспечения физической готовности личного состава горноспасательных подразделений / И.А. Панченко, А.В. Волков, А.Э. Болотин // Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». – 2014. - № 2 – С.32-34.

7. Bolotin, A. E., Bakayev V. V. Structure and content of the educational technology of managing students' healthy lifestyle. *Journal of Physical Education and Sport*, 2015. - 15(3), pp.362-364.

СТРУКТУРА ПОКАЗАТЕЛЕЙ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ГОТОВНОСТЬ КУРСАНТОВ ВОЕННО-УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ К СОРЕВНОВАНИЯМ ПО СТРЕЛЬБЕ ИЗ ПИСТОЛЕТА

Романенко Николай Васильевич, доктор педагогических наук, профессор, Российский государственный педагогический университет им. А.И.Герцена
Иванов Дмитрий Иванович, соискатель, Военная академия материально-технического обеспечения им. А.В. Хрулева, Санкт-Петербург

Аннотация. Исследуются показатели готовности курсантов вузов к соревновательной деятельности по стрельбе из пистолета. Ими являются: высокий уровень морально-психологической готовности; хорошо развитые навыки плавного прицеливания, нажатия на спусковой крючок и удержания пистолета. Далее идут: постановка правильного дыхания во время прицеливания и при проведении выстрела, а также хорошо развитые навыки правильной и однообразной изготовки к стрельбе на огневом рубеже. Важны умения курсантов абстрагироваться от разных неблагоприятных факторов внешней среды во время соревнований, хорошо развитые навыки точного расположения стоп ног, правильное прицеливание и переход к удержанию пистолета при полной концентрации внимания на выстреле.

Ключевые слова: показатели готовности к соревнованиям; курсанты военно-учебных заведений; стрельба из пистолета; морально-психологической готовность.

В настоящее время стрельба из пистолета является важнейшим военно-прикладным видом спорта, входящим в военно-спортивную классификацию. Военно-спортивная классификация включает как отдельные виды соревнований по стрельбе из пистолета, так и разные многоборья, куда стрельба из пистолета входит в качестве составной части этих многоборий. Сейчас повысились требования к уровню готовности

курсантов к деятельности в соревнованиях, по стрельбе из пистолета. Данные зарубежных исследований свидетельствуют, что стрельба из пистолета требует особых умений и навыков от будущих офицеров. [1,2]. Будущие офицеры должны в совершенстве владеть навыками стрельбы из пистолета. Это является одним из важнейших показателей их личной боевой готовности. [5,6]. Специфика стрельбы из пистолета заключается не только в проявлении особых умений и навыков, но и в проявлении психических свойств личности – концентрации внимания, выдержки, психологической устойчивости и других качеств. [8,9]. Практика показала, что многие курсанты слабо переносят соревновательные психологические и физические нагрузки. Из-за этого многие участники соревнований не могут полностью реализовать свой технический потенциал. Решение этих задач тесно связано с выявлением показателей готовности курсантов вузов к соревнованиям по стрельбе из пистолета. Результаты данного исследования представлены в таблице 1.

Таблица 1

Анализ успешности стрельбы из пистолета на соревнованиях от показателей готовности курсантов к ним (по коэффициенту корреляции).

Ранг	Показатели готовности курсантов к соревнованиям по стрельбе из пистолета	Успешность соревновательной деятельности
1	Психологическая готовность курсантов к соревнованиям	+0,81
2	Навыки правильного прицеливания и удержания пистолета	+0,78
3	Постановка задержки дыхания при проведении выстрела	+0,69
4	Умения правильной и однообразной изготовки к стрельбе на огневом рубеже после каждого выстрела	+0,57
5	Правильное прицеливание и переход к удержанию пистолета при полной концентрации внимания на выстреле	+0,48

Ранг	Показатели готовности курсантов к соревнованиям по стрельбе из пистолета	Успешность соревновательной деятельности
6	Умение абстрагироваться от разных неблагоприятных факторов внешней среды во время соревнований	+0,45
7	Умения своевременно отложить выстрел при затянувшейся паузе прицеливания	+0,39
8	Навыки правильного расположения туловища, а также точной постановки стоп и ног	+0,34

Тренеры и спортсмены обратили внимание на большие трудности, которые испытывают курсанты при настрое на высокий результат в ходе соревнований. Они отмечают, что не все курсанты могут расслабиться и сосредоточиться на плавном прицеливании. Многие торопятся и в процессе завершения выстрела. Все это не позволяет им реализовать свой технический потенциал и высокие индивидуальные возможности в ходе соревнований по стрельбе из пистолета.

Сюда же можно отнести постановку правильного дыхания во время прицеливания и при проведении выстрела (r= +0,69), а также хорошо развитые навыки правильной и однообразной изготовки к стрельбе на огневом рубеже (r= +0,57). Тренеры отмечают, что в начале прицеливания очень важно удерживать стабильное положение мушки в прорези прицела относительно глаза. Чтобы перейти к удержанию пистолета в неподвижном состоянии требуется некоторое время для перераспределения усилий на мышцы нижнего отдела спины. Это требует от спортсменов тонкой мышечной координации, особенно при плавном нажатии на спусковой крючок. Не стабильный навык такой координации отрицательно сказывается на результатах стрельбы из пистолета в ходе соревнований.

Большое значение для эффективной соревновательной деятельности по стрельбе из пистолета имеет правильное дыхание во время выстрела и

переход к удержанию пистолета при полной концентрации внимания на выстреле (r=+0,48), а также умение абстрагироваться от разных неблагоприятных факторов внешней среды во время соревнований (r=+0,45). Тренеры отмечают, что дыхание должно быть диафрагмальным, уменьшающим кровяное давление, частоту сердечных сокращений и ощущение беспокойства у курсантов. На глубоком вдохе внимание спортсмена должно быть сосредоточено на мишени, а на медленном выдохе должно быть ощущение покидающей тело напряженности. Это, по их мнению, позволит расслабить мышцы и более качественно произвести выстрел.

Достаточно серьезное влияние на эффективность соревновательной деятельности при стрельбе из пистолета оказывают хорошо развитые умения во время отложить выстрел при затянувшейся паузе прицеливания (r= +0,39), а также навыки правильного расположения туловища, а также точного расположения стоп и ног (r=+0,34). Тренеры отмечают, что многие курсанты военно-учебных заведений осуществляют неправильные действия при расположении стоп и ног. Это приводит к неправильному распределению давления на них. Расположение стоп ног и распределение давления на них очень важны для балансировки тела стрелка. Исследованиями установлено, что многие классные стрелки используют позицию, когда ноги находятся на ширине плеч. Вес при этом положении располагается равномерно на две стопы. Это позволяет спортсменам достичь чувства сбалансированности.

Выводы. Проведенное исследование позволило выявить следующие показатели: высокий уровень морально-психологической готовности; хорошо развитые навыки плавного прицеливания, нажатия на спусковой крючок и удержания пистолета. Далее идут: постановка правильного дыхания во время прицеливания и при проведении выстрела, а также хорошо развитые навыки правильной и однообразной изготовки к стрельбе на огневом рубеже. Важны умения курсантов абстрагироваться от разных неблагоприятных факторов внешней среды во время соревнований,

хорошо развитые навыки точного расположения стоп ног, правильное прицеливание и переход к удержанию пистолета при полной концентрации внимания на выстреле.

ЛИТЕРАТУРА

1. Болотин, А.Э. Модель управления физической подготовкой в армии Анголы / А.Э. Болотин, А.Ж.-А.Фернандеш// Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. - № 9 (79). – С. 164-169.

2. Болотин А.Э. Педагогические условия, необходимые для улучшения качества процесса физической подготовки с ангольскими военнослужащими / А.Э. Болотин, А.Ж.-А.Фернандеш // «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта». – 2011. - № 10 (80). – С. 185-187.

3. Болотин, А.Э. Теория и практика применения игровых методов обучения специалистов по физической подготовке и спорту: дис. д-ра пед. наук / Болотин Александр Эдуардович. – СПб., 2001. – 287 с.

4. Болотин, А.Э. Педагогическая модель управления развитием юридической грамотности у руководителей ГПН МЧС России / А.Э. Болотин, О.В. Битюцкая// Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. - № 7 (101). – С. 31-36.

5. Болотин, А.Э. Факторы, определяющие необходимость нормирования тренировочной нагрузки во время занятий физической подготовкой курсантов вузов ПВО / А.Э. Болотин, С.А. Скрипачев// Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. - № 5 (111). – С. 24-28.

6. Болотин, А.Э. Педагогическая модель военно-профессиональной подготовки подразделений внутренних войск МВД России к проведению контртеррористических операций / А.Э. Болотин, А.В. Петренко// Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. - № 12 (118). – С. 25-30.

7. Болотин, А.Э. Факторы, определяющие необходимость формирования готовности курсантов вузов внутренних войск МВД России к боевой деятельности, с использованием средств огневой и физической подготовки / А.В. Зюкин, Ю.А. Напалков// Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. - № 7 (113). – С. 77-81.

8. Болотин, А.Э. Педагогическая модель формирования готовности курсантов вузов внутренних войск МВД России к боевой деятельности с использованием средств огневой и физической подготовки / А.В. Зюкин, Ю.А. Напалков// Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. - № 6 (112). – С. 75-79.

9. Зюкин, А.В. Показатели готовности курсантов вузов внутренних войск

МВД России к боевой деятельности / Ю.А. Напалков// Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. - № 5 (111). – С. 40-44.

ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ НА СПЕЦИАЛЬНОСТИ «РЕКЛАМА И СВЯЗИ С ОБЩЕСТВЕННОСТЬЮ»

Рыжкина Л.А., К.П.Н., доцент кафедры «Физвоспитание», УлГТУ, г.Ульяновск, РФ

Физическая культура - это вид культуры, который представляет собой специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования человека для выполнения социальных обязанностей.

Прогрессивный ритм нашей жизни требует от нас все большей физической активности и подготовленности. Все увеличивающиеся нагрузки, которые ложатся на наши плечи на протяжении всей жизни требуют более высокого физического совершенства, которое должно достигаться с помощью занятий физической культурой.

В соответствии с государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования физическая культура с 1994 года объявлена обязательной дисциплиной гуманитарного образовательного цикла.

Целью физического воспитания студентов вузов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Известно, что учебная деятельность студентов - это 36 часов академических занятий в неделю. Проходят они, за исключением уроков

физкультуры, в аудиториях и лабораториях, не всегда соответствующих гигиеническим нормам. Участие студентов в общественной работе, чтение художественной литературы, посещение кино, театра и других культурных мероприятий и т. д. - все это свидетельствует о малоподвижном образе жизни, о том, что их двигательный режим определяется в основном постановкой физического воспитания в вузе. В результате среди студентов велик процент с неудовлетворительным состоянием здоровья, избыточной предрасположенностью к частым заболеваниям, нарушением осанки и опорно-двигательного аппарата, дефектами зрения и нервно-психическими отклонениями.

Для сохранения здоровья и высокого уровня физических качеств студенту необходим двигательный режим с затратой энергии как минимум 2,5 тыс. моторных к/кал., в большинстве случаев этот показатель составляет примерно 600 моторных к/кал. Для студентов М. Я. Виленский (1978) предлагает следующий оптимальный уровень двигательной активности: 14-19 тыс. шагов в сутки, или 1,3-1,8 часов в день любых физкультурных или спортивных занятий.

В ряде исследований установлено, что у студентов, включенных в систематические занятия физической культурой и спортом и проявляющих в них достаточно высокую активность, вырабатывается определенный стереотип режима дня, повышается уверенность поведения, наблюдается развитие престижных установок, высокий жизненный тонус. Они в большей мере коммуникабельны, выражают готовность к сотрудничеству, радуются социальному признанию, меньше боятся критики, у них наблюдается более высокая эмоциональная устойчивость, выдержка, им в большей степени свойствен оптимизм, энергия, среди них больше настойчивых, решительных людей, умеющих повести за собой коллектив. Они успешно взаимодействуют в работе, требующей постоянства, напряжения, свободнее вступают в контакты, более находчивы, среди них чаще встречаются лидеры, им легче удается самоконтроль.

В частности, по результатам социологических опросов следует, что занятие физической культурой формирует следующие черты характера (количество (п)=216):

Черты характера	*Ответы (%)*
Настойчивость	68.00
Целеустремленность	65.63
Дисциплинированность	68.50
Трудолюбие	47.63

Такие сферы профессионального образования как «реклама и связи с общественностью», «пиар-менеджмент», «журналистика» предполагают в дальнейшем активную деятельность, связанную с многочисленными организациями презентаций, семинаров, публикаций в прессе, исследований и т.п. Это направлено на постоянное общение с представителями различных профессий, возрастных групп, что в свою очередь требует таких качеств как коммуникабельность, умение установить и развить общение, расположить к себе аудиторию и т.д.

При этом, говоря о такой профессиональной деятельности, мы представляем себе индивида, занимающегося не физическим трудом, а умственным. Образование, которое получает такой человек, предполагает именно такую организационную форму его трудовой деятельности. Именно занятия физической культурой, как уже было отмечено, в первую очередь формируют такие черты характера как выносливость, настойчивость, целеустремленность, дисциплинированность, которые необходимы специалистам в профессиональных областях «реклама и связи с общественностью», «пиар-менеджмент», «журналистика».

При этом для студентов такой гуманитарной направленности крайне важны занятия видами спорта, направленными на: 1) укрепление опорно-двигательного аппарата (позвоночника, суставов и т.д.), а это - плавание, лыжная ходьба, стрельба из лука, водная аэробика и т.д.; 2) развитие логики и мышления, концентрации внимания, а это - шахматы, шашки, нарды.

В конечном итоге в этом же направлении работает и занятие фитнесом.

Гуманитарная специальность «Реклама и связи с общественностью» предполагает активное коммуникативное общение, профессионалы данной сферы в дальнейшем должны быть мобильными, находчивыми людьми с одной стороны, и одновременно обладать логическим мышлением.

Соответственно для достижения таких целей предполагается занятия такими групповыми игровыми видами спорта как волейбол, гандбол, футбол и т.д., формирующими с одной стороны, командное мышление, с другой стороны, позволяющими установить баланс отношений личности и коллектива.

В настоящее время профессионально-прикладная физическая подготовка входит в программы физического воспитания студентов и направлена на подготовку молодого специалиста. Многочисленными научными исследованиями установлено, что высокий уровень профессиональной подготовки требует значительной физической подготовки.

В нашем университете каждый студент должен систематически посещать учебные занятия в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием.

Определив огромное значение физической культуры в жизни человека вообще, в жизни студента, и в профессиональной деятельности, еще раз хотелось бы подчеркнуть некоторые моменты.

Во-первых, необходимость занятий физической культурой и спортом существует на протяжении всей жизни человека, хотя и явный результат их воздействия возможно бывает заметен не сразу, по крайней мере мы не всегда осознаем, что дает нам физическая культура и спорт. Хотя и порой видим разницу между собственным самочувствием в периоды, когда мы занимаемся физическими упражнениями, и когда игнорируем их.

Во-вторых, значимость физической подготовленности человека, обусловлена и проявлением нового времени, хотя хорошая физическая

форма ценилась во все времена, однако на данном этапе развития общества, физическая подготовленность принимает более важное значение.

В-третьих, занятие физической культурой и спортом дает человеку не только чувство физического совершенства, но и придает ему силы и формирует его дух. Поднимает уровень моральных качеств человека, что так необходимо нынешнему обществу. Колоссальное значение принимает физическая культура в жизни человека, когда она воздействует на него с разных сторон, она и формирует его моральные качества, дух, и воздействует на его физическое состояние. В здоровом теле - здоровый дух.

Спорт и физическая культура - это не только здоровый образ жизни - это вообще нормальная и здоровая жизнь, которая открывает все новые и новые возможности для реализации своих сил и талантов. Это путь, на который вступает здравомыслящий человек, для того чтобы прожитая им жизнь была бы плодотворной, приносила радость ему самому и окружающим.

ВЛИЯНИЕ КООРДИНАЦИИ НА ОСВОЕНИЕ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ

Рыжкина Л.А., канд.пед.наук, доцент кафедры «Физвоспитание», УлГТУ, г.Ульяновск, РФ

Аннотация: В наши дни настольный теннис является одним из самых популярных видов спорта. Основная причина популярности этой игры- это ее доступность. Это вид спорта, который требует наибольшей организованности и моментальной реакции. Вследствие этого данное качество для спортсмена, как координация может быть дана человеку от природы. Однако ее можно также развивать, как неотъемлемый элемент от ловкости, группировки тела до точности движений.

Ключевые слова: координация, спорт, техника игры, теннис.

Координация - процессы согласования активности мышц тела, направленные на успешное выполнение двигательной задачи. При формировании двигательного навыка происходит видоизменение координации движений, в том числе овладение инерционными характеристиками двигающихся органов. Это способности осваивать новые движения, т.е. быстро обучаться, а также способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиям меняющейся обстановки. Координация-это сложное, комплексное качество. Именно благодаря координации человек способен наработать навык. При каждой тренировке, при каждом повторении определенного технического приема тренируется координация человека.

Выделается три основных этапа в овладении техникой игры:

Первый этап-это освоение техники. На данном этапе необходимо сформировать зрительный образ и двигательное умение. Именно в освоении и запоминании двигательного образа главную роль играет координация.

Второй этап-это процесс закрепления техники. Обработка движений до автоматизма. Устранение ошибок, для улучшения координации. Рекомендовано тренироваться в парах.

Третий этап- это совершенствование техники. На данном этапе происходит индивидуализирование игры. Анализируя свою игру, с помощью улучшения координации, стоит отрабатывать собственные технические приемы.

Многообразие видов двигательных координационных способностей не позволяет оценивать уровень их развития по одному унифицированному критерию. Поэтому в физическом воспитании и спорте используют различные показатели:

1. Упражнения с ассиметричным согласованием движениями руками, ногами, туловищем, как наиболее сложные и реже встречающиеся в двигательном опыте человека

2. Время, необходимое для «перестройки» своей двигательной деятельности в соответствии с изменившей ситуацией
3. Время, затрачиваемое на освоение нового движения или какой-то комбинации
4. Стабильность выполнения в координационном соотношении двигательного знания.

Развитие координации крайне полезно для игроков, так как это качество тесно связано со скоростными, силовыми и двигательными возможностями игрока. Хорошая координация позволит добиться хороших спортивных результатов в теннисе.

Основным методом диагностики координационных способностей на сегодняшний день являются специально подобранные *двигательные (моторные) тесты*.

Для контроля за координационными способностями в условиях

Вуза чаще всего применяют следующие тесты:

1) варианты челночного бега 3 х10 мили 4 х10 миз и.п. лицом и спиной вперед; учитывают время, а также разницу во времени выполнения этих вариантов; в первом случае оценивают абсолютный показатель координационных способностей применительно к бегу, во втором — относительный;

2) прыжки в длину с места из и.п. спиной и боком (правым, левым) к месту приземления; определяют также частное от деления длины прыжка из и.п. спиной вперед к длине прыжка из и.п. лицом вперед; чем ближе это число к единице, тем выше координационные способности применительно к прыжковым упражнениям;

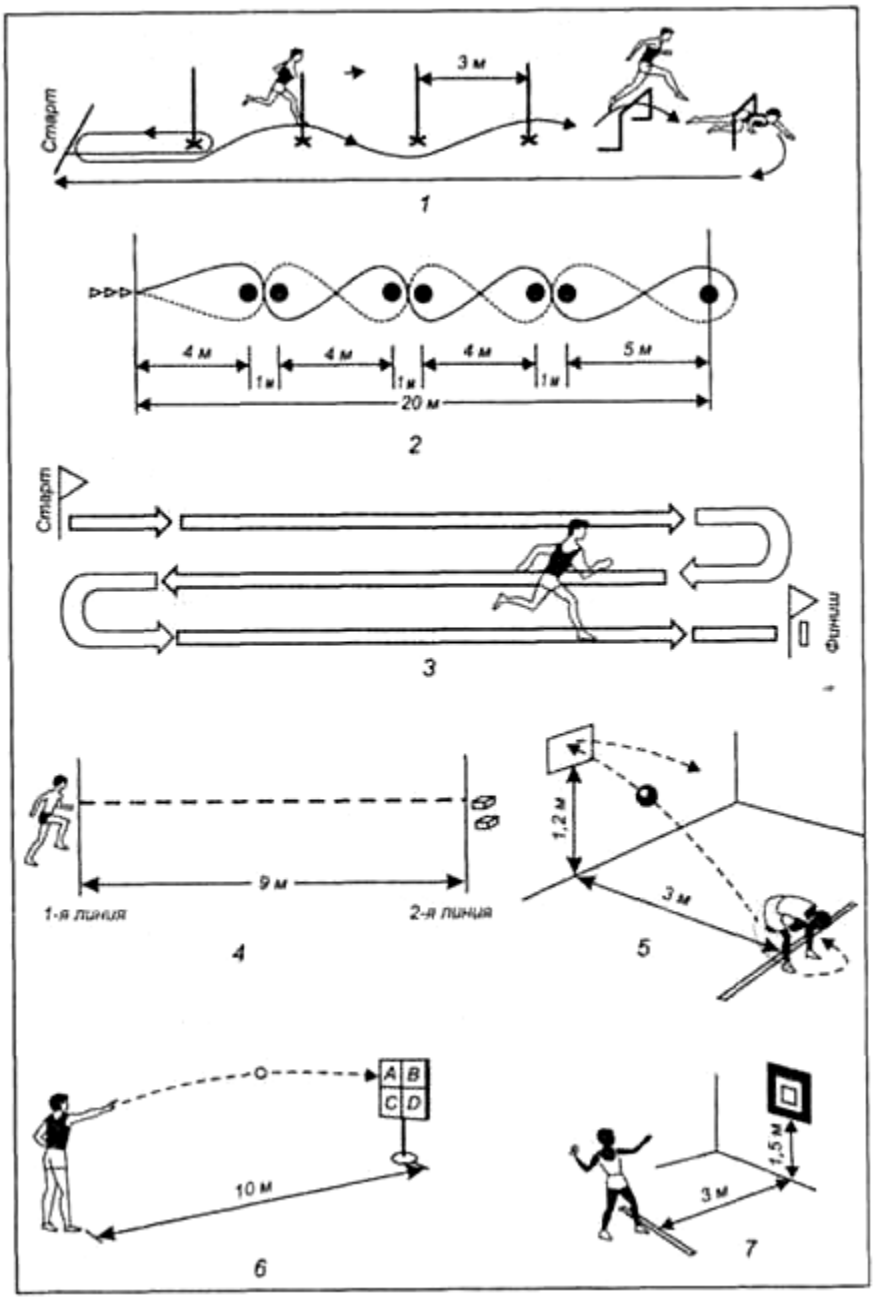
3) подскоки из и.п. стоя на возвышении (например, на скамейке высотой 50 см и шириной 20 см) и на полу; вычисляют разность высот подскоков из этих и.п.;

4) три кувырка вперед из и.п. о.с. на время выполнения; определяют также точное время выполнения этого же теста с установкой сделать кувырки в два раза медленнее, учитывают допущенные при этом ошибки;

5) метание предметов (например, теннисных мячей из и.п. сед ноги врозь из-за головы) ведущей и неведущей рукой на дальность; определяют координационные способности применительно к движению предмета по баллистическим траекториям с акцентом на силу и дальность метания;

6) метание всевозможных предметов на точность попадания в цель; например, теннисного мяча в концентрические круги и другие мишени с расстояния 25–50% от максимальной дальности метания отдельно для каждой руки; определяют координационные способности применительно к метательным двигательным действиям с установкой на меткость, а также способность к дифференцированию пространственно-силовых параметров движений;

7) бег (например, на 10 м) с изменением направления движения и обеганием трех стоек только с. правой и только с левой стороны; то же, но контрольное испытание выполняется с ведением мяча только правой и только левой рукой (ногой) или ведение мяча (шайбы) клюшкой, а также учитывается разность во времени выполнения этих заданий; с помощью этих тестов оценивают координационные способности применительно к спортивно-игровой двигательной деятельности и способность к приспособлению;



Список литературы

1. Валетов М. Р. Настольный теннис в практике физического образования студентов высших учебных заведений: метод. Рекомендации. Оренбург, 2005.-25 с.

2. .Валетов М. Р. Психотактическая подготовка теннисистов студентов / М. Р. Валетов Вызовы XXI века и образование : материалы Всерос. науч.- практ. конф. ОГУ. - Оренбург, 2006.-6 с.

3. Методические указания для студентов «Самостоятельные занятия физическими упражнениями», Челябинск, 2007-39 с.

4. Иванов В.С. Теннис на столе. М.,2003.-49 с.

ФОРМИРОВАНИЕ ИНТЕРЕСА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОВ, ЧЕРЕЗ ВНЕУРОЧНУЮ ФОРМУ РАБОТЫ

Савицкая Галина Владимировна, УлГТУ, Ульяновск, Россия

Аннотация: в данной статье рассмотрена проблема формирования спортивного интереса к занятиям физической культурой студентов, и факторы, влияющие на него.

Ключевые слова: физическая культура, спортивный интерес, здоровый образ жизни.

Проблемы укрепления здоровья приобретают все более весомое значение, главная роль в формировании здорового образа жизни принадлежит физической культуре и спорту. Поэтому, немаловажное значение, на сохранение и повышение уровня физической и умственной работоспособности влияет достаточная двигательная активность. Но у многих студентов учебных заведений занятия физической культурой и развитие двигательной активности не являются осознанной потребностью, а рассматриваются лишь как необходимость выполнения нормативных показателей спортивной дисциплины. При работе со студентами недостаточное внимание уделяется развитию учебного интереса к физической культуре через спортивные мероприятия [2, с. 31].

Воспитание физической культуры современной вузовской молодежи должно осуществляться на основе личностно-деятельного подхода, который ориентирует студентов не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на развитие познавательных способностей и творческого потенциала, на стремление овладеть способами физкультурной деятельности. Тут возникает необходимость формировать интерес к занятиям через проведения разнообразных спортивных мероприятий.

Было проведено социологическое исследование студентов 1-3 курсов всех факультетов в Ульяновском государственном техническом университете, в нем приняло участие 140 человек, из них юношей - 55, девушек - 85. В основу анкетного опроса была взята проблема, которая содержит противоречие: с одной стороны - студенты, должны заниматься спортом и посещать спортивные мероприятия, что бы полностью реализовать свои возможности, а с другой - возможны барьеры и проблемы формирования интереса, которые связаны с недостаточностью информации по данной тематике.

Объектом исследования выступает процесс формирования спортивного интереса студентов.

Эмпирический объект исследования - студенты 1 - 3 курсов высшего учебного заведения города Ульяновска (УлГТУ)

Предмет исследования - факторы спортивного интереса студентов.

Цель исследования - изучить характер спортивного интереса к занятиям физической культурой студентов, и факторы, влияющие на него.

Достижение поставленной цели предполагает решение следующих задач:

1. Обобщить представления о занятиях физической культурой студентов вуза;
2. Определить характер отношения студентов к физической культуре;
3. Определить ценности в спортивной деятельности;
4. Разработать рекомендации и внедрить меры по популяризации спортивных мероприятий и занятий физической культурой студентов.

Посещения занятий физической культуры напрямую зависят от успехов в учебной деятельности. Чаще всего ходят на занятия «хорошисты» - 65%, удивительно, но на втором месте расположились троечники - 29%, замыкают тройку «отличники» - 27%.

Студенты, которые не могут сдать экзамены и зачеты с первого раза, практически не посещают занятий. Но этому есть объяснение: для сдачи

одного предмета, они «жертвуют» другими, и чаще всего это физическая культура.

На вопрос «Что тебе мешает заниматься физической культурой?», большинство студентов, ссылаются на отсутствие свободного времени, исходя из этого, мы сделали вывод, что студенты уделяют большую часть времени своим личным делам и учебе, пренебрегая при этом занятиями физкультурой, не считая ее важным предметом в образовательной программе. «Не могу побороть себя, хотя понимаю, что нужно заниматься» - 20% ответов, остальные студенты ответили - «Мне лень», т.е. студенты предпочитают заниматься чем-то другим, нежели ходить на занятия физкультуры. Как показывает практика, такой контингент студентов также посещает и остальные занятия, как и занятия физкультуры.

У некоторых нет спортивной одежды, или же (что более вероятно) просто не хочется ее с собой возить. 4 % не видят пользы, получается не понимают для чего существуют занятия физкультуры и вообще спорт в целом и не желают заниматься своей физической формой, и кто-то не заниматься потому что не может этого делать физически.

Для большинства студентов целью занятий, является развитие себя в физическом плане, это логично, так как все хотят иметь красивую подтянутую фигуру. Также большая часть студентов заботится о своем здоровье, т.к. ведут сидячий образ жизни, как известно от этого очень много проблем со здоровьем. Еще студенты ищут в занятиях физкультурой способ преодоления своего «не могу» и формирование дисциплины. Отдых также является неотъемлемой частью спорта, т.к. лучший отдых - это активный отдых.

Основная цель занятий физической культурой – это развития физических качеств человека (55%), достижение физического совершенствования (30%), воспитание морально-волевых качеств (20%).

Формировать интерес к занятиям физической культуры следует через спортивные мероприятия. Мы опросили студентов, знают ли они о

подобных мероприятиях. Положительно ответило 59%, что-то слышали - 32%, и 9% совсем ничего о них не знают. Данная ситуация связана с качеством распространения информации о спортивных мероприятиях.

Полностью удовлетворены 54%, 18% наоборот же, не удовлетворены настоящим положением информативности, 28% респондентов затруднились ответить на поставленный вопрос.

Мы выявили рейтинг причин, которые мешают посещению спортивных мероприятий. На первом месте стоит недостаточное количество времени (61%), это связанно с большой нагрузкой учащихся не только учебной деятельностью, но и внеурочной занятостью. Второе место - дефицит информации на данную тему (18%). Третья ступень - отсутствие интереса учащихся (14%). Четвертое место - влияние социума (7%).

Большинство студентов посещали соревнования первокурсников, т.к. на первом курсе интересно все новое и хочется во всем поучаствовать. На открытии и закрытии спартакиады, как говорят студенты «посещение добровольно-принудительное», так же многие приходят, чтобы поддержать друзей, непосредственно участвующих в празднике. Не все студенты относятся «спустя рукава» к спорту, поэтому также большая посещаемость на соревнованиях специализаций, в основном за счет тех, кто серьезно занимается тем или иным видом спорта.

В наше время молодежь получает информацию из интернета, в конкретном случае это социальные сети и официальный сайт УлГТУ, большую роль в передачи информации играют преподаватели. Остальные средства информации в УлГТУ недостаточно развиты и поэтому от них студенты получают наименьший процент информации.

Ситуацию с посещением мероприятий может исправить только то, что за это поставят либо оценку, либо «автомат» по предмету физической культуры (60%). Приблизительно рядом стоят варианты ответов, такие как «это будет интересно» (29%) и «Там выступают мои друзья» (27%). 17% согласны прийти, если будет интересная программа, которая ранее не была показана.

В анкетный опрос мы включили открытый вопрос. Респонденты сами могли вписать, что на их взгляд должно поменяться в спортивных мероприятиях, чтобы они были посещаемыми. 82% ответили, что для этого нужно сотрудничать с различными секциями, вне вуза, чтобы были представлены различные вида спорта, а так же чтобы они выступали в качестве спонсоров, так как недостаточное количество подарков. Остальные студенты ответили, что нужно разнообразить программу, и выбирать более оптимальное время их проведения.

На основе полученной информации мы разработали ряд рекомендаций:

Подарки с корпоративной символикой. Всем приятно получать подарки, а сувениры с символикой любимого университета будут как никогда кстати.

Стимулирование посещения мероприятий через видеоряд спортсменов УлГТУ, простых студентов, преподавателей или лидеров мнений, который можно транслировать как в социальных сетях, так и в главном корпусе университета.

Партнерство с организациями. Популяризация спорта должна исходить не только от вуза, но и от самого человека. Многие ходят в спортивные залы вне УлГТУ. Можно за посещение такого клуба засчитывать как за пару в университете, предоставив за это абонемент. Естественно, на сдачу нормативов это не распространяется.

Внести в программу регулярные лекции по правильному питанию, жиросжиганию и улучшению состояния здоровья.

Привлечение студентов посредством рекламы в библиотеках. Подарить читальному залу в студенческой библиотеке закладки с расписанием всех мероприятий на год.

Флешмоб «Спортивный Политех». Студенты публикуют в социальных сетях что они делают, для того чтобы привести себя в форму перед каким-либо событием, под соответствующим хештегом. Тем самым,

они привлекут друзей. Придумать хорошие призы тем, кто достигнет большего результата за период флешмоба.

На бесплатных тренажерах, стоящих на свежем воздухе, написать инструкцию по эксплуатации. Растерянный и жаждущий тренировок народ увидит заботливо составленную инструкцию от профессионалов. Более того, это является инфоповодом для бесплатного освещения в местных СМИ.

Посещение мероприятий засчитывать студентам как занятие по физической культуре.

Больше всего уделять вниманию информированности через социальные сети, к примеру, завести дополнительную страничку, которую может вести ответственный студент, за дополнительные прерогативы на зачетной неделе.

Организовать подарки не только выступающим студентам, но и зрителям. Для этого можно провести различные интерактивы как в онлайн, так и в офлайн режиме.

Таким образом, проведение занятий по физической культуре, построенные по принципу личностно-деятельного подхода повышают эффективность обучения за счет изменения характера учебной деятельности. Совершенствуя такую функцию процесса обучения, как формирование познавательного интереса, можно добиться положительных результатов и в формировании мировоззрения, убеждений, готовности к профессиональной деятельности. Студенты, предпочитающие заниматься активными видами деятельности, развивающие свои физические силы и здоровье, становятся наиболее конкурентоспособными, а занятия, вызывающие осознанную заинтересованность и желание посещать их, адаптированы под индивидуальные особенности, положительно влияют на умственное развитие и способствуют формированию здорового образа жизни.

Литература

1. Физическая культура студента: Учебник/Под ред. В.И.Ильинича. М.: Гардарики, 2011. - 448 с.

2. Ильинич В.И. Физическая культура студентов и жизнь: Учебник. - М.: Гардарики, 2015. - 366 с.

КОРРЕКЦИЯ ВЕСА В ПАУЭРЛИФТИНГЕ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

Сидорова И. А. ассистент кафедры «Физическое воспитание» УлГТУ г. Ульяновск
Голубева О.В. ассистент кафедры «Физическое воспитание» УлГТУ г. Ульяновск

Аннотация: в данной статье описываются наиболее популярные средства и методы снижения веса перед соревнованиями.

Ключевые слова: пауэрлифтинг, вес тела, диета, питание.

Пауэрлифтинг - вид спорта, в котором атлеты выступают в определённых весовых категориях. Это диктует необходимость удерживать вес как можно ближе к границе своей весовой категории, поскольку здесь имеет значение относительная сила, которая зависит от веса тела. Чем меньше будет балластного жира, который практически не влияет на абсолютную силу, тем лучше. Надёжнее всего регулировать вес за счёт тщательного планирования диеты: важно, чтобы вес не выходил за пределы весовой категории, в которой предстоит выступать. При этом жировой компонент в организме должен составлять минимум. Часто у спортсменов возникает необходимость в снижении собственного веса для вхождения в более низкую весовую категорию. После ограничительной диеты, тенденция к наращиванию веса проявляется с ещё большей силой, а снижение веса в очередной раз становится более трудным. Поэтому спортсменам и тренерам прибегать к снижению веса нужно лишь после

серьёзных размышлений. Прежде всего следует учитывать вероятные потери в результате, когда переход в более низкую категорию происходит непосредственно перед соревнованиями. Снижение веса отрицательно влияет на рост спортивного мастерства молодых спортсменов (когда вес ещё не стабилизировался). После сгонки вес восстанавливается «с запасом», и это увеличение происходит не за счёт увеличения мышечной массы, а за счёт воды, углеводов, жиров, межклеточного вещества и других компонентов, именуемых балластом. Перейти в следующую весовую категорию придётся, но уже с уменьшившейся относительной силой, поэтому молодым спортсменам снижать вес не следует, так как именно с 12 до 18 лет происходит наиболее бурный рост силы. Сгонку веса могут позволить спортсмены, достигшие достаточно высокого спортивного мастерства, с устоявшимся весом. Снижение веса обычно связано с потерей организмом воды и убыванием активной (мышечной и пассивной жировой) массы тела. Более выгодным является сброс жировых тканей. Решающую роль здесь играют три фактора: физическая активность, энергетический дефицит, состав пищи (преимущественно низкожировая, белковая диета). Очень помогает применение принципа "дробности" питания, то есть приём пищи не 3-4, а 5-6 раз в день. Низкоуглеводная диета длительностью от 7 дней и более по сравнению с низкожировой признана наиболее эффективной (наибольшее снижение жировой массы), однако её применение не должно значительно уменьшать калорийность пищи (уменьшение веса не больше 1,5 кг в неделю); в противном случае она сопровождается снижением физической работоспособности. Спортсменам не следует голодать и допускать чрезмерного снижения калорийности рациона (не менее 1200-1500 ккал для женщин и не менее 1500-1800 ккал для мужчин). Основным правилом для спортсмена является положение о том, что любая попытка снижения веса должна быть направлена на достижение веса и состава массы тела, оптимальных для здоровья и физической работоспособности. Вместе с тем, одни и те же типы диет (низкоуглеводная, низкожировая и др.) действуют

на организмы спортсменов по-разному, в зависимости от их генетической конституции. При резком сбросе массы тела убывание веса происходит примерно на 60% за счёт мышц и только на 40% - за счёт жира. Из этого следует, что снижение массы тела должно происходить весьма медленно. При снижении веса примерно 200 г в неделю убывания мышечной массы почти не наблюдается. Подобный безопасный темп сброса веса позволит сохранить мышцы и, следовательно, силу. Когда же потери массы связываются с мышечными тканями и мышечным гликогеном - основным "топливом" для сокращения мышц, то регресс силовой результативности неизбежен. Существует много средств и методов снижения веса, которые используют спортсмены. Это и дополнительные физические нагрузки, и диеты, ограничение питья и приём слабительных или мочегонных препаратов, очистка кишечника и многие другие. Всю методику регулирования веса тела можно условно разделить на три вида.

1. Заблаговременный сброс (примерно за 30 дней) предполагает:

- ограничение приёма углеводов, питание низкокалорийной пищей с высоким содержанием белков (творог, сыры, говяжье мясо, овощи, фрукты)

- ограничение приёма солёной, сладкой пищи, чая и кофе;

- повышение двигательной активности преимущественно аэробного характера (в недельный цикл вводится бег, быстрая ходьба, плавание или велосипед)

- повышение объёма работы над брюшными мышцами;

- снижение объёма пищи, принимаемой во время ужина.

2. Ускоренный сброс (за 1-2 недели) требует добавления к этим правилам следующих:

- отказ от соли, исключение всевозможных соусов и подлив, ограничение приёма жидкости;

- утепление тела и повышение потоотделения (сауны, горячие ванны, тренинг в нескольких майках).

3. Интенсивный сброс (за 1-4 дня) предполагает следование всем указанным выше правилам плюс применение потогонных натуральных диуретических (мочегонных) веществ (травяные чаи, лимоны и другие натуральные продукты). Ни в коем случае нельзя есть твёрдые жиры — говяжий, бараний, а также следует воздержаться от свиного жира и жареной пищи. Потребление сливочного масла нужно предельно ограничить, так как его достаточно много в кисломолочных продуктах. Лучше использовать в питании растительное масло, но только в сыром виде, как приправу к овощным блюдам. Растительное масло содержит высокоценные для организма полиненасыщенные жирные кислоты, регулирующие обмен веществ. При недостатке их нарушается жировой обмен и течение окислительных процессов, в результате чего работоспособность понижается. Особенно полезен рыбий жир (его много в рыбе, особенно морской, и в морепродуктах). Таким образом, целесообразное снижение веса спортсмена должно происходить преимущественно за счёт сжигания жира. Недопустимо сгонять вес за счёт уменьшения мышечной массы, исключая из рациона белковую пищу. Белок является строительным материалом и с его потерей значительно уменьшается мышечная сила (мышцы и так уменьшаются в объёме с потерей жидкости). Утолять жажду во время сгонки веса можно зелёным чаем (слабый настои), минеральной водой, овощами, фруктами. Воду, чай лучше всего подкислить лимонным соком, аскорбиновой кислотой. Прекрасно помогают снижать вес лимоны. Дело в том, что лимонный сок очищает печень (фабрику жира) и расщемляет жиры, а длительная нагрузка умеренной интенсивности жиры сжигает. Хорошо использовать в пищу свежую капусту, так как она содержит тартроновую кислоту, которая замедляет превращение углеводов в жиры. Но кислота эта разрушается при длительной тепловой обработке, поэтому, перед сгонкой веса и во время её надо включать в рацион сырую капусту. Сильным мочегонным эффектом обладает одуванчик. Пригоршню свежих или сушёных цветов залить кипятком, настоять. Принимать по одной чанной ложке три раза в день.

Природным мочегонным средством является витамин В6. Чтобы не нарушать баланс с другими витаминами группы В надо принимать их в комплексе.

Изгоняя воду из организма, мы выводим с ней и ценные вещества, такие, как микроэлементы, витамины и минеральные соли. Особенно опасна потеря калия, могут возникнуть проблемы с обменом веществ и неприятности с сердцем. Лучшими источниками калия являются: морская капуста, укроп, петрушка, сельдерей, свёкла, картофель, томаты, абрикосы.

Важно помнить, что снижение веса это очень стрессовое состояние которое незамедлительно отразиться на состоянии организма, поэтому важно вернуть все процессы обратно и набраться сил после взвешивания. Для этого необходимо:

- начинать употреблять пищу небольшими количествами через каждые полчаса. С помощью поступивших углеводов в организм восстановится уровень глюкозы в крови. Самое главное не перегрузить организм большим количеством пищи, т.к. это замедлит переваривание пищи и восстанавливаться будет гораздо сложнее. Стоит восстановить и тот объём жидкости, который считается нормальным. Для этого нужно сразу после взвешивания пить небольшими количествами воду через одинаковые промежутки времени. Употребление жидкости в больших количествах сразу после взвешивания противопоказано.

Регулирование веса для вхождения в границы весовой категории - трудоёмкий, сложный процесс, где все спортсмены ищут самый оптимальный вариант, но каждый снижает вес по-своему. Вместе с тем, одни и те же типы диет (низкоуглеводная, низкожировая и др.) действуют на организмы спортсменов по-разному, в зависимости от их генетической конституции. Таким образом, применение персонифицированных методов коррекции веса спортсменов в соревновательный период позволяет эффективно решать спортивные задачи.

ЛИТЕРАТУРА

1. Олейник, С.А. и др. О-53 Спортивная фармакология и диетология. — М. : ООО “И.Д. Вильямс”, 2008. — 256 с

2. В.А. Геселевич Регулирование веса спортсмена / В.А. Геселевич. -М.: Физическая культура и спорт

3. В.А.Сорванов Методика сгонки веса в борьбе самбо.Методические рекомендации Владивосток2001

4. А.М. Горбунов "Комплексная тренировка пауэрлифтера"

5.http://sclubs.ru/articles/raznoe/kak_sognat_ves_pered_sorevnovaniyami__professionalnye_metody/

ОСОБЕННОСТИ УПРАВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКОЙ ЖЕНЩИН, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В АРМРЕСТЛИНГЕ, В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ТРЕНИРОВКИ

Стафеев А.И., Биржевая А.О., Ульяновский государственный технический университет, Ульяновск, Россия

Аннотация. Статья посвящена актуальной на сегодняшний день проблеме управления спортивной подготовкой женщин, занимающихся армрестлингом. Авторами обобщены фундаментальные методические положения, необходимые при подготовке спортсменов в армрестлинге, описаны специфические особенности женского организма, на основе изучения которых составлены методические положения, концепции управления многолетней силовой подготовкой спортсменок в женском армрестлинге.

Ключевые слова: армрестлинг, спортивная тренировка, тренировочный процесс.

В последние годы женщины осваивают все новые, чисто мужские виды спорта. Не остался в стороне и армрестлинг. Этот новый для женщин

вид спорта прогрессирует и развивается. Результаты последних соревнований по армрестлингу свидетельствуют о том, что всё больше девушек и женщин проявляют интерес к этому виду спорта. Поэтому актуальными становятся вопросы построения, содержания и дозирования тренировочных нагрузок в женском армрестлинге. Несомненно, что при управлении спортивной подготовкой женщин что-то будет позаимствовано из арсенала мужчин. Однако, женщины по многим морфо-функциональным параметрам, отличаются от мужчин. В работе с женщинами спортсменами всегда необходимо учитывать нюансы физиологии и вносить соответствующие коррективы в планирование нагрузок в женском учебно-тренировочном процессе. В связи с этим требуется создание научно обоснованной системы спортивной тренировки спортсменок, специализирующихся в армрестлинге.

Тренировочные занятия женщин организуются в соответствии с общими принципами спортивной тренировки. По своей структуре занятия и применяемые на них методы и средства тренировки соответствуют занятиям мужчин. Однако объём и интенсивность тренировок, а также подбор упражнений имеют некоторые отличия.

Проведенный анализ физического развития спортсменов мужчин и женщин, особенностей нервной системы, времени стартового захвата, времени поединка, показателей силы рук, геометрии углов звеньев тела, позволил сделать следующие выводы:

- мышечная сила у лиц мужского пола больше, чем у лиц женского пола. Это обусловлено тем, что в организме мужчин содержится больше андрогенов. Андрогены влияют на активную (мышечную) массу тела, поэтому у мужчин она больше, чем у женщин. Мышечная же масса влияет на проявление силы. Общая мышечная сила у женщин составляет примерно две трети силы мужчин. Влияние гормонального фактора на половые различия в силе мышц можно видеть и в том, что до периода полового созревания (в возрасте 8-10 лет) сила кисти мальчиков и девочек существенно не различается (у мальчиков она больше лишь на 1-3 кг). Но

уже в 13 лет это различие увеличивается до 7 кг, а в 16 лет - до 15 кг. К 25 годам разница между силой кисти мужчин и женщин достигает 26,5 кг, с 9 до 17 лет мышечная сила выросла у мальчиков на 160 %, а у девочек - только на 37 %.

-сила мышц, сгибающих руку в локтевом суставе, у женщин в среднем в 2 раза ниже, чем у мужчин.

-скорость движений в армрестлинге у женщин ниже на 15-30 % . Несколько меньше у женщин и максимальная частота движений, хотя эти различия отчетливо проявляются лишь в возрасте 17-22 лет. Максимальная частота элементарных движений у лиц мужского и женского пола.

- точность воспроизведения и дифференцирования амплитуд и усилий в армрестлинге оказывается одинаковой у мужчин и женщин. Так же и геометрия углов при борьбе в целом схожа. По ряду координационных показателей в тренировочном процессе женщины превосходят мужчин.

- скорость реакции на команду судьи в армрестлинге у женщин и мужчин различны.

Статистические данные показывают, что длительности фаз захвата у спортсменов мужчин и женщин различаются и составляют, в среднем, для женщин 17,9 и 22,0 секунды для мужчин. Причем, значителен - размах этих временных интервалов. Так минимальное значение составляет 4 секунды для женщин и 1,8 секунды для мужчин, а максимальное - 54 и 68 секунд соответственно для женщин и мужчин.

Таким образом, в управлении спортивной тренировкой женщин в армрестлинге в предсоревновательный период, необходимо руководствоваться следующими основными положениями:

- особенностью планирования тренировки женщин является необходимость учета изменения состояния спортсменок в различные фазы ОМЦ. При этом необходимо принимать во внимание соразмерность развития основных физических, психических, волевых и моральных качеств с целью обеспечения гармонического развития личности спортсменок на каждом этапе многолетней тренировки;

- коррекция системы управления тренировочным процессом спортсменок должна осуществляться на основе данных регулярного комплексного контроля. В ходе анализа данных этого контроля необходимо точно определять состояние и динамику подготовленности спортсменок и с учетом этого целесообразнее строить тренировку и рациональнее задавать объем и интенсивность физической нагрузки;

- этапы многолетней спортивной тренировки женщин должны строиться с учетом гендерных компонентов и представлять собой непрерывный целенаправленный процесс.

Также необходимо учитывать, что в женском армрестлинге нет такой массовости, как в мужском, и чисто женские группы набираются редко, тренировочный процесс изначально носит индивидуальный характер. Тренировки в группе с мужчинами бывают полезными, но все же работа должна носить разнообразный характер, поэтому в тренировочный процесс частично персональный, частично работа в парах с женщинами и для дополнительного развития - тренировки в мужских группах. Особенно полезен спарринг на столе с рукоборцем-мужчиной для спортсменок высшего спортивного мастерства.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ахтемзянов, Ф. Ю. Армспорт в вузе: учебное пособие / Ф. Ю.Ахтемзянов, Акишин Б. А. – Казань: Изд-во Казан. гос. техн. ун-та, 2006.

2. Верхошанский, Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса /Ю. В. Верхошанский – М., 2005.

3. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной силовой подготовки / Ю. В. Верхошанский – М., 2007.

4. Биохимия мышечной деятельности. Волков Н. И., Несен Э. Н., Осипенко А. А., Корсун С.Н. – Киев: Олимпийская литература, 2000.

5. Гандельсман, А. Б., Физиологические основы методики спортивной тренировки / А.Б. Гандельсман, К.М. Смирнов. – М., 2002.

6. Живора, П.В. Армспорт: техника, тактика, методика обучения : учеб. пособие. / П.В. Живора, А. И. Рахматов – М.: Издательский центр «Академия», 2001.

7. Иваницкий, М. В. Анатомия человека / М. В. Иваницкий. – М.: ФиС, 2005

РЕЙТИНГОВЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ВОЕННО-ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ КАДЕТОВ СУВОРОВСКИХ УЧИЛИЩ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПОЛИАТЛОНОМ

Челядинов Владимир Васильевич, кандидат педагогических наук, Курганский пограничный институт ФСБ России, Курган
Максимов Виталий Николаевич, соискатель, Михайловская артиллерийская академия, Санкт-Петербург
Переверзева Ирина Владимировна, доцент, кандидат педагогических наук, Ульяновский государственный технический университет

Аннотация. Установлено, что военно-профессиональная направленность кадетов в значительной степени зависит от уровня их подготовленности по полиатлону. Это свидетельствует о необходимости использования средств полиатлона не только для совершенствования военно-прикладных навыков у кадетов, но и для развития у них военно-профессиональной направленности, позволяющей осознано готовить себя к службе в армии.

Ключевые слова: военно-профессиональная направленность; кадеты; полиатлон; физическая подготовка.

В современный период предъявляются повышенные требования к уровню физической подготовленности выпускников военных вузов. [3,4]. Существенно возросли требования к формированию личности выпускника в процессе физической подготовки. [1,4,5]. Практика показала, что наряду с физическими качествами, будущий офицер должен обладать соответствующими нравственно-волевыми качествами. Это обусловлено изменяющимися условиями жизни нашего общества, характером военно-профессиональной деятельности офицеров. В настоящее время отмечается, что нравственная специфичность личности будущего офицера глубже и ярче всего отражается в её военно-профессиональной направленности. [3,4]

Под военно-профессиональной направленностью мы понимаем сложное целостное образование, состоящее из разнообразных по нравственному содержанию, силе и волевой обеспеченности чувств,

стремлений, потребностей, выражающихся в реальном поведении кадетов. Это поведение должно соответствовать целям обучения в военных вузах. Среди педагогов нет единства взглядов на природу данного понятия. Одни рассматривают военно-профессиональную направленность как избирательную активность кадетов в отношении к будущей деятельности. [3] Другие, определяют её как избирательное отношение кадетов к реальной действительности, которая влияет на их деятельность и учебу.[4]

Но большинство ученых считают, что военно-профессиональная направленность кадетов неотделима от цели обучения. Она выражается в активной деятельности кадетов, направленной на достижение целей, связанных с поступлением в военные вузы. [3,4]

Военно-профессиональная направленность кадетов сложна, динамична, тесным образом связана с системой мотивов. Между потребностью и военно-профессиональной направленностью кадетов существует глубокая взаимосвязь. Практика показала, что они могут являться причиной и следствием друг друга. Необходимо также отметить, что понятие «военно-профессиональная направленность кадетов» отличается от понятия «социальная установка кадетов». Практика показала, что установка - это одна из возможных форм проявления военно-профессиональной направленности кадетов. Она выражается настроенностью кадетов осуществлять определенные действия. И физическая подготовка кадетов с использованием полиатлона играет в данном случае не последнюю роль. [7].

Применительно к личности будущего офицера военно-профессиональная направленность кадетов может быть определена как устойчивая готовность к мотивированному, с полной отдачей сил выполнению ими своих учебных и служебно-боевых обязанностей с высоким сознанием общественного долга. Физическая подготовка кадетов с использованием полиатлона способствует воспитанию соответствующих качеств. [6,7] Очевидно, что в воспитании этих качеств у кадетов проблема мотивации на службу в армии является основной. Только формирование у кадетов прочных нравственных мотивов поведения может сделать

устойчивой и их военно-профессиональную направленность. Среди внутренних побудителей военно-профессиональной направленности кадетов видное место занимает непосредственный интерес к будущей военно-профессиональной деятельности в армии. Физическая подготовка кадетов с использованием полиатлона раскрывает в определенной мере особенности этой деятельности.

Мотивация у кадетов проявляется в стремлении к учебе, к освоению профессии офицера, а также активной разнообразной деятельности по обеспечению физической готовности к обучению в военных вузах. Практика показала, что физическая подготовка кадетов с использованием полиатлона способствует решению этих задач. Тем самым воспитательное влияние учебной деятельности повышается. Это позитивно сказывается также на формировании готовности следовать общественному долгу. [1-5]

Готовность следовать общественному долгу фундаментальная, нравственно-волевая черта будущего офицера. Поэтому воспитательное значение физической подготовки кадетов с использованием полиатлона трудно переоценить. Необходимо сказать, что долг не исчерпывается знанием и пониманием служебных обязанностей. Ведь бывает и так, что офицер хорошо понимает свои обязанности, но не выполняет их. В этой связи значительное место занимают мотивационно-ценностные особенности кадетов, в частности, специфическая военно-профессиональная мотивация или нацеленность на службу в армии.

Для обоснования подходов к использованию полиатлона для формирования военно-профессиональной направленности и обеспечению физической готовности кадетов чрезвычайно важна идея динамического соотношения и взаимопереходов потребностей и других мотивационно-личностных характеристик. [2]. На наш взгляд, чрезвычайно важно рассматривать мотивацию как результат трансформации потребности кадетов. Трансформация потребностей кадетов есть, в сущности, главный предмет их изучения. Отсюда эффективность решения задач по формированию личности будущего офицера требует такого педагогического воздействия, которое обеспечивает процесс

трансформации потребностей кадетов до мотивов службы в армии. И здесь видится важная роль физической подготовки кадетов с использованием полиатлона. Поскольку стремление к самореализации в процессе физической подготовки кадетов с использованием полиатлона является показателем мотивационной готовности к службе в армии.

Необходимо иметь в виду, что мотив к конкретной деятельности ситуативен, возникая под воздействием предметного ее содержания. Поэтому потребность к службе в армии, будучи уже сформированной в ходе обучения кадетов, становится основой для военно-профессиональной направленности. Иными словами потребность детерминирует поведение кадетов в любой ситуации, связанной со службой в армии. В процессе физического развития и воспитания кадетов меняется характер их взаимоотношений с окружающими. В процессе физической подготовки кадетов с использованием полиатлона происходит усвоение новых форм поведения, необходимых в военно-профессиональной деятельности. Идет переоценка ценностных ориентаций, а это стимулирует развитие всей мотивационной сферы кадетов к службе в армии. В ходе исследования проводился анализ военно-профессиональной направленности кадетов с разным уровнем спортивной подготовленности по полиатлону. Результаты анализа военно-профессиональной направленности кадетов с разным уровнем спортивной подготовленности по полиатлону, представлены в таблице 1.

Таблица 1

Уровни военно-профессиональной направленности кадетов, занимающихся полиатлоном (в %)

Уровни направленности	Спортсмены I разряда и выше	Спортсмены II и III разрядов	Кадеты безразличные к полиатлону
«Высокий»	33,1	28,3	11,8
«Средний»	28,2	27,1	17,6
«Низкий»	21,8	22,9	32,4
«Отсутствие направленности»	16,9	21,7	38,2

Из представленной таблицы 1 видно, что у кадетов, активно занимающихся полиатлоном, военно-профессиональная направленность выше. Исследования показали, что военно-профессиональная направленность кадетов в значительной степени зависит от уровня подготовленности по полиатлону. Это свидетельствует о необходимости использования средств полиатлона не только для совершенствования военно-прикладных навыков у кадетов, но и для развития у них военно-профессиональной направленности, позволяющей осознано готовить себя к службе в армии.

Педагогическое рассмотрение физической подготовки кадетов с использованием полиатлона для обеспечения физической готовности и формирования военно-профессиональной направленности требует определения её предмета. Основополагающим при этом является рассмотрение жизненной потребности кадетов в отношениях с окружающими людьми, которые включены в процесс их обучения. Эти отношения становятся жизненно значимыми для обеспечения физической готовности кадетов к учебной и служебно-боевой деятельности в военных вузах. Кадеты испытывают потребность в гуманных отношениях со стороны преподавателей и товарищей по учебе, для которых специфично проявление доброты, отзывчивости, взаимопонимания, соучастия, взаимовыручки. Все эти качества необходимо воспитывать в процессе физической подготовки кадетов с использованием полиатлона.

Таким образом, эффективность обеспечения физической готовности кадетов к обучению в военных вузах во многом зависит от того, насколько успешно создается положительная мотивация к физической подготовке с использованием полиатлона. Положительная мотивация, в свою очередь, во многом зависит от военно-профессиональной направленности кадетов, которая формируется у них в процессе физической подготовки с использованием полиатлона.

Объективные истоки формирования военно-профессиональной в личности кадетов лежат во взаимосвязи индивида с образовательной

средой. Субъективные истоки формирования военно-профессиональной направленности лежат на уровне взаимодействия рациональной и эмоциональной сфер кадетов. Это необходимо учитывать при организации физической подготовки кадетов с использованием полиатлона.

Рациональный, эмоциональный и поведенческий компоненты военно-профессиональной направленности кадетов находятся во взимосвязи и определяют их нравственные поступки, на основе морального поведения. Анализируя особенности морального поведения, следует отметить две его составляющие: готовность действовать и способность действовать. Физическая подготовка кадетов с использованием полиатлона позволяет эффективно решать эти обе задачи в воспитании кадетов. Готовность же действовать порождает проявление силы воли, настойчивости, активности и т.д. В процессе физической подготовки кадетов с использованием полиатлона успешно воспитываются эти качества. Поэтому можно сделать важный вывод о том, что физическая готовность и желание кадетов поступать морально формируются под воздействием, прежде всего, военно-профессиональной направленности, которая формируется в процессе физической подготовки кадетов с использованием полиатлона. Именно устойчивая военно-профессиональная направленность кадетов является основополагающей составляющей для формирования способности и готовности действовать по повышению своего образовательного уровня для службы в армии.

Принимая такую логику анализа, мы определяем военно-профессиональную направленность как сложное личностное образование кадетов. Оно характеризуется изменениями и противоречивым единством мыслей, чувств, желаний, действий, реализуемых в адекватном поведении кадетов, направленном на подготовку к службе в армии. Это, в свою очередь, позволяет утверждать, что в основе военно-профессиональной направленности кадетов лежит желание в эмоционально-поведенческом единстве, которое формируется в процессе физической подготовки кадетов с использованием полиатлона.

Таким образом, военно-профессиональная направленность кадетов – это определенный образ их мыслей, чувств, действий, который реализуется в адекватном поведении, направленном на обеспечение физической готовности к службе в армии. Функционирование этих явлений затрагивает ключевые психолого-педагогические реальности мысли, чувства, действия и поведение кадетов. Установлено, что самые добрые мысли и чувства, не воплощенные в реальном поведении, ещё не характеризуют устойчивую военно-профессиональную направленность кадетов к службе в армии. Одним из наиболее эффективных средств, формирующих устойчивую военно-профессиональную направленность кадетов, к службе в армии является организация их физической подготовки с использованием полиатлона.

ВЫВОД. Исследования показали, что военно-профессиональная направленность кадетов в значительной степени зависит от уровня их подготовленности по полиатлону.

Список использованной литературы:

1. Болотин, А.Э. Требования, предъявляемые к профессиональной подготовленности специалистов по защите в чрезвычайных ситуациях / А.Э. Болотин, В.С. Васильева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 6 (100). – С. 29-32.

2. Болотин, А.Э. Факторы, определяющие высокую эффективность стрельбы из лука/ А.Э. Болотин, В.В. Бакаев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 3 (109). – С. 33-35.

3. Болотин, А.Э. Психолого-педагогические условия, необходимые для эффективного нормирования тренировочной нагрузки в процессе физической подготовки курсантов вузов ПВО / А.Э. Болотин, А.В. Борисов, С.А. Скрипачев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 8 (114). – С. 39-42.

4. Болотин, А.Э. Оценка значимости военно-прикладных навыков для решения боевых задач личным составом подразделений специального назначения, внутренних войск МВД России / А.Э. Болотин, А.В. Зюкин, А.В. Петренко // Научное мнение. – 2015. – № 4-2. – С. 102-108.

5. Болотин, А.Э. Показатели, определяющие высокую эффективность деятельности преподавательского состава кафедр физического воспитания / А.Э. Болотин, А.В. Караван // Научно-теоретический журнал «Теория и практика

физической культуры». – 2015. - № 9 – С.36-38.

6. Панченко, И.А. Педагогическая модель обеспечения физической готовности личного состава горноспасательных подразделений / И.А. Панченко, А.В. Волков, А.Э. Болотин // Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». – 2014. - № 2 – С.32-34.

7. Bolotin, A. E., Bakayev V. V. Structure and content of the educational technology of managing students' healthy lifestyle. *Journal of Physical Education and Sport*, 2015. - 15(3), pp.362-364.

КОМПЬЮТЕРНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И ИННОВАЦИИ ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В ПРОЦЕССЕ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ НА ПРИМЕРЕ ЧЕМПИОНАТА МИРА

Н.А. Чернова, доцент кафедры «Физическое воспитание»,
Ульяновский государственный технический университет,
г. Ульяновск.

Аннотация: В статье представлены компьютерные технологии которые обеспечивали процесс проведения Чемпионата мира по спортивному ориентированию среди людей старшего возраста.

Ключевые слова: компьютерные технологии, видеокамеры, спортивное ориентирование, спортсмены.

Во многие сферы человеческой деятельности входят компьютерные технологии, которые помогают решать различные проблемы. Процесс внедрения таких технологий не обошёл стороной достаточно сложную и специфичную деятельность, как проведение соревнований по спортивному ориентированию. Основной трудностью в проведении данных соревнований является их массовость, труднодоступность, и разведение или размещение в разных местах старта и финиша. На примере Чемпионата мира 2016 в Эстонии среди людей старшего возраста, мы проинформируем вас о том как решались эти проблемы с применением компьютерных технологий.

Над всей территорией соревнований лесного массива осуществлялось применение летающих дронов, для контроля участников соревнований. Информация с этих летающих объектов транслировалась на финишных электронных щитах - баннерах и охватывала площадь 10 кв.км. В опасных местах, особенно на болотах, тряссинного характера, дроны следили за спортсменами и с их помощью обеспечивалась безопасность участников.

В лесном массиве были установлены камеры, видео транслировалось как на финише и старте, также в «Он-лайн» трансляции по всем странам мира. Бегущих спортсменов могли видеть из дома их родственники, знакомые, подопечные и т.д. Это вносило определённый позитив для спортсменов и настраивало на рабочий лад.

Работа старта и финиша все семь беговых дней была удалена друг от друга на два, а то и более километров. Все результаты размещали в «Он-лайн» трансляции на больших телеэкранах на финише. Так как в соревнованиях принимало участие пять тысяч спортсменов, таблоидов было около двадцати. Они работали постоянно без сбоев. В судейский штаб входило около ста человек, которые обрабатывали данные по каждому спортсмену при помощи компьютеров - молниеносно и выкладывали информацию и т.д. Исключение составили результаты городского спринта: было большое количество информации с полигонов о нарушениях правил соревнований по запрещённым районам для бега, на её обработку требовалось время. Это был существенный минус.

На старте нагрудные номера спортсменов считывали по штрих-коду вносили в память компьютеров и отслеживали на дистанции. Это было применено впервые. Чипы, их индентификацию, вносили в компьютерную базу на старте. На обратной стороне нагрудного номера участники должны были указать свои хронические заболевания на английском языке. Сам номер был из непромокаемого полимерматериала. Информация на стартовых номерах спасла жизнь двум спортсменам на финише первой дисциплины - городского спринта, участники не правильно рассчитали

силы и отключились. Благодаря данным на нагрудных номерах скорая помощь сработала быстро и эффективно.

В целом проведение соревнований кропотливая работа, которая кроме организации и подсчёта результатов охватывает разные мелочи. Например территория всего лесного массива была огорожена волонтёрами, что вызывает особое уважение к организаторам. Эстонские организаторы сумели просчитать всё, и впечатление от соревнований только положительное.

Таким образом вышеперечисленные гаджеты и компьютерные технологии помогают в настоящее время быстро и качественно проводить и разнообразить соревнования, в том числе по спортивному ориентированию. Вносят новизну и популяризируют спортивное ориентирование в мире. Такое использование гаджетов и технологий было невозможно представить 25 лет назад. Сравнивая проведение соревнований сейчас и в то время, можно видеть колоссальный прогресс и его внедрение в сферу спортивной деятельности.

ВОСПИТАНИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ СПОРТСМЕНА-ОРИЕНТИРОВЩИКА СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ

Н.А.Чернова, канд.пед.наук, доцент кафедры «Физическое воспитание»,
Мананникова Светлана ст.гр Дасд-31,
Ульяновский государственный технический университет,
г.Ульяновск, Россия

Аннотация. В статье представлены некоторые средства, помогающие спортсменам занимающимся спортивным ориентированием мотивировать себя к преодолению трудностей в тренировочном и соревновательных процессах.

Ключевые слова: спортивное ориентирование, волевые качества, роггейн, психологическая подготовка.

Спортивные тренировки направлены на формирование физических качеств спортсмена. Однако немаловажным является моральная подготовка спортсмена к соревнованиям любого вида и ранга. На короткие и средние дистанции спортсмен может настроится самостоятельно, на удлинённую дистанцию типа рогейн, его психологический настрой должен осуществляться в том числе и при помощи тренера.

Рогейн (англ. rogaine) – вид спортивного ориентирования комбинирующий стратегию, навигацию по пересеченной местности и физическую выносливость. В сравнении с обычными соревнованиями, проходит в увеличенный отрезок контрольного времени (3,6,8,24 часа), что значительно превосходит время обычных соревнований (0,5 – 1,5 часа). За установленное время необходимо собрать большее количество КП, чем соперники, и вернуться в начальную точку. Участие в нём подразумевает длительное пребывание спортсмена на дистанции в т.ч. и в ночное время суток. Это предъявляет к участникам соревнования повышенные требования к концентрации внимания, пространственно – временной ориентации развитому самосознанию и воле.

На успешность соревновательной деятельности огромное влияние оказывают такие аспекты личности, как темперамент, потенциал, типологический склад. Решающую роль при столкновении с трудностями в процессе тренировок и соревнований играет мотивация. Мотивация – динамическое образование, т.е. система действий по активации мотивов определенного человека, внутреннее побуждение к достижению цели. Б.Дж. Кретти - американским психологом были выведены пять типов мотивов, побуждающих к занятию спортом: стремление к совершенству; повышение социального статуса, потребность быть членом спортивной

команды, стремление к стрессу и его преодолению; получение материальных поощрений.

Мотивы и стимулирование спортивной деятельности определяется индивидуально. Тщательно изучив личность спортсмена можно определить, уровень физической подготовленности и психологического состояния. Правильная мотивация во многом облегчает процесс тренировок и повышает уровень выступления на крупных соревнованиях.

Психологическая подготовка после постановки мотивационных целей значительно облегчает процесс настраивания. Рассмотрим два эффективных способа психологической подготовки спортсмена к соревнованиям. Первый способ подразумевает собой умышленное подвержение стрессу и процессу борьбы с ним, лучший способ подготовки к крупным соревнованиям – участие в немасштабных турнирах. Чем больше практики получает спортсмен, тем быстрее приходит понимание о том, какие трудности могут встречаться на дистанции. Участие в соревнованиях – огромный опыт, получение которого, при правильной постановке целей, должно благоприятно влиять на процесс дальнейших тренировок. Анализ результата, проделанной самостоятельно работы, закладывает прочный фундамент для дальнейшего самосовершенствования в спортивной деятельности.

Необходимы контрольные тренировки, сборы. Они могут проходить во время тренировочного процесса, либо быть выделенными в отдельный день. Смысл заключается в том, что каждый из спортсменов проходит выставленную тренером в лесном массиве тренировочную дистанцию. Участники выходят не на общий старт, а стартуют по – отдельности, с разницей в минуту. Проведение контрольной тренировки должно быть максимально приближено по организации к официальным соревнованиям. Время прохождения дистанции следует ограничить. Подобное действие дает четкое представление и готовит спортсменов к выходу на старт на незнакомой территории. Эти виды или способы подвержения стрессу спортсменов закладывают основу для проявления воли и характера

спортсменов. Если он готов сражаться в малом, то будет биться за победу и на крупных соревнованиях.

Другим полезным методом психологической подготовки является система аутогенных тренировок. Подобный способ расслабления организма был описан Х. Линдеманном в книге «Аутогенная тренировка». Смысл заключается в том, что спортсмен еженедельно (один или два раза) тратит время в размере академического часа (90 мин.) на расслабление тела. Человек произносит те мысли и чувства (формулы), которые хочет внушить себе во время аутогенного погружения. Формула покоя особенно важна своим общим содержанием, она обращена ко всем системам организма. Глубоко обдуманная, с большим внутренним убеждением, она нормализует кровяное давление, смягчает болевые ощущения, снимает мышечные спазмы. Формулы самовнушения, вызывающие тяжесть и тепло, представляют собой, по существу, только разные конкретизации этой общей формулы саморасслабления применительно к разным системам организма: - Я абсолютно спокоен, правая рука тяжелая, я абсолютно спокоен, правая рука теплая. В дальнейшем формулы покоя, тяжести, тепла повторяются. Следует помнить, что используемые формулы должны носить исключительно позитивный характер. Подобные курсы аутогенных тренировок желательно проводить в течении нескольких дней. Курсы аутогенных тренировок можно проводить как дома, так и во время тренировочных занятий вместе со другими спортсменами. Перед спортивными состязаниями текст необходимо изменить, настраиваться на борьбу и ставить спортивную цель. Например: Я смогу отработать сегодня грамотно. Я постараюсь сделать все от меня зависящее. На удлинённых дистанции и типа рогейн, по мере продвижения возникает ситуация предельной усталости. В этом случае повторение алгоритма стартового настроя следует проводить на дистанции.

Морально волевые качества спортсмена проявляются как в тренировочном процессе , так и в соревновательном. На дистанциях длинных и супердлинных спортсмену труднее, в силу продолжительности

и трудности дистанций, поэтому и существует разница в психологической подготовке к этим дистанциям. Кроме физической подготовки необходимо применять различные средства настроя на дистанцию. Таким образом любому, даже высококвалифицированному спортсмену чтобы не растерять все свои навыки, полученные в ходе многолетней работы под влиянием собственных мыслей и настроения, следует психологически подготавливаться. Высокий уровень мотивации и психологического спокойствия – основа успешного выступления.

Научное электронное издание

СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ

Сборник научных трудов
XV Международной научно-практической конференции
(г. Ульяновск, 26 июня 2017 года)

Ответственная за выпуск – Л.А. Рыжкина

ЛР № 020640 от 22.10.97

ЭИ № 940. Объем данных 1,5 Мб.

Печатное издание
Подписано в печать 28.06.2017. Формат 60x84/16.
Усл. печ. л. 21,39. Тираж 50 экз. Заказ 640.

Ульяновский государственный технический университет
432027, Ульяновск, ул. Северный Венец, 32.
ИПК «Венец» УлГТУ, 432027, Ульяновск, ул. Северный Венец, 32.
Тел.: (8422) 778-113
E-mail: venec@ulstu.ru
venec.ulstu.ru